

JESZCZE JEDNA ROLKA



Jak ograniczyć scrollowanie,
odzyskać czas i łatwiej się skupić.

Praktyczny plan na 14 dni.

O tym wydaniu

JESZCZE JEDNA ROLKA. Jak ograniczyć scrollowanie, odzyskać czas i łatwiej się skupić. Praktyczny plan na 14 dni.

Poradnik dla osób dorosłych. Zawiera proste wyjaśnienia, ćwiczenia i karty pracy. Osoby oraz wyniki z przykładów są fikcyjne. Pokazują, jak można dopasować plan do codziennych sytuacji.

„Reset” oznacza tutaj nowy początek w organizowaniu nawyków. Nie oznacza biologicznego resetu mózgu ani terapii. Program trwa czternaście dni, ale nie gwarantuje zmiany w tym czasie. Cały program nie był badany klinicznie.

Możesz używać osobnego trackera RESET UWAGI, czyli tabeli do zapisków, lub zwykłego notesu. Karty na końcu nadają się do wydruku. Spis treści oraz linki do źródeł są klikalne.

Jeśli trudności są silne, długo się utrzymują lub poważnie przeszkadzają w życiu, poszukaj odpowiedniej pomocy. Poradnik nie zastępuje diagnozy ani leczenia.

Rozdział 2 Dlaczego tak łatwo zostać w aplikacji

„Sprawdzę tylko ten jeden film”

Jest 22:40. Odkładasz kubek, siadasz na kanapie i otwierasz TikToka. Pierwszy film jest zabawny, drugi zupełnie cię nie interesuje. Przesuwasz palcem. Trzeci trafia w twój gust. Zostajesz jeszcze chwilę.

Gdy patrzysz na zegar, jest już 23:15. Nie planowałeś długiego oglądania. Trudno też wskazać moment, w którym zdecydowałeś: „Poświęcę temu pół godziny”. Po prostu kilka razy wybrałeś następny film.

To przykład, nie opis każdego użytkownika. Pokazuje jednak ważną trudność: w strumieniu krótkich filmów sam koniec jednego materiału nie musi oznaczać końca oglądania. Następny jest tuż pod palcem.

Podobnie możesz przeglądać Reels na Instagramie albo Shorts na YouTube. Nazwa aplikacji się zmienia, lecz twoje pytanie pozostaje to samo: „Po czym poznam, że na dziś wystarczy?”.

TikTok: alarm potrzebuje dalszego ciągu

Na TikToku: ustawiasz minutnik na dziesięć minut. Kiedy dzwoni, kończysz go jednym ruchem i oglądasz dalej. Alarm zadziałał. Nie zadziałał plan zakończenia.

Przed wejściem przygotuj prosty dalszy ciąg: „Po alarmie blokuję ekran, odkładam telefon przy ładowarce i idę po wodę”. Wstawanie z kanapy może być ważniejsze niż kolejne, surowsze ustawienie czasu.

Jeżeli właśnie trwa ciekawy film, łatwo pomyśleć „jeszcze ten”. Ustal wcześniej, czy kończysz od razu, czy po bieżącym materiale. W drugim przypadku nie otwieraj kolejnego. Nie ma jednej idealnej zasady; wybierz taką, którą możesz rzeczywiście wykonać.

Po próbie sprawdź konkretny moment. Czy wyłączyłeś alarm? Czy telefon pozostał w dłoni? Czy następne zajęcie było gotowe? Te odpowiedzi pomogą poprawić plan bardziej niż zdanie „znowu zabrakło mi silnej woli”.

Instagram: wiadomość, a potem Reels

Na Instagramie: znajomy wysłał rolkę. Otwierasz ją, reagujesz i odpisujesz. Rozmowa jest już załatwiona, ale pojawia się kolejny film. Po chwili nie pamiętasz, komu miałeś odpowiedzieć.

Pomocny koniec to nie „będę krótko na Instagramie”, lecz „obejrzę przesłany materiał, odpowiem i zamknę aplikację”. W tym przypadku końcem jest wysłana wiadomość, a nie liczba minut.

Gdy chcesz zostać dla rozrywki, nazwij tę decyzję: „Rozmowę skończyłem. Teraz oglądam przez wybrany czas”. Dzięki temu kontakt z ludźmi nie staje się bezwiednie godziną przeglądania.

Nie każda rolka od znajomego wymaga obejrzenia od razu. Możesz też powiedzieć zwyczajnie: „Zobaczę wieczorem”. To nie oznacza rezygnacji z kontaktu. Ustalasz po prostu jego porę.

YouTube: jeden poradnik czy cały wieczór?

Otwierasz YouTube, żeby dowiedzieć się, jak zrobić jedną rzecz: wymienić część, obrobić zdjęcie albo przygotować ofertę. Film odpowiada na pytanie. Obok widzisz jednak „pięć błędów”, „lepszą metodę” i „sekret profesjonalistów”. Każdy tytuł wygląda na przydatny.

Przed filmem zapisz pytanie. Po nim odpowiedz własnymi słowami i wykonaj choć kawałek zadania. Jeżeli niczego nie zastosujesz, sprawdź, czy nadal zbierasz potrzebną wiedzę, czy odsunąłeś moment działania.

Przy zwykłych filmach możesz wyłączyć autoodtwarzanie, żeby kolejny materiał nie rozpoczynał się sam po zakończeniu poprzedniego. YouTube opisuje tę funkcję w swojej pomocy. [12] To ułatwia przerwę między filmami, lecz nie podejmuje decyzji za ciebie.

Materiał potrzebny później możesz dodać do listy „Do obejrzenia”, jeśli dana treść pozwala na zapisanie. [13] Nie musisz jednak tworzyć wielkiej kolejki zaległości. Zapisuj to, do czego faktycznie zamierzasz wrócić.

Gdy porada staje się kolejną wymówką

Karolina chce zacząć oferować projekty graficzne. Ogląda na YouTube materiały o wycenie, klientach i portfolio. W notesie ma dwadzieścia pomysłów, ale nadal nie ma opisu jednej usługi.

Zamiast kolejnego wieczoru z poradnikami wybiera pytanie: „Co powinno znaleźć się w mojej pierwszej ofercie?”. Szuka odpowiedzi tylko na tę sprawę, potem pisze szkic. Nowe pytania zapisuje do sprawdzenia po tej próbie.

Film może być wartościowy, a mimo to pojawić się w złym momencie. Oglądanie o pracy i wykonywanie pracy to dwa osobne działania. Warto zostawić czas na oba.

Co z „detoksem dopaminowym”?

W filmach o produktywności możesz usłyszeć obietnicę „resetu dopaminy”. W tym poradniku nie używamy jej jako wyjaśnienia ani celu programu. Dopamina jest potrzebną substancją działającą w układzie nerwowym.

Ograniczenie wybranych bodźców nie oznacza usunięcia dopaminy lub biologicznego zresetowania mózgu. Źródło [7] omawia ograniczenia określenia „dopamine fasting”. Tutaj sprawdzamy zwykłe zachowania: po co otwierasz aplikację, kiedy ją zamykasz i do czego wracasz.

Ćwiczenie: zaplanuj wyjście z aplikacji

Krok 1. Wybierz jedną sytuację: TikTok po kolacji, rolka od znajomego albo poradnik na YouTube. Zapisz, po co otwierasz aplikację.

Krok 2. Ustal widoczny koniec. Może nim być alarm, wysłana odpowiedź lub odpowiedź na pytanie z poradnika. „Tylko chwilę” zamień na coś, co rozpoznasz.

Krok 3. Przygotuj pierwszą czynność po zamknięciu. Odłożenie telefonu, nalanie wody albo otwarcie własnego dokumentu wystarczy.

Krok 4. Po próbie sprawdź, w którym miejscu plan zadziałał lub się urwał. Popraw właśnie ten moment. Nie przebudowuj od razu całego wieczoru.

Dzień 1 Sprawdź, jak jest teraz

Cel: znaleźć jedną sytuację, w której telefon przeszkadza ci najbardziej. Dziś przede wszystkim obserwujesz. Nie musisz od razu wprowadzać wielu ograniczeń.

Co zrobić: otwórz dzienny raport telefonu. Wybierz urządzenie i aplikacje, których czas będziesz zapisywać. Zanotuj, jakie dane są dostępne. Jeśli raport dopiero zaczyna działać, oznacz brak wcześniejszych pomiarów.

Zauważ trzy sięgnięcia po telefon. Przy każdym sprawdź, co wydarzyło się chwilę wcześniej i po co odblokowałeś ekran. Wystarczą krótkie hasła: „trudne zdanie”, „nuda” lub „czekam na odpowiedź”.

Przykład: otwierasz Instagram, żeby odpisać w sprawie spotkania. Po wiadomości przechodzisz do Reels. Zapisujesz moment zmiany celu: „Rozmowa skończona, zaczęły się przypadkowe rolki”. Dziś tylko go zauważasz.

Wersja krótka: sprawdź jeden raport i nazwij jedną sytuację. Wybierz też zadanie dnia. Nie zgaduj brakującego czasu korzystania.

Po czym poznasz, że zadanie jest wykonane: masz zapisany problem, wybrane urządzenie i listę liczonych aplikacji. Wieczorem wpisz ocenę skupienia. Zapytaj: „Co mnie dziś najbardziej zaskoczyło?”. Więcej wyjaśnień: rozdział 3.

KARTY PRACY / 01

Co odciągnęło mnie od zadania

Opisz jedną sytuację, w której przerwałeś ważne zadanie. Zapisz, co się wydarzyło, i wybierz małą zmianę do następnej próby.

Co chciałem zrobić?

Co stało się tuż przed sięgnięciem po telefon?

Po co go otworzyłem?

Co zrobiłem zamiast zadania?

Co stało się później?

Co zmienię przy następnej próbie?

Wypełniaj po wydrukowaniu lub zapisz odpowiedzi w swoim notesie.