

 Lecția 9: Gestionarea recăderilor **PLANUL MEU DE URGENȚĂ**

Protocol de urmat atunci când recad

 Important de înțeles:

Recăderea nu înseamnă eșec. Înseamnă parte din proces.

Regula de aur: Când cazi, te ridici în aceeași zi, NU mâine.

SCENARIUL 1: IMPULS COPLEȘITOR

Situația: Ești stresat, obosit, anxios. Vrei DISPERAT să verifici telefonul.

Ce fac imediat:

Pas 1: STOP. Respir profund de 5 ori.

Pas 2: Spun cu voce tare: "Peste 10 minute voi verifica."

Pas 3: FAC una din acestea (bifez după ce o fac):

- ☐ Merg 5 minute afară
- ☐ Beau un pahar mare cu apă
- ☐ Fac 20 genuflexiuni
- ☐ Sun pe cineva vocal
- ☐ Scriu pe hârtie ce simt

Pas 4: După 10 minute, mă întreb: "Mai am nevoie să verific?"

Rezultat așteptat: 90% din impuls dispare.

SCENARIUL 2: AM DAT SCROLL 1-2 ORE

Situația: M-am trezit că am dat scroll fără să realizez. Mă simt vinovat și vreau să renunț.

Ce fac imediat:

Pas 1: OPRESC autocritica. Spun: "Am recăzut. Este normal."

Pas 2: Închid aplicația IMEDIAT. Pun telefonul în altă cameră.

Pas 3: RESETEZ ziua ACUM. Nu mâine. ACUM.

Pas 4: În următoarele 3 ore, fac:

- ☐ O sesiune de focus de 50 minute
- ☐ O alternativă offline din lista mea
- ☐ Respect regulile de aur pentru restul zilei

Pas 5: Seara, îmi completez calendarul cu obiective. O zi proastă NU anulează 20 de zile bune.

SCENARIUL 3: ZILE LIBERE - REVIN LA SCROLL MASIV

Situația: Lipsa structurii = revenire la vechile obiceiuri.

Soluția:

Planifici din timp atunci când ai zile libere sau concediu.

Regula:

Golul de timp = pericol.

Timp planificat = siguranță.

SCENARIUL 4: SITUAȚIE SOCIALĂ TENTANTĂ

Situația: Toți prietenii dau scroll la masă. Presiune socială să fac la fel.

Opțiunea 1: Explic simplu: "Încerc să reduc timpul pe telefon. Vreau să fiu prezent."

Opțiunea 2: Pun telefonul pe silențios, cu fața în jos, cât mai departe de mine.

Mindset: Nu trebuie să conving pe alții. Rămân fidel mie.

SISTEMUL MEU DE MENȚINERE

Verificare lunară

La fiecare 30 de zile, completez:

Data verificare: // _____

1. ANALIZA DATELOR:

- Timp mediu telefon/zi: _____ ore
- Zona roșie medie/zi: _____ minute
- Sesiuni de focus realizate/săptămână: _____
- Zile în care am respectat cele 3 reguli de aur: _____/30

2. CE FUNCȚIONEAZĂ BINE:

3. CE TREBUIE AJUSTAT:

4. OBIECTIVE PENTRU LUNA URMĂTOARE:

ZIUA MEA DE PAUZĂ SĂPTĂMÂNALĂ

Alege o zi fixă pentru pauză totală de la zona roșie:

Ziua mea de pauză: _____

Ce fac în această zi în loc de ecrane:

1. _____
2. _____
3. _____

De ce funcționează: Creierul se resetează. Recapeți perspectiva. Recunoști că poți trăi fără.

ADAPTAREA LA SCHIMBĂRI

Viața se schimbă. Limitele se ajustează.

Dacă se schimbă job-ul:

Evaluez din nou când pot avea sesiuni de focus. Ajustez segmentele de timp pentru zona roșie.

Dacă apar situații noi (copil, proiect mare, etc.):

Flexibilitatea NU înseamnă renunțare. Reduc de la 3 sesiuni la 2, dar NU renunț complet.

Dacă efectele negative revin:

Semn că am relaxat prea mult. Revin la Săptămâna 1 (Fundație) pentru 7 zile.

ANGAJAMENTUL FINAL

"Mă angajez să continui drumul echilibrului digital după aceste 30 de zile.

Înțeleg că voi recădea. Înțeleg că nu voi fi perfect. Dar mă angajez să mă ridic de fiecare dată, să fiu sincer cu mine, și să nu renunț niciodată complet.

Tehnologia este un instrument minunat. Dar viața mea REALĂ este prioritatea numărul unu.

Recapăt controlul. Trăiesc conștient. Încep astăzi."

Data: xx.xx.20xx

Semnătura: _____

CHECKLIST FINAL - CURS COMPLET:

- ☐ Am parcurs toate cele 9 lecții
- ☐ Am completat toate PDF-urile
- ☐ Am reconfigurat telefonul complet
- ☐ Am creat contractul digital și l-am semnat
- ☐ Am listat alternativele offline
- ☐ Am planul de urgență pentru recăderi
- ☐ AM TOT CE ÎMI TREBUIE pentru a reuși

ACUM ÎNCEPE TRANSFORMAREA REALĂ

Acest curs s-a terminat. Dar călătoria ta abia începe.

Vei avea momente grele. Vei avea zile când vei vrea să renunți. Dar vei avea și momente de claritate, de prezență reală, de victorie.

Fiecare zi când alegi echilibrul este o victorie.

Nu vei fi perfect. Dar vei fi mai bun decât ieri.

AI NEVOIE DE SUPORT?

Dacă ai întrebări sau ai nevoie de ajutor pe parcurs:

 **E-mail:** contact@echilibrudigital.ro

 **Canal de WhatsApp:** [Spre canal](#)

Nu ești singur în acest drum. Mii de oameni fac aceeași transformare.

FELICITĂRI!

Ai finalizat cursul de **Echilibru Digital**.

Acum **depinde doar de tine**.

Recapătă-ți controlul. Trăiește conștient. Începe astăzi.

SUCCES! 

P.S.: Ai o surpriză mai jos 

RECOMANDĂ ACEST CURS

și câștigă 50 RON/recomandare

1 recomandare = 50 RON

3 recomandări = 150 RON

5 recomandări = 250 RON

... ..

Generează link-ul tău de referral (recomandare) și trimite-l celor care crezi că sunt interesați de echilibru digital.

Pasul 1: Mergi la [PAGINA DE RECOMANDARE](#)

Pasul 2: **Apasă pe buton și copiază link-ul** tău unic

Pasul 3: **Trimite link-ul tău** de referral unui prieten

Pasul 4: Pretenul **cumpără cursul prin link-ul tău**

Important: Citește regulamentul din pagina de recomandare pentru a înțelege eligibilitatea, când se distribuie comisionul și care sunt regulile.

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