

 Lecția 6: Alternative offline care funcționează **ALTERNATIVELE TALE OFFLINE**

De ce ai nevoie de această listă:

Când elimini scroll-ul, apare un GOL.

Fără alternative pregătite, vei reveni rapid la dezechilibru.

Cu alternative CLARE și la îndemână, tranziția e naturală.

CATEGORIA 1: MICRO-PAUZE (5-10 MINUTE)

Când: Impuls de verificare, coadă, așteptare, pauză la lucru

LISTA MEA DE ALTERNATIVE RAPIDE:

- ☐ Privit pe fereastră și observat 5 detalii
- ☐ 5 respirații profunde și conștiente
- ☐ Întinderi: gât, umeri, spate
- ☐ Hidratare: un pahar cu apă
- ☐ Conversație scurtă cu cineva fizic
- ☐ Notare rapidă într-un jurnal: un gând, o idee
- ☐ Ordonat birou/spațiu personal
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Adaugă propriile tale alternative - ce ÎȚI place să faci rapid?

CATEGORIA 2: PAUZE MEDII (20-40 MINUTE)

Când: Pauză de prânz, seara după serviciu, pauză lungă

Lista mea de alternative medii:

- ☐ Plimbare de 20 minute (fără căști = meditație în mișcare)
- ☐ Citit 10-20 pagini dintr-o carte fizică
- ☐ Gătit ceva simplu și sănătos
- ☐ Apel vocal cu un prieten apropiat
- ☐ Învățat ceva nou: 20 min curs online util
- ☐ Curățenie/organizare: o cameră, un dulap
- ☐ _____
- ☐ _____

CATEGORIA 3: TIMP LIBER EXTINS (1-3 ORE)

Când: Weekend, seară liberă, zi liberă

Lista mea de hobby-uri reale:

- ☐ Sport: _____ (ce sport îmi place?)
- ☐ Citit o carte întreagă sau 50+ pagini
- ☐ Proiect personal: _____ (ce vreau să creez?)
- ☐ Abilitate nouă: _____ (ce vreau să învăț?)
- ☐ Natură: munte, parc mare, drumeție
- ☐ Lucru manual: grădinărit, bricolaj, artă
- ☐ _____
- ☐ _____

🎨 CUM SĂ CONSTRUIEȘTI HOBBY-URI REALE

Mulți spun: "Nu am hobby-uri, de aceea stau pe telefon."

Adevărul: Înainte aveai hobby-uri. Le-ai înlocuit cu scroll.

Copilăria: jucăi fotbal, citeai, explorați, construiați lucruri.

Acum: scrollezi. Pentru că este CEA MAI UȘOARĂ activitate.

Alege 3 hobby-uri pentru următoarele 30 de zile:

FIZICE:

- ☐ Alergare
- ☐ Drumeții
- ☐ Bicicletă

CREATIVE:

- ☐ Fotografie
- ☐ Bricolaj
- ☐ Grădinărit

INTELECTUALE:

- ☐ Citit cărți (obiectiv: 1-2 cărți/lună)
- ☐ Învățat o limbă străină
- ☐ Șah/Jocuri de strategie

SOCIALE:

- ☐ Voluntariat
- ☐ Ieșiri regulate cu prietenii
- ☐ Sport de echipă

LISTA MEA "CÂND SIMT IMPULSUL"

Printează această pagină și pune-o VIZIBIL

CÂND SIMT IMPULSUL SĂ VERIFIC TELEFONUL:

- 1. MĂ OPRESC ȘI RESPIR** - 3 respirații profunde
- 2. MĂ ÎNTREB:** "Chiar am nevoie să verific sau este un impuls?"
- 3. ALEG O ALTERNATIVĂ DE MAI JOS:**

DACĂ AM 5 MINUTE:

- ✓ Privesc pe fereastră
- ✓ Beau un pahar cu apă
- ✓ Vorbesc cu cineva
- ✓ _____

DACĂ AM 20 MINUTE:

- ✓ Merg la o plimbare
- ✓ Citesc 10 pagini
- ✓ Sun un prieten
- ✓ Fac exerciții fizice
- ✓ _____

DACĂ AM O ORĂ:

- ✓ Merg la _____ (hobby)
- ✓ Lucrez la _____ (proiect)
- ✓ Mă duc la _____ (loc)
- ✓ _____

💡 ADEVĂRUL DESPRE PLICTISEALĂ

Înainte de era smartphone-urilor, oamenii:

- Aveau conversații profunde
- Gândeau și reflectau
- Făceau planuri și aveau idei creative
- Se relaxau cu adevărat

Plictiseala nu este dușmanul. Scrolling-ul compulsiv este.

✅ CHECKLIST LECȚIA 6:

- ☐ Am completat cele 3 liste de alternative
- ☐ Am ales 3 hobby-uri de încercat
- ☐ Am printat Lista de Urgență
- ☐ Am pus-o vizibil (frigider/birou/portofel)
- ☐ Sunt pregătit să experimentez alternative

💡 PREGĂTIT PENTRU LECȚIA 7?

Ai alternativele. Acum e timpul să înveți tehnicile avansate de focus și productivitate.

În Lecția 7 vei învăța:

- ✅ Tehnica Pomodoro adaptată pentru muncă atentă
- ✅ Strategii pentru momente de criză
- ✅ Cum să transformi impulsurile în acțiuni productive

Continuăm cu ultima lecție din modulul II 🚀 → [Lecția 7](#)

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