



I tuoi contatti di supporto

Da compilare e tenere a portata di mano: le persone da chiamare quando la tentazione vince.

PARTNER DI SUPPORTO: Nome: _____ Telefono: _____

_____ Disponibilità per check-in: _____

EMERGENZA SOCIALE (quando tentazione è forte): Persona da chiamare: _____

_____ Attività da fare insieme: _____

_____ App e Strumenti Raccomandati _____

PER BLOCCARE DISTRAZIONI:

- ☐ Freedom (blocco programmato app/siti)
- ☐ Forest (gamificazione concentrazione)
- ☐ Cold Turkey (controllo accesso)

PER MONITORAGGIO CONSAPEVOLE:

- ☐ Screen Time (iOS nativo)
- ☐ Digital Wellbeing (Android nativo)

IMPORTANTE: Questi strumenti sono supporti temporanei. L'obiettivo finale è sviluppare autoregolazione intrinseca che non dipende da controlli esterni.

Il tuo percorso verso un rapporto più sano con la tecnologia inizia con il primo piccolo passo: scegli una strategia da questa checklist e inizia oggi. La tua attenzione, la tua produttività e il tuo benessere te ne saranno grati.