

Autovalutazione Unplugged

Il tuo punto di partenza, misurato da te. Prima la stima, poi il dato: nessun punteggio.

COME FUNZIONA

Nessun punteggio e nessuna soglia: questa autovalutazione non ti confronta con una media, ti confronta con te. Tre regole. Prima scrivi la stima, poi guardi il dato. Sette giorni di vita normale, senza cambiare niente. E alla fine leggi tu, con le domande dell'ultima sezione.

1 · LA STIMA (scrivila prima di aprire le impostazioni)

Quanto penso di usare il telefono al giorno: _____ Quante volte penso di prenderlo in mano: _____

2 · IL DATO (dopo sette giorni di vita normale, dai contatori del telefono)

Tempo totale medio al giorno: _____

Le tre app che ne consumano di più: _____

Prese in mano al giorno (nel contatore: «attivazioni schermo» o «sblocchi»): _____

Ultimo utilizzo la sera: _____ Primo al mattino: _____

Quante volte ricordo di aver interrotto qualcosa che mi importava per guardarlo: _____

La differenza tra stima e dato, con il segno: _____

3 · LA LETTURA (rispondi guardando i tuoi numeri, non il ricordo)

- ☐ Il telefono è la prima cosa che tocco al mattino e l'ultima della sera
- ☐ Nell'ultima settimana ho passato un'ora intera, sveglia, senza telefono a portata di mano
- ☐ Le cose che amo (lettura, sport, persone) hanno ancora il loro spazio nella settimana
- ☐ Dormo con il telefono in camera
- ☐ La distanza tra la mia stima e il dato mi ha sorpreso

E adesso? Se i tuoi numeri ti hanno detto qualcosa, il passo successivo è un metodo, non un buon proposito: lo trovi in *Unplugged. Il Metodo di Digital Detox* (la versione integrale) o in *Unplugged Essential* (la sintesi da leggere in un pomeriggio), disponibili su Amazon, nella collana Unplugged. Vuoi una lettura guidata dei tuoi risultati? Scrivi a **remo@metodounplugged.it** con oggetto «Lettura guidata»: ricevi tre email, una a settimana, che ti accompagnano dal dato alla pratica.

Questa autovalutazione ha finalità informative e formative: non è uno strumento diagnostico e non sostituisce il parere di professionisti.