



DİJİTAL MİNİMALİZM

Zamanını ve Verini Yönet

MİNİ REHBER





Keşfet

Ekran süren ne kadar ve en çok ziyaret ettiğin 3 uygulama hangisi?

Bu geçişi kolaylaştırmak için şu 3 adımı unutma

☐ Kurallarını belirle

☐ Kendine zaman tanı

☐ Ara ara tekrarla

Ekran süreni azalttığında yerini nelerle değiştirmek istersin?

SOSYAL MEDYADA VAKIT GEÇİRMEK YERINE BUNLARI DENEYİN

1. BİR ARKADAŞINIZLA YÜZ YÜZE BULUŞUN.
2. BİR KİTAP OKUYUN.
3. YÜRÜYÜŞE ÇIKIN.
4. YEMEK PİŞİRİN.
5. BİR ENSTRÜMAN ÇALIN.
6. BİR PUZZLE YAPIN.
7. BİR MÜZE VEYA SERGİ GEZİSİ YAPIN.
8. BAHÇENİZDE VAKIT GEÇİRİN.
9. YENİ BİR YEMEK TARIFI DENEYİN.
10. FOTOĞRAF ÇEKİN.
11. DIŞARIDA SPOR YAPIN.
12. BİR ARKADAŞINIZI ARAYIN.
13. MÜZİK DİNLEYİN.
14. BİR EL İŞİ YAPIN.
15. DOĞAYLA VAKIT GEÇİRİN.
16. MEDITASYON YAPIN.
17. KENDİ KENDİNİZE BİR MEKTUP YAZIN.
18. YENİ BİR DİL ÖĞRENMEYE BAŞLAYIN.
19. EVİNİZİ DÜZENLEYİN.
20. BİR FİLM İZLEYİN.
21. EVCİL HAYVANINIZLA OYNAYIN.
22. ESKİ FOTOĞRAFLARI DÜZENLEYİN.
23. BİR PİKNIK YAPIN.
24. BİR GÜNLÜK TUTUN.
25. BİR ARKADAŞINIZA MEKTUP YAZIN.
26. RESİM YAPIN.
27. SPOR YAPIN.
28. SAĞLIKLI BİR ATIŞTIRMALIK HAZIRLAYIN.
29. BİR MEKTUP YAZIN.
30. KİTAP OKUYUN



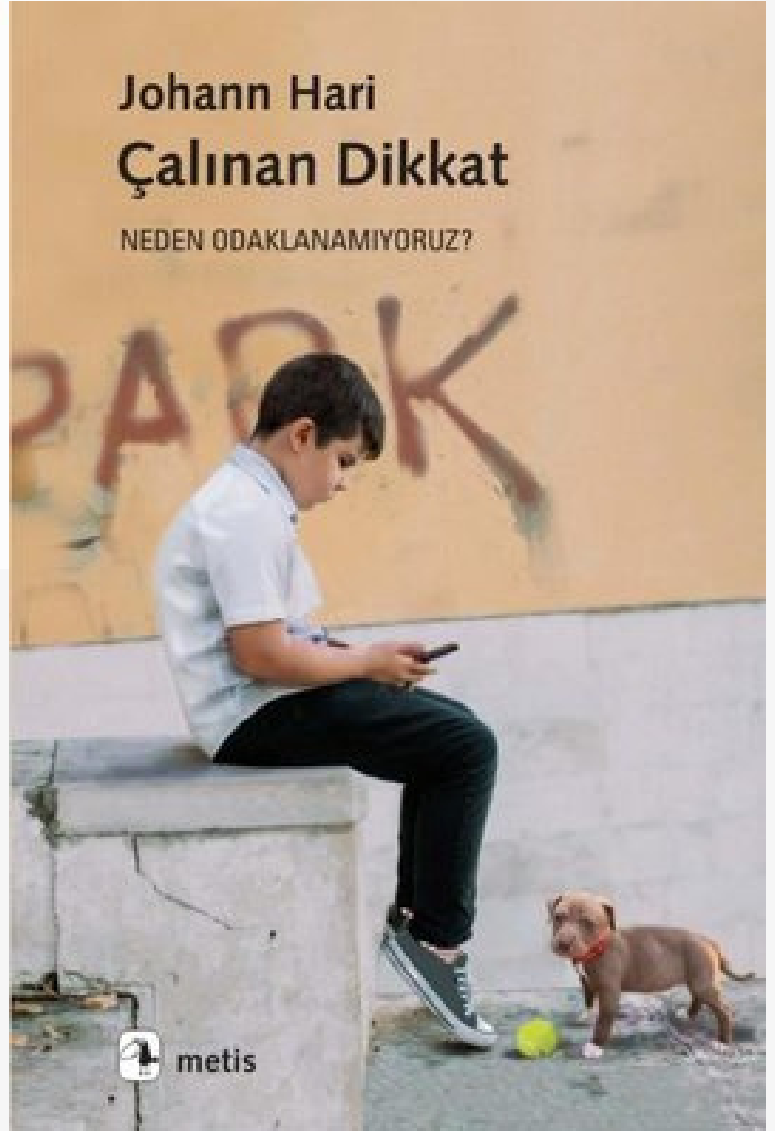
KİTAP ÖNERİ



DİJİTAL MİNİMALİZM

ekran bağımlılığı ve teknoloji yorgunluğu
sarmalından kurtulmak için bir yol haritası

CAL NEWPORT





Birçok insan
motivasyon eksikliği
yaşadığını düşünür.
Asıl eksik olan
netliktir.

JAMES CLEAR



Sen de ekran süreni azaltmak ve dijital kalabalığını azaltmak istersen kendi hızında Dijital Minimalizm programına bu rehberi alanlara özel D200 indirim koduyla, 200TL indirimle sahip olabilirsin.

Hemen başla