

Lecția 2: Natura dependenței digitale

CUM FUNCȚIONEAZĂ DEPENDENȚA TA DIGITALĂ

Ciclul recompensei variabile:



Repetare ciclu

EXERCİIU: IDENTIFICĂ-ȚI CICLUL

Completează pentru aplicația ta cea mai problematică:

Aplicația mea problematică: _____

1. Cauza mea

Care este emoția sau situația care mă face să deschid aplicația?

- ☐ Plictiseală
- ☐ Anxietate/Stres
- ☐ Oboseală
- ☐ Amânarea unei sarcini dificile
- ☐ Singurătate
- ☐ Obișnuință automată (reflex)
- ☐ Altceva: _____

Cea mai frecventă cauză: _____

2. Acțiune automată

Descrie exact ce faci (fii specific):

Exemplu:

"Deschid Instagram, merg direct la Stories, apoi la Explore"

3. Recompensa pe care o cau

Ce aștept să găsesc (ce îmi dă dopamină)?

- ☐ Conținut amuzant/distractiv
 - ☐ Validare socială (aprecieri, comentarii)
 - ☐ Știri/Informații noi
 - ☐ Conexiune cu alții
 - ☐ Evadare din prezent
 - ☐ Altceva: _____
-

4. Investiția (costul real)

Cât timp petrec de obicei odată ce deschid aplicația?

- ☐ 5-10 minute
- ☐ 20-40 minute
- ☐ 40+ minute
- ☐ Pierd complet noțiunea timpului

Ce pierd în acest timp?

- ☐ Productivitate la muncă
- ☐ Somn
- ☐ Timp cu familia
- ☐ Exercițiu fizic
- ☐ Hobby-uri reale
- ☐ Liniște mentală

CUM SĂ ÎNTRERUPI CICLUL

Strategia "pauză de 10 minute"

Când simți impulsul să verifici telefonul exagerat:

PASUL 1: OPREȘTE-TE și spune cu voce tare: "Acesta este un impuls, nu o necesitate"

PASUL 2: Pune cronometrul pe 10 minute

PASUL 3: Fă ORICE altceva în aceste 10 minute:

- Bei un pahar cu apă
- Faci 10 genuflexiuni
- Respiri profund de 5 ori

PASUL 4: Întreabă-te: "Mai am cu adevărat nevoie să verific?"

80% din impulsuri vor dispărea.

JURNAL DE OBSERVAȚIE

Înregistrează astăzi 3 momente când ai simțit impulsul:

Moment	Cauză	Am verificat?	Dacă da, cât timp?
Ex.: 14:30, în pauză	Oboseală	Da	25 de minute
1.			
2.			

🎯 ANGAJAMENTUL PENTRU AZI

"Astăzi voi aplica strategia "pauză de 10 minute" de MINIMUM 3 ori când simt impulsul să verific telefonul."

Data: xx.xx.20xx

Semnătura: _____

✅ CHECKLIST LECȚIA 2:

- ☐ Am ascultat lecția audio complet
- ☐ Am identificat ciclul meu de dependență
- ☐ Am completat jurnalul de observație
- ☐ Am înțeles de ce forța de voință singură nu funcționează

💡 PREGĂTIT PENTRU LECȚIA 3?

În lecția următoare vei face cel mai revelator exercițiu: Harta ta digitală completă.

Vei descoperi:

- ✅ Unde îți pierzi EXACT fiecare oră din zi
- ✅ Care aplicații îți fură cel mai mult timp din viață
- ✅ Când ești cel mai vulnerabil

Avertisment: Această lecție poate fi inconfortabilă. Vei vedea adevărul brutal despre relația ta cu ecranele.

Ne auzim acolo! 🚀 → 🔗 [Lecția 3](#)

Informațiile furnizate în cursul de Echilibru Digital sunt de natură educațională și nu constituie sfaturi medicale, psihologice sau profesionale.