



Da dove cominciare

Non serve fare tutto: serve iniziare da qualcosa. Scegli una o due azioni, quelle più sostenibili per te, e comincia da lì.

Da fare in cinque minuti

oggi, telefono alla mano

- ☐ Disattiva le notifiche non essenziali: lascia solo le chiamate e i messaggi delle persone che contano.
- ☐ Togli i contatori rossi dalle app che ti catturano più spesso.
- ☐ Metti lo schermo in scala di grigi.
- ☐ Sposta le app più voraci fuori dalla prima schermata.
- ☐ Attiva la modalità Non disturbare per la notte.

Questa settimana

piccoli cambi d'ambiente

- ☐ Compra una sveglia tradizionale e sposta il caricatore fuori dalla camera da letto.
- ☐ Scegli una zona senza dispositivi: la tavola è il punto di partenza migliore.
- ☐ Stabilisci il tuo digital sunset: un'ora prima di dormire, schermi spenti.
- ☐ Concentra i controlli di posta e messaggi in due o tre momenti fissi della giornata.
- ☐ Fai il test del cronometro: quanto resti su un'unica attività prima di cercare una distrazione?
- ☐ Prepara il kit analogico: libri, giochi, strumenti per le mani.

Quando sei pronto

i passi che cambiano il ritmo

- ☐ Prova due ore consecutive senza dispositivi, sostituite da un'attività che ti piace.
- ☐ Comunica i tuoi orari di disconnessione alle persone che ti cercano più spesso.
- ☐ Dichiarala un canale per le vere emergenze e lascia tacere tutto il resto.
- ☐ Fai il tuo primo Digital Sabbath: ventiquattro ore offline.
- ☐ A fine settimana scrivi i tuoi quattro numeri, su carta.
- ☐ Fissa un check-in mensile con te stesso.

L'ordine giusto non esiste: conta soltanto la prossima casella che ti senti di spuntare.