

Lecția 4: Configurarea telefonului în 5 min

PASUL 1: DEZACTIVEAZĂ NOTIFICĂRILE

Regula de aur:

Dacă notificarea nu este VITALĂ pentru viața sau siguranța ta, o DEZACTIVEZI.

PENTRU IPHONE:

Setări → Notificări → Scroll prin fiecare aplicație

Pentru fiecare aplicație, dezactivează:

- ☐ Permite notificări
- ☐ Insigna aplicației (punctul roșu)
- ☐ Sunete
- ☐ Bannere

PENTRU ANDROID:

Setări → Aplicații și notificări → Notificări aplicații

Pentru fiecare aplicație, dezactivează:

- ☐ Toate notificările
- ☐ Iconița de notificare
- ☐ Sunete
- ☐ Popup-uri

✓ CE NOTIFICĂRI SĂ PĂSTREZI:

Aplicație	De ce?
Telefon	Apeluri importante
Mesaje	Doar de la contacte importante (dacă poți filtra)
WhatsApp	Doar de la familie/prieteni apropiați (dezactivează grupuri)
Calendar	Zile importante pentru întâlniri
Alarmer	Trezire, evenimente importante
Banking	Notificări de securitate/tranzacții

● CE NOTIFICĂRI SĂ DEZACTIVEZI 100%:

- ☐ **Instagram** - toate notificările
- ☐ **Facebook** - toate notificările
- ☐ **TikTok** - toate notificările
- ☐ **YouTube** - toate notificările
- ☐ **Știri** - toate notificările
- ☐ **Jocuri** - toate notificările
- ☐ **Shopping** - toate notificările

SETARE EXTRA PENTRU CONTROL TOTAL:

iPhone: Setări → Timp de utilizare → Limite de comunicare → Permite doar contacte favorite în timpul "Modului Focus"

Android: Setări → Bunăstare digitală → Modul Focus → Configurează pentru "Nu deranja"

PASUL 2: REORGANIZEAZĂ ECRANUL PRINCIPAL

Ecranul principal = Doar instrumente utile

Ultima pagină/Folder ascuns = Aplicații tentante

ECRANUL TĂU PRINCIPAL - DOAR ZONA VERDE

Aplicațiile permise pe primul ecran:

- ☐ Telefon
 - ☐ Mesaje
 - ☐ Calendar
 - ☐ Alarmer/Ceas
 - ☐ GPS/Hărți
 - ☐ Banking
 - ☐ Notite
 - ☐ _____ (maxim 12 aplicații total)
-

MUTĂ ÎN ULTIMA PAGINĂ SAU FOLDER ASCUNS:

Creează un folder numit "Limitare" sau "Tentații" și mută:

- ☐ Instagram
- ☐ Facebook
- ☐ TikTok
- ☐ Sau orice altă aplicație din zona roșie

Apoi mută folderul în ultima pagină a ecranului.

🔧 PASUL 3: APLICAȚIE RECOMANDATĂ + SETĂRI FINALE

Iată o aplicație foarte utilă pentru control:

1. **One Sec** (iPhone & Android) - Gratuit

- Adaugă pauză de 5-10 secunde înainte să deschizi aplicații tentante.
- Întrebare: "Chiar vrei să deschizi Instagram acum?"
- Reduce deschiderile impulsive cu 60%

SETĂRI FINALE IMPORTANTE

Elimină scroll-ul infinit:

Instagram:

- Setări → Notificări → Toate OFF
- Setări → Timp petrecut → Setează reminder zilnic (30 min)

TikTok:

- Setări → Timp ecran → Limită zilnică (30 min)
- Setări → Notificări → Toate OFF

Facebook:

- Setări → Notificări → Toate OFF
- Setări → Timp petrecut → Reminder zilnic (30 min)

YouTube:

- Setări → Notificări → Toate OFF
- Setări → Generale → Reminder să iei o pauză (1 oră)

✓ CHECKLIST COMPLET LECȚIA 4:

- ☐ Am dezactivat toate notificările ne-esențiale
- ☐ Am eliminat badge-urile (punctele roșii)
- ☐ Am reorganizat ecranul principal (doar din zona verde)
- ☐ Am mutat aplicațiile din zona roșie în ultima pagină
- ☐ Am configurat modurile focus (Muncă + Seară)
- ☐ Am instalat aplicația One Sec
- ☐ Am setat limite de timp pe aplicațiile tentante

🎯 ANGAJAMENTUL TĂU

"Am reconfigurat telefonul pentru CONTROLUL MEU. De acum, EU decid când și cum îl folosesc."

Data: xx.xx.20xx

Semnătura: _____

💡 OBSERVAȚIE IMPORTANTĂ:

În următoarele 24-48 de ore vei simți DISCONFORT.

Creierul tău este obișnuit cu verificările constante. Lipsa notificărilor va crea anxietate artificială.

După 3-4 zile, va deveni noua normalitate. După 2 săptămâni, nu vei mai putea concepe să trăiești cu notificări constante.

🚀 Acum că telefonul este configurat, e timpul să stabilești LIMITELE tale digitale clare. → [🔗Lecția 5](#)

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