Dieta informacyjna

Jak przejść na dietę informacyjną?

FOMO - Fear of missing out, czyli obawa przed tym, że ominą nas ważne informacje. Ale sama powiedz. Czy naprawdę potrzebne ci w tej chwili są kolejne covidowe statystyki? Czy akurat teraz, kiedy jest ci tak ciężko, potrzebna jest ci kolejna wiadomość o żywiole, który uderzył w Filipiny czy o atakach w Wiedniu? Na co ci wiedza, że celebryta Mietek znów się rozwodzi? Nic się nie stanie, jeśli dowiesz się o tym za tydzień. Albo wcale. A jeśli coś się będzie działo na twoim podwórku, dowiesz się o tym nawet będąc na detoksie informacyjnym. Nie martw się.

Telefon - Podejmij wreszcie decyzję, by nie zabierać telefonu ze sobą do łóżka. Skrollowanie ekranu bez konkretnego celu tuż przed pójściem spać nie tylko ma zły wpływ na jakość snu, ale także na relacje z partnerem. A kiedy o poranku nie znajdziesz telefonu przy łóżku, nie zaczniesz dnia od przypływu złych informacji ani od bezmyślnego konsumowania treści. Lepiej wejść w dzień wypoczętą i zrelaksowaną, pełną dobrej energii. Godzinę przed snem i godzinę po przebudzeniu – zapomnij o istnieniu telefonu.

Telewizja - Przejście na dietę informacyjną nie oznacza, że masz od razu wyrzucać za okno swój telewizor. Powstrzymaj się jednak przed włączaniem go niepotrzebnie. My na naszym oglądamy seriale na Netflixie, filmy czy koncerty. Czasem oglądamy wiadomości. Ale korzystamy z niego tylko wtedy, kiedy wiemy co chcemy oglądać. Lata temu już oduczyłam się, że telewizor powinien grać w domu całymi dniami. Pamiętaj, że przekaz w mediach jest oparty na strachu, telewizja pokazuje ci to co chce ci pokazać, o czym doskonale przekonujemy się przy okazji protestów i relacji z nich na poszczególnych kanałach informacyjnych, które tak bardzo różnią się od siebie. Ogranicz się więc do kilku świadomie wybranych treści.

Internet - Wszystkie nagłówki, które widzisz na portalach społecznościowych mają na celu zagrać na twoich emocjach i podnieść statystyki. Nawet jeśli nie czytasz całych artykułów, nagłówki zostają w twojej pamięci i zaśmiecają ją. Informacje napływają z każdej strony - gdzie nie klikniesz tam sensacja. Odetnij się. Pobądź oflajn. Ustal sobie dzienny czas, który spędzisz z komórką w ręku, a resztę wolnego czasu poświęć na książkę. Kuchnię. Puzzle. Hobby. Zobaczysz, jak zrelaksuje się twoja głowa. Zobaczysz, jak wzrośnie twoja produktywność.