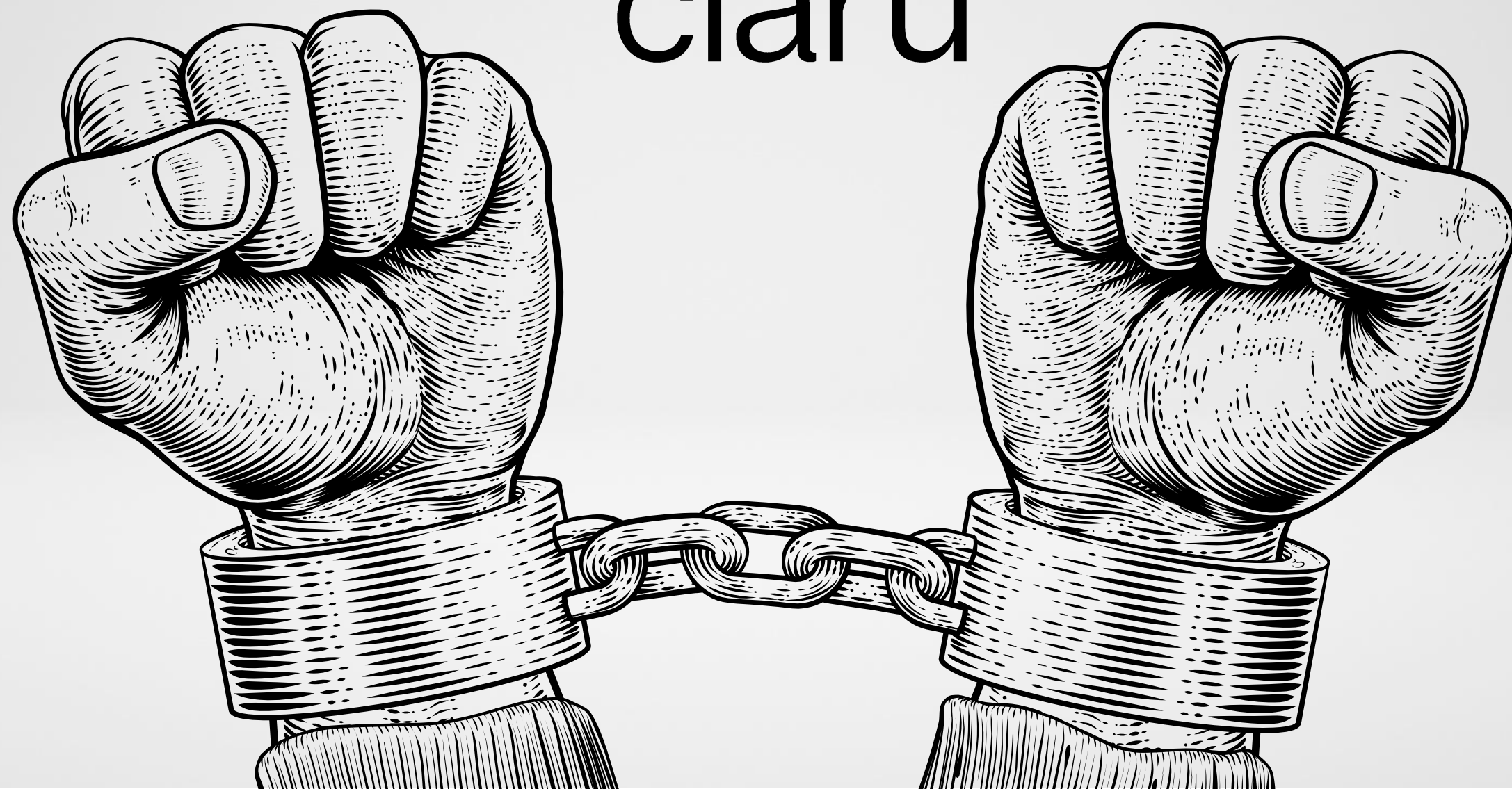


Natália a  
Sofia

Cez  
čiaru





Ako rýchlo po zobudení siahneme po mobile?

Je to zvyk alebo potreba?

Začíname deň sebou alebo obrazovkou?

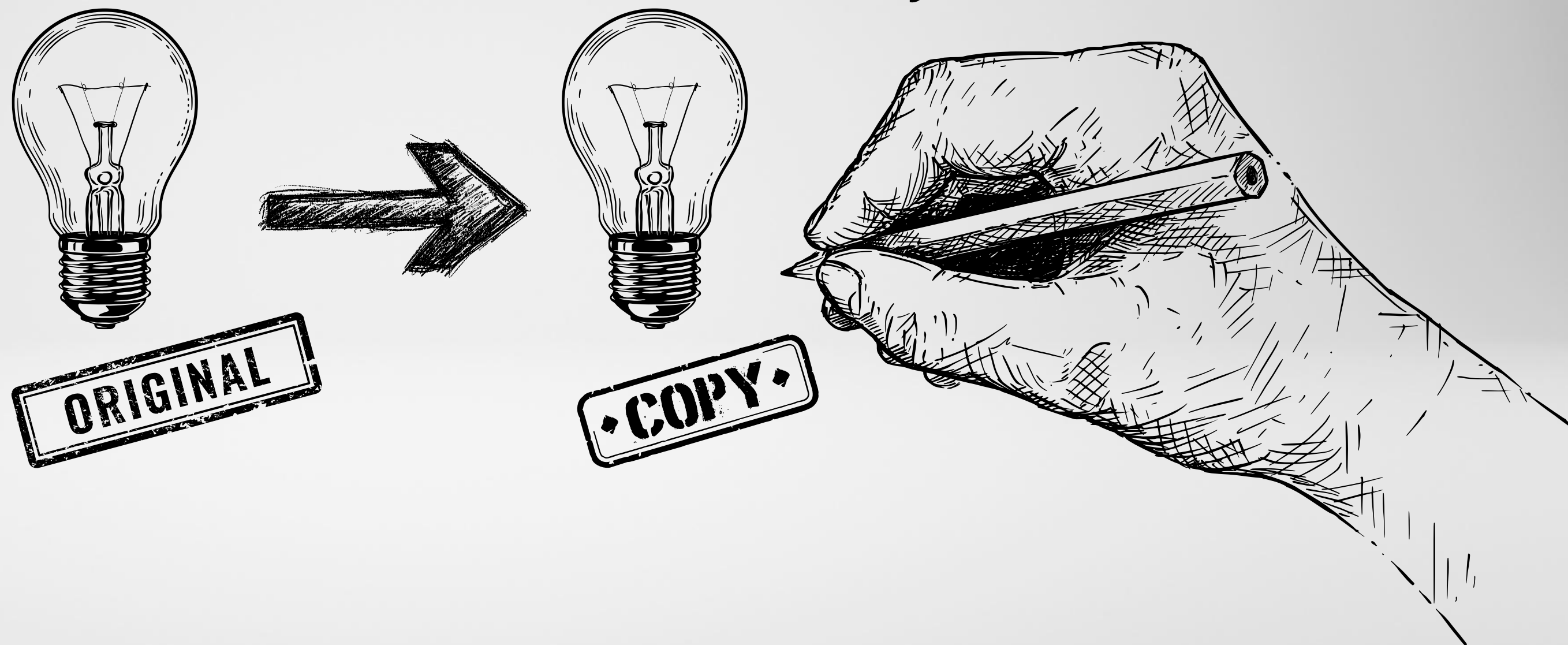
Malé rozhodnutia tvoria veľké návyky.



Žijeme paralelný život na obrazovke.

Online svet je rýchly, hlasný a neustále dostupný.

Otázka je, kde sa v ňom strácame my.

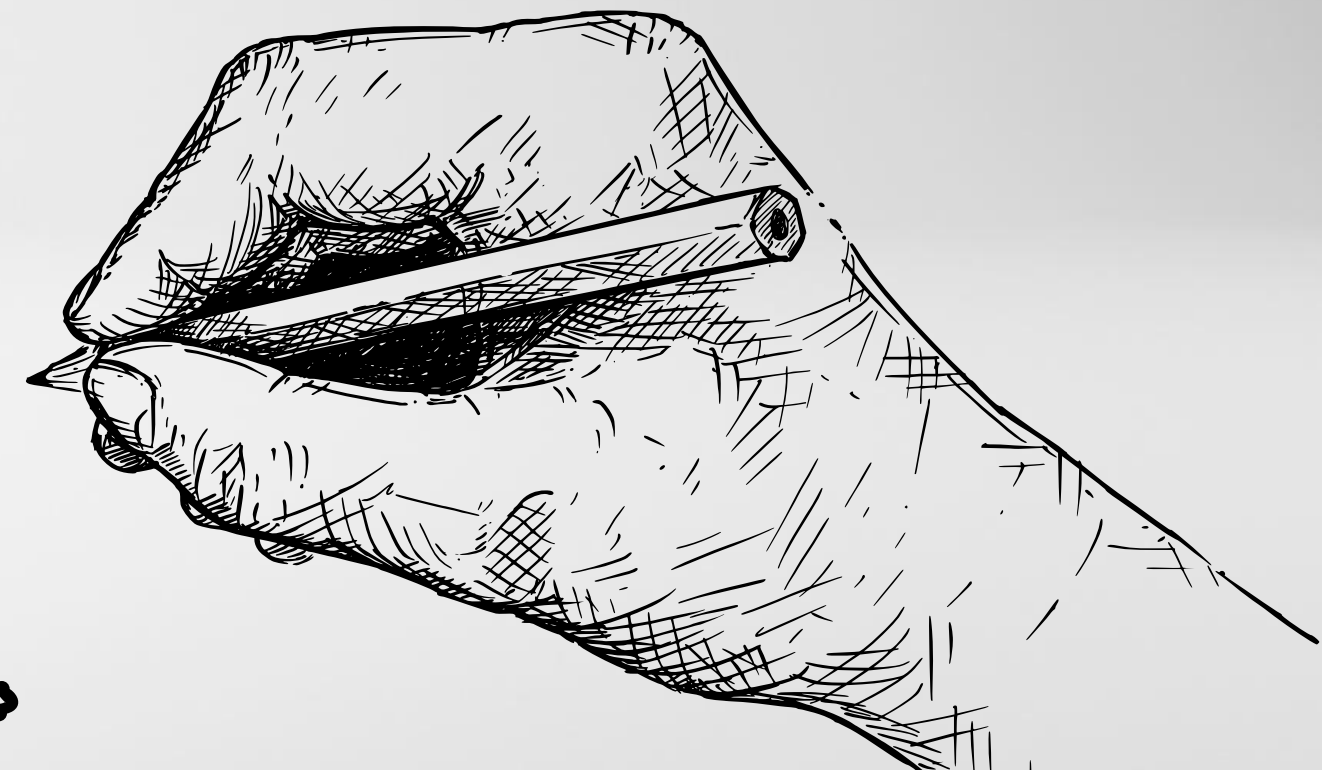


Minúty sa menia na hodiny bez toho, aby sme si to všimli.

Obrazovka sa stáva prvou aj poslednou vecou dňa.

Čas online často nepočítame úprimne.

Možno by nás reálne číslo prekvapilo.

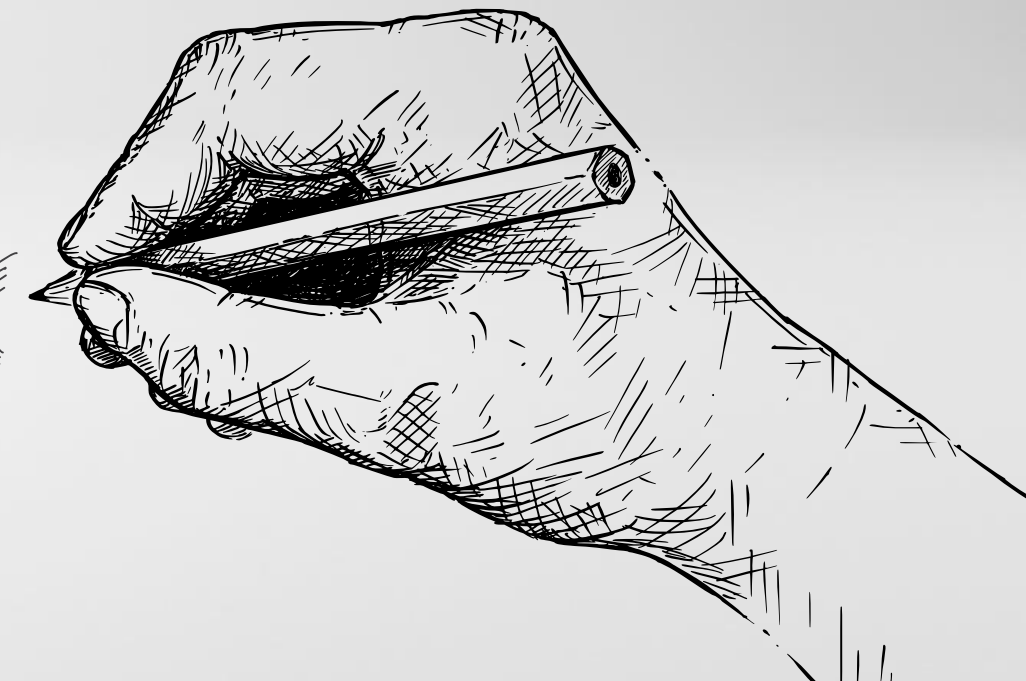
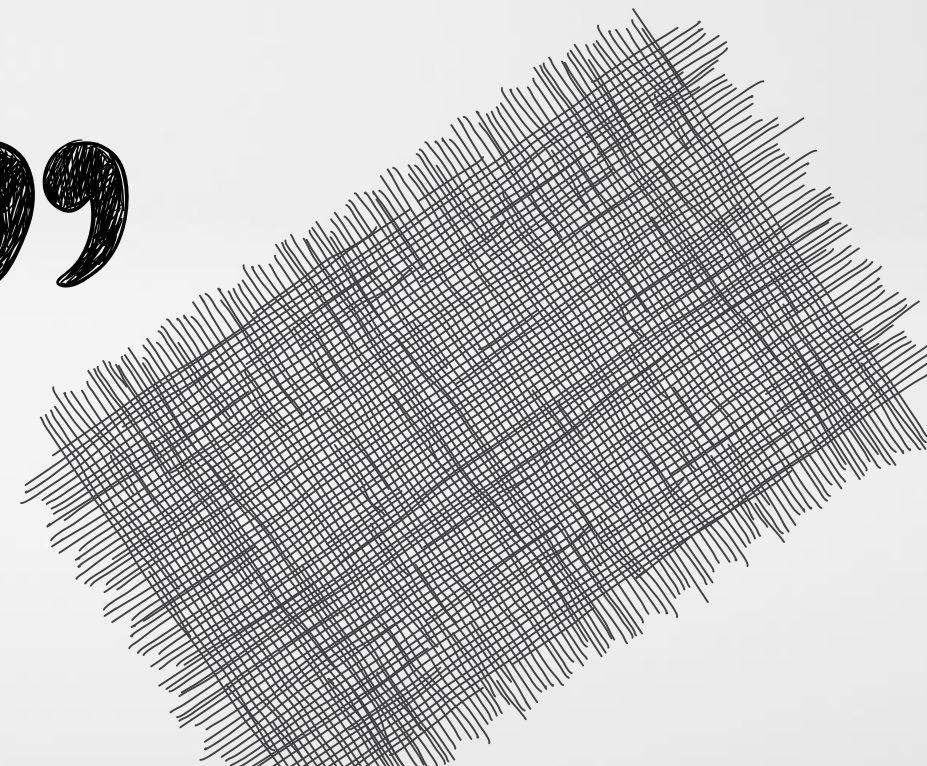


Jedno číslo dokáže ovplyvniť náladu.  
Čím viac srdc, tým väčší pocit prijatia.  
Keď ich je málo, pochybujeme.  
Od kedy má hodnotu človeka algoritmus?



Strach, že niečo zmeškáme, nás drží online.  
Každá notifikácia pôsobí urgentne.  
Máme pocit, že musíme byť všade.  
A pritom nie sme naplno nikde.

”



Očný kontakt buduje dôveru.  
Dotyk a smiech majú silu, ktorú displej nemá.  
Skutočné priateľ'stvá potrebujú čas.  
Nie Wi-Fi.



Začni malým krokom ešte  
dnes.

Nastav si hranicu, ktorú dodržíš.

Vedomé používanie je voľba.

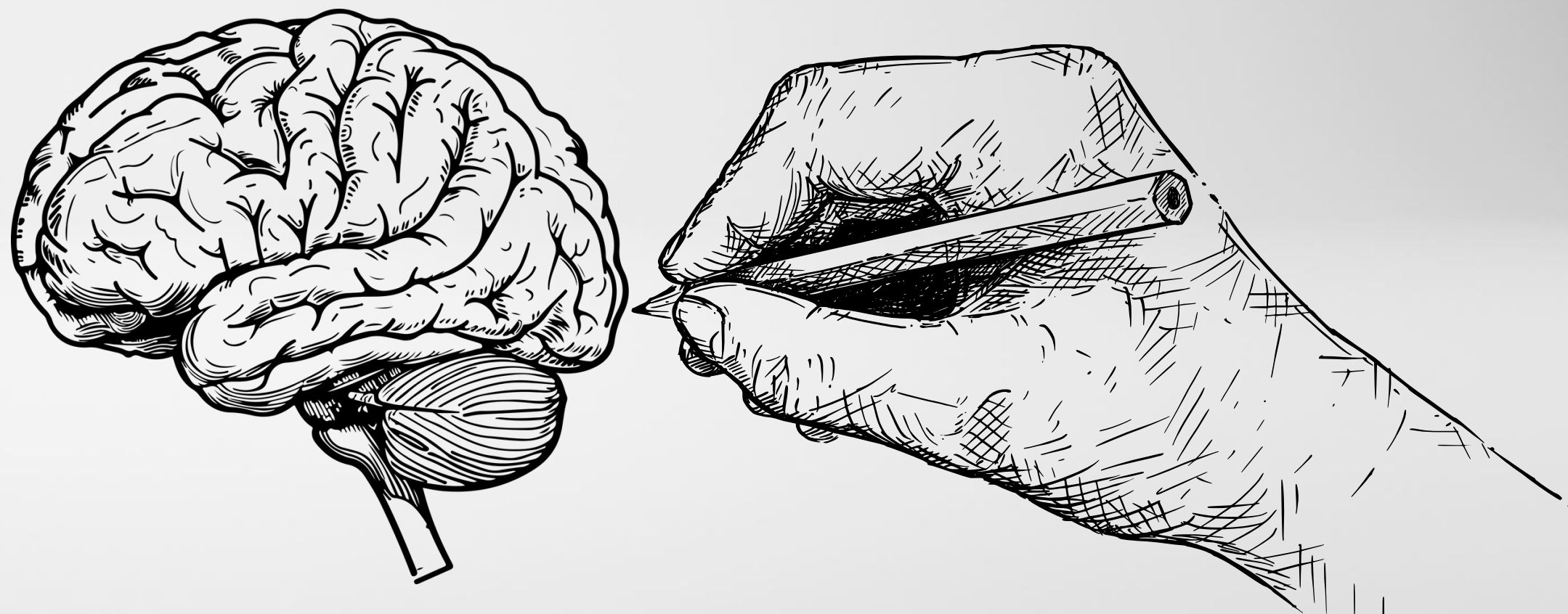
Nie slabosť.

Každý deň je príležitosť na zmenu.

Nemusí byť radikálna.

Stačí jedno vedomé rozhodnutie.

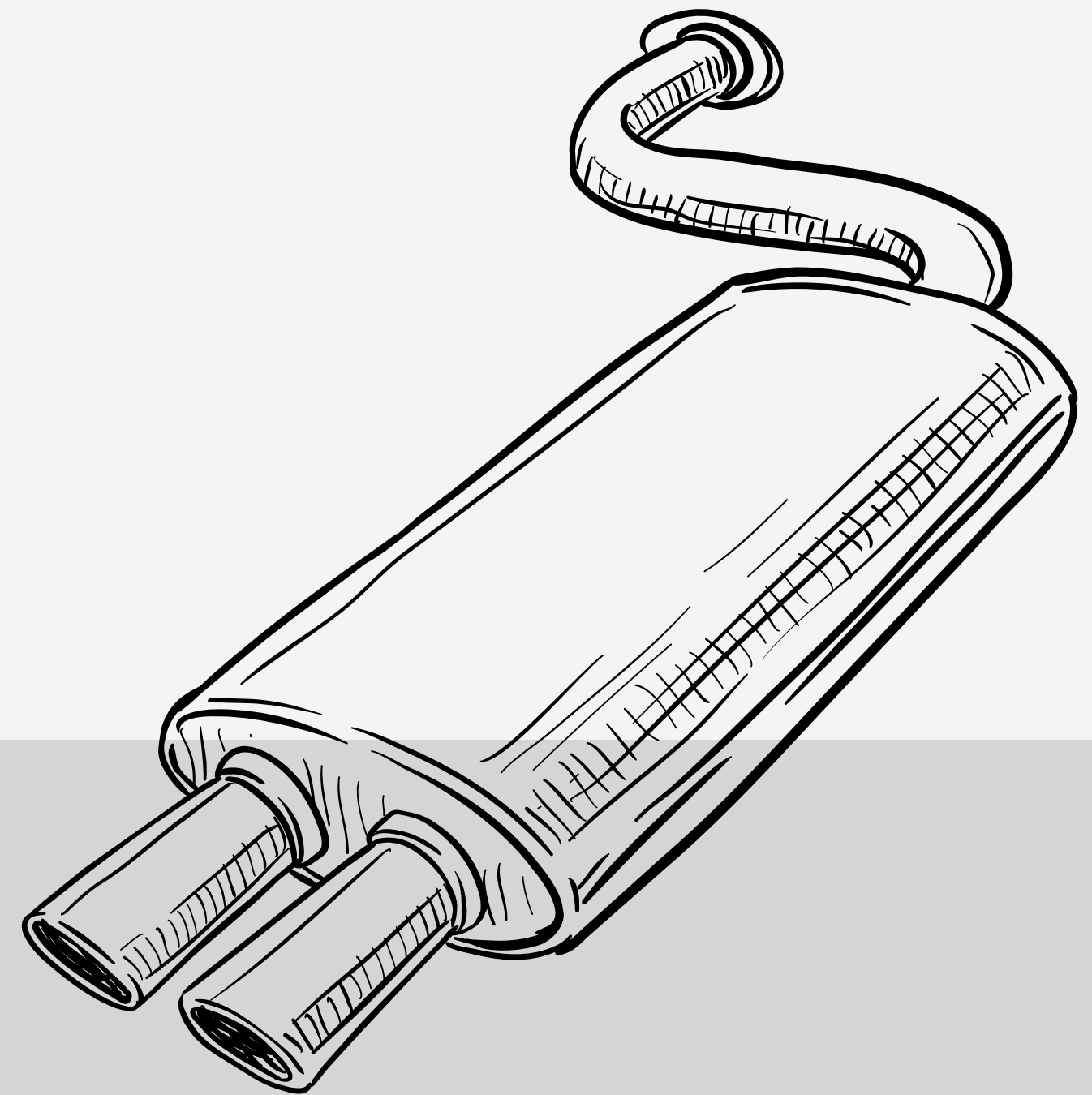
A pokračovať zajtra znova.

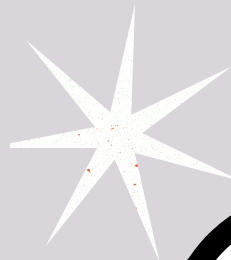


Technológie samy o sebe nie sú problém.

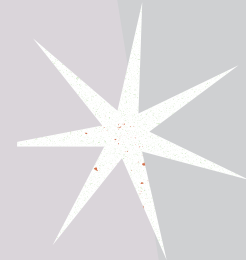
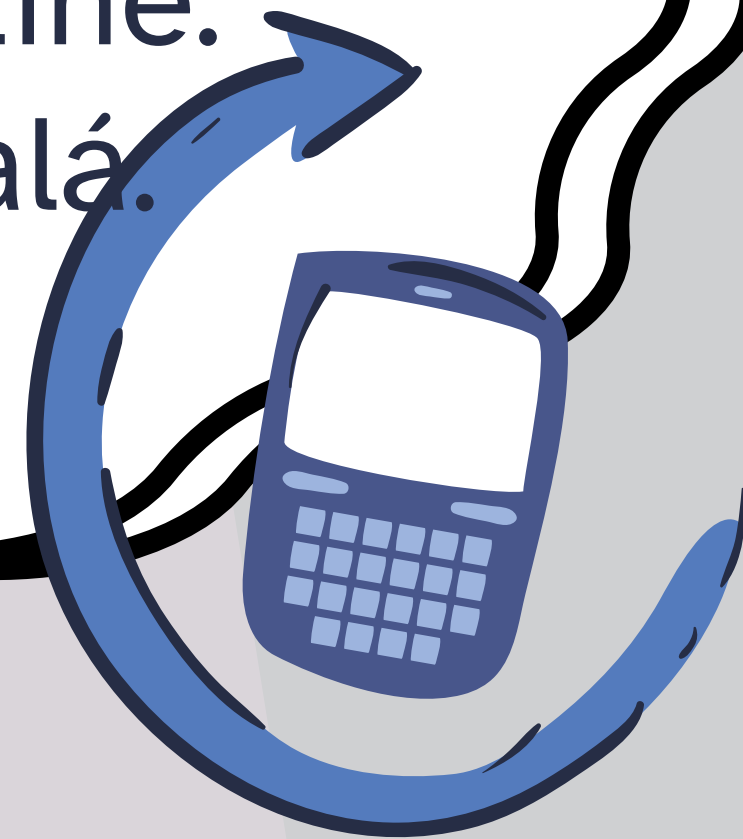
Sú nástrojom, ktorý môže pomáhať.

Záleží na tom, ako ich používame.  
Zodpovednosť máme v rukách my.





Pred kliknutím sa dá zastaviť.  
Pred zdieľaním sa dá zvažiť.  
Nie všetko musí ísť online.  
Digitálna stopa je trvalá.





Možno sme prekročili čiaru  
nenápadne.

Krok po kroku, swipe po swipe.  
Dobrá správa je, že sa dá vrátiť.  
Otázka je, či chceme začať  
dnes.

