RESTART Challenge

La sfida di 21 giorni per far ripartire la tua vita dal Punto Zero!

Regole per TV, PC social e Smartphone

Regole per TV, PC, social e Smartphone

Per i prossimi 21 giorni, l'impegno che dobbiamo prendere è di usare questi strumenti con queste limitazioni:

1) telefonino per guardare le news sul covid-19, solo un'ora al giorno

2) si guarda il telefonino solo al termine della routine mattutina, e in ogni caso, più tardi possibile

3) il pc si può usare per lavoro o per formarsi, cercando di limitarsi ad un massimo di 3 ore al mattino e 3 al pomeriggio.

4) La TV può essere usata solo per guardare film, documentari o video di formazione, massimo 3 ore al giorno e comunque non più tardi delle 21

5) Prima delle 20 si puà passare un'altra mezz'ora sui social (oltre all'ora mattutina di controllo news) Dopo la preghiera delle 20:20, ultimo sguardo ai social (se necessario) e poi stop all'uso di smartphone, PC e TV.

6) il telefonino va tenuto spento e fuori dalla camera in cui dormiamo (suggerisco di metterlo in bagno). Ci dev'essere almeno un muro tra noi e il telefonino. Perchè le onde eletromagnetiche bruciano i neuroni e frenano la ghiandola pineale.

NOTA: non distribuire questo report. Se vuoi far fare questo percorso a parenti o amici, condividi loro il link di accesso al Restart Challenge, così possono accedere a tutto il programma:

ricchezzavera.com/restartchallenge

Anzi, ti incito proprio a condividere tutto il programma: tantissime persone hanno un bisogno enorme di queste vitali informazioni. Grazie per il tuo contributo.

Copyright © 2020 RicchezzaVera.com