

Lecția 8: Planul tău pe 30 de zile: Pas cu pas

PLANUL MEU PE 30 DE ZILE

Viziunea generală:

SĂPTĂMÂNA 1 (Zilele 1-7): FUNDAȚIE

Obiectiv principal: Rup ciclul dependenței

Ținte:

-  Timp total telefon: sub 3 ore/zi
-  Zona Roșie: maxim 30 minute/zi
-  Respect cele 3 reguli de aur: 7/7 zile
-  Sesiuni de focus: minim una pe zi

Ce să aștept: Disconfort major, impulsuri intense, tentația să renunț. ESTE NORMAL.

SĂPTĂMÂNA 2 (Zilele 8-14): STABILIZARE

Obiectiv principal: Consolidiez noile limite

Ținte:

-  Timp total telefon: sub 2.5 ore/zi
-  Zona Roșie: maxim 30 minute/zi
-  Respect cele 3 reguli de aur: 7/7 zile
-  Sesiuni de focus: minim două pe zi

Ce să aștept: Impulsurile scad cu 40%. Încep să văd beneficiile: somn mai bun, energie.

SĂPTĂMÂNA 3 (Zilele 15-21): CONSTRUCȚIE

Obiectiv principal: Construiesc hobby-uri reale

Ținte:

- 🕒 Timp total telefon: sub 2 ore/zi
- 🔴 Zona Roșie: maxim 15 minute/zi
- ✅ Respect cele 3 reguli de aur: 7/7 zile
- 🎯 Sesiuni de focus: 2-3 pe zi
- ⭐ Practic 2-3 alternative offline: 5-7 zile

Ce aștept: Focus-ul devine natural. Scroll-ul pare plictisitor.

SĂPTĂMÂNA 4 (Zilele 22-30): AUTOMATIZARE

Obiectiv principal: Noile obiceiuri devin automate

Ținte:

- 🕒 Timp total telefon: sub 2 ore/zi
- 🔴 Zona Roșie: maxim 15 minute/zi (sau zero unele zile)
- ✅ Respect cele 3 reguli de aur: 7/7 zile
- 🎯 Sesiuni de focus: 3 pe zi
- ⭐ Hobby-uri integrate natural în rutină

Ce aștept: Transformare completă. Nu lupt - trăiesc diferit.

🎯 OBIECTIVELE MELE CLARE PENTRU 30 DE ZILE:

La finalul acestor 30 de zile, voi:

1. _____
2. _____
3. _____

 EVALUAREA FINALĂ - ZIUA 30

Comparația ÎNAINTE vs DUPĂ:

Aspect	Ziua 0 (Înainte)	Ziua 30 (După)	Diferența
Timp total telefon/zi	___ ore	___ ore	___ ore
Zona roșie/zi	___ min	___ min	___ min
Calitatea somnului (1-10)	___	___	___
Nivel energie (1-10)	___	___	___
Claritate mentală (1-10)	___	___	___
Prezență cu oamenii (1-10)	___	___	___
Productivitate (1-10)	___	___	___

CELE MAI MARI 3 VICTORII:

1. _____
2. _____
3. _____

CE AM ÎNVĂȚAT DESPRE MINE:

OBIȘNUINȚE NOI CARE SUNT ACUM NATURALE:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

CUM VOI CONTINUA DUPĂ ZIUA 30:

Obiective pentru a doua lună:

- Timp telefon: _____ ore/zi
 - Zona roșie: _____ min/zi
 - Sesiuni de focus: _____ pe zi
 - Hobby-uri noi de încercat:
-

✓ CHECKLIST LECȚIA 8:

- ☐ Am înțeles structura celor 4 săptămâni
 - ☐ Am stabilit obiective clare pentru 30 de zile
 - ☐ Știu ce să măsoz zilnic
 - ☐ Sunt pregătit să încep cu Ziua 1
-

💡 PREGĂTIT PENTRU LECȚIA 9 - ULTIMA?

Ai planul. Acum e timpul să înveți cum să gestionezi recăderile și să menții progresul pe termen lung.

În Lecția 9 - FINALĂ - vei învăța:

- ✓ Ce să faci când recazi (pentru că SE VA ÎNTÂMPLA)
- ✓ Cum să revii rapid pe traseu
- ✓ Scenarii de criză și soluții imediate
- ✓ Menținerea echilibrului pe termen lung

Ultima lecție te așteaptă! 🚀 → [Lecția 9](#)

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