

Challenge 21 jours

DIGITAL DETOX

Voici un guide de 21 jours qui vous aidera pas à pas vers une utilisation plus modérée de votre téléphone.

Jour 1 : Supprimer les applications que l'on utilise plus	Jour 12 : Lister le nombre de fois où on utilise son téléphone en inscrivant la raison
Jour 2 : Se désabonner des newsletters que l'on ne consulte pas	Jour 13 : Ne plus utiliser son téléphone au moins 30mn avant de se coucher
Jour 3 : Se désabonner des comptes inutiles ou toxiques sur les réseaux sociaux	Jour 14 : Eteindre son téléphone pendant 1h dans la journée (pas de mode avion)
Jour 4 : Désactiver les notifications des réseaux sociaux	Jour 15 : Réduire l'utilisation de son téléphone de moitié (utiliser la liste du jour 12)
Jour 5 : Couper son téléphone pendant 15 mn dans la journée (mode avion ou l'éteindre)	Jour 16 : Sortir sans son téléphone pendant la journée
Jour 6 : Désactiver les notifications des e-mails	Jour 17 : Regarder son téléphone au moins 30min après le réveil
Jour 7 : Acheter un réveil pour ne pas mettre le réveil sur le téléphone	Jour 18 : Mettre son téléphone en mode silencieux en rentrant chez soi le soir
Jour 8 : Désactiver toutes les notifications de son téléphone	Jour 19 : Charger son téléphone en dehors de la chambre la nuit
Jour 9 : Regarder son téléphone au moins 15mn après le réveil	Jour 20 : Eteindre son téléphone toute la nuit
Jour 10 : Mettre son téléphone en mode vibreur en rentrant chez soi le soir	Jour 21 : Couper son téléphone une journée entière
Jour 11 : Eteindre son téléphone pendant 30mn dans la journée (pas de mode avion)	Se féliciter !

