

Digitalno zrcalo



Iz priče „Mjesto za stajanje" u Vašoj knjizi. Slike u ovoj knjizi izrađene su generiranjem slika umjetnom inteligencijom (OpenAI) kao pratnja pričama. Ljudi na njima nisu stvarni.

Digitalno zrcalo prikazuje svaki tvoj odgovor, tema po temu. Ne uspoređuje te s drugima i ne postavlja dijagnozu, nego pokazuje gdje se tvoji odgovori skupljaju.

Kako koristiti

1. Pogledaj boje ispod: teme označene s „Poradi na ovome" mjesto su za prvi korak.
2. Za svaku temu niže pronađi tablicu: vidjet ćeš koji su tvoji odgovori uputili na nju.
3. U okviru „Što pomaže" odaberi jedan model i isprobaj ga tjedan dana.

▲ Poriv prema društvenim mrežama	▲ Teret stalne povezanosti	● Nastaviti iako to skupo stoji
▲ Poriv prema mobitelu	◆ Usredotočenost i pažnja	▲ Prestati kad je planirano
▲ Uspoređivanje s drugima	▲ Neprijateljstvo i povrede na internetu	◆ Život izvan ekrana
◆ Što daje snagu za dalje	▲ Obavljanje posla	◆ Pritisak stalne dostupnosti

Legenda: ▲ Poradi na ovome ◆ Prati ● Ide dobro

Točkice: crveno = manje povoljan odgovor, zeleno = povoljniji.

Što uvijek pomaže

3E · Environment · Energize → Empower

Environment: Uredi prostor tako da dobar izbor bude lak · **Energize**: Prvo napravi; osjećaj dolazi poslije · **Empower**: Promjena postaje tvoja

3M · Meaning · Momentum → Mastery

Meaning: Znaj zašto ti je to važno · **Momentum**: Nastavi, a nakon posrtaja blago kreni ponovo · **Mastery**: Zastoji više ne odlučuju umjesto tebe

Poriv prema društvenim mrežama

Pitanje	Tvoj odgovor ● manje povoljno … ● povoljnije
Pokušaji rjeđeg korištenja mreža	● ○ ○ ○ ○
Društvene mreže koje smetaju obvezama	○ ● ○ ○ ○

▲ Poradi na ovome

Možda postoji inačica tvojeg dana koju stalno namjeravaš imati – ona sa završenim zadatkom, razgovorom u kojem si prisutni, ranijim odlaskom na spavanje – a skrolanje stalno stiže usred nje.

Što pomaže

Vrati si prve minute dana.

Teret stalne povezanosti

Pitanje	Tvoj odgovor ● manje povoljno … ● povoljnije
Stalna pripravnost za poruke	● ○ ○ ○ ○
Previše poruka i grupa	○ ● ○ ○ ○

▲ Poradi na ovome

Dostupnost je postala voda u kojoj plivate.

Što pomaže

3F · Filter · Focus → Flow

Filter: Propusti samo ono što je važno · **Focus**: Jedan zadatak odjednom · **Flow**: Duboka zaokupljenost nečim vrijednim

3S · Separation · Solitude → Success

Separation: Udaljenost od mobitela · **Solitude**: Vrijeme nasamo, bez ometanja · **Success**: Ponovo ti vodiš svoj dan

Neka jedna osoba drži stražu umjesto tebe.

Nastaviti iako to skupo stoji

Pitanje	Tvoj odgovor ● manje povoljno … ● povoljnije
Igranje iako smeta važnim stvarima	○ ○ ○ ○ ●
Nastavak iako smeta važnim stvarima	○ ● ○ ○ ○

● Ide dobro

Ovdje u tvojim odgovorima stoje dvije različite stvari i ne pokazuju u istom smjeru.

Zadrži ono što djeluje.

Poriv prema mobitelu

Pitanje	Tvoj odgovor ● manje povoljno … ● povoljnije
Čekanje da poriv za provjerom prođe	● ○ ○ ○ ○
Mobitel kad ti padne raspoloženje	● ○ ○ ○ ○
Mobitel za smirivanje stresa	● ○ ○ ○ ○
Mobitel kad nemaš što raditi	● ○ ○ ○ ○
Omiljena aktivnost umjesto mobitela	○ ● ○ ○ ○
Uređenje prostora protiv ometanja	○ ● ○ ○ ○

▲ Poradi na ovome

Tvoji odgovori trenutačno upućuju na to da gotovo svaki neugodan osjećaj ima isto odredište.

Što pomaže

3S · Separation · Solitude → Success

Separation: Udaljenost od mobitela · **Solitude**: Vrijeme nasamo, bez ometanja · **Success**: Ponovo ti vodiš svoj dan

Počni s jednim zaštićenim džepom vremena – dovoljno malim da pobijedi.

Usredotočenost i pažnja

Pitanje	Tvoj odgovor ● manje povoljno … ● povoljnije
Poriv za provjerom mobitela bez obavijesti	○ ● ○ ○ ○
Sitne provjere prije početka posla	○ ● ○ ○ ○
Ostajanje uz posao do kraja	○ ○ ● ○ ○
Biranje najvažnijeg prvo	○ ○ ○ ● ○
Odluka kada i gdje početi	○ ○ ○ ● ○

◆ Prati

Primijeti što se događa u minuti prije zahtjevnog posla: ruka odluta prema mobitelu, bez ikakve obavijesti.

Što pomaže

3F · Filter · Focus → Flow

Filter: Propusti samo ono što je važno · **Focus**: Jedan zadatak odjednom · **Flow**: Duboka zaokupljenost nečim vrijednim

3A · Awe · Alertness → Achievement

Awe: Nešto veće od tebe · **Alertness**: Pažnja prema van, ovdje i sada · **Achievement**: Učiniti nešto što ti nešto znači

Daj porivu parkirno mjesto.

Prestati kad je planirano

Pitanje	Tvoj odgovor ● manje povoljno … ● povoljnije
Kratka pauza koja se oduži	●○○○○
Listanje u krevetu nakon vremena za spavanje	●○○○○
Brzi sadržaj nakon planiranog kraja	●○○○○

▲ Poradi na ovome

Možda poznaješ osjećaj da gledaš sebe kako nastavljaš skrolati – dio tebe već ustaje, ostatak je još ondje, palac se miče.

Što pomaže

3S · Separation · Solitude → Success

Separation: Udaljenost od mobitela · **Solitude**: Vrijeme nasamo, bez ometanja · **Success**: Ponovo ti vodiš svoj dan

Sutra dobij jedan izlazak – samo jedan, odabran zato što je malen.

Uspoređivanje s drugima

Pitanje	Tvoj odgovor ● manje povoljno … ● povoljnije
Tuđi životi na mreži i tvoj vlastiti	●○○○○
Obrađene slike i tvoj izgled	●○○○○
Tuđi uspjesi viđeni na mreži	●○○○○

▲ Poradi na ovome

Možda je prošlo neko vrijeme otkako si se nakon skrolanja osjećali dobro u vezi sa sobom.

Što pomaže

3S · Separation · Solitude → Success

Separation: Udaljenost od mobitela · **Solitude**: Vrijeme nasamo, bez ometanja · **Success**: Ponovo ti vodiš svoj dan

Sutra si daruj jedno jutro bez toka objava – ne zauvijek, samo prvi sat.

Neprijateljstvo i povrede na internetu

Pitanje	Tvoj odgovor ● manje povoljno … ● povoljnije
Premotavanje neugodnih razgovora na mreži	●○○○○
Ružni komentari koji ostanu u glavi	○●○○○
Plan kad razgovor na mreži postane ružan	○●○○○
Ljudi za razgovor kad te nešto na mreži uznemiri	○●○○○
Što stranci pišu o tebi	○●○○○

▲ Poradi na ovome

Razmjena je završila prije nekoliko dana, a još se vrti – pod tušem, na putu na posao, u minutama prije sna, još si u njoj, još sastavljaš odgovor koji bi je riješio.

Život izvan ekrana

Pitanje	Tvoj odgovor ● manje povoljno … ● povoljnije
Vrijeme s ljudima uživo	●○○○○
Vrijeme u prirodi	○○●○○
Puna pažnja osobi pred tobom	○○●○○
Nove ideje kad ti je dosadno	○○●○○
Primjećivanje okoline nakon pauze od ekrana	○○○●○

◆ Prati

Netko ti nešto govori, a mobitel izlazi van – ne zbog nečega hitnog, jednostavno izlazi.

Što pomaže

3A · Awe · Alertness → Achievement

Awe: Nešto veće od tebe · **Alertness**: Pažnja prema van, ovdje i sada · **Achievement**: Učiniti nešto što ti nešto znači

3B · Basics · Body → Balance

Basics: San, obroci i odmor bez ekrana · **Body**: Kretanje u slobodno vrijeme · **Balance**: Tijelo koje se može isključiti i oporaviti

3O · Others · Outdoors → Outstanding

Others: Ljudi, licem u lice · **Outdoors**: Vrijeme vani, u prirodi · **Outstanding**: Osjećaj da si potpuno živ

3S · Separation · Solitude → Success

Separation: Udaljenost od mobitela · **Solitude**: Vrijeme nasamo, bez ometanja · **Success**: Ponovo ti vodiš svoj dan

3F · Filter · Focus → Flow

Filter: Propusti samo ono što je važno · **Focus**: Jedan zadatak odjednom · **Flow**: Duboka zaokupljenost nečim vrijednim

Daj jednoj stvari izvan interneta isti status kao sastanku.

Što daje snagu za dalje

Pitanje	Tvoj odgovor ● manje povoljno ... ● povoljnije
Ponovni pokušaj bez grdnje nakon posrtaja	○ ● ○ ○ ○
Znati što ti je važno kad si iscrpljen	○ ○ ○ ● ○

◆ **Prati**

Kad se čitaju tvoji odgovori, slika je kompasa u džepu: stvaran, ispravan, a u posljednje vrijeme ne gleda se baš često.

Što pomaže

3S · Separation · Solitude → Success

Separation: Udaljenost od mobitela · **Solitude**: Vrijeme nasamo, bez ometanja · **Success**: Ponovo ti vodiš svoj dan

3A · Awe · Alertness → Achievement

Awe: Nešto veće od tebe · **Alertness**: Pažnja prema van, ovdje i sada · **Achievement**: Učiniti nešto što ti nešto znači

Nakon sljedećeg posrtaja provedi protokol od dva retka.

Obavljanje posla

Pitanje	Tvoj odgovor ● manje povoljno ... ● povoljnije
Nadoknađivanje poslova u vrijeme odmora	○ ● ○ ○ ○
Prelazak na lakši posao	○ ● ○ ○ ○
Kvaliteta posla nakon provjera mobitela	○ ○ ● ○ ○

▲ **Poradi na ovome**

Negdje usput nadoknađivanje je postalo dio posla.

Što pomaže

3F · Filter · Focus → Flow

Filter: Propusti samo ono što je važno · **Focus**: Jedan zadatak odjednom · **Flow**: Duboka zaokupljenost nečim vrijednim

Vrati si jednu večer ovaj tjedan, u potpunosti.

Pritisak stalne dostupnosti

Pitanje	Tvoj odgovor ● manje povoljno ... ● povoljnije
Pritisak da brzo odgovoriš	○ ○ ● ○ ○
Privatne poruke koje odgađaju posao	○ ○ ● ○ ○
Očekivanje da si uvijek dostupan	○ ○ ○ ● ○

◆ **Prati**

Traženje svijeta postalo je dovoljno glasno da se primijeti.

Što pomaže

3F · Filter · Focus → Flow

Filter: Propusti samo ono što je važno · **Focus**: Jedan zadatak odjednom · **Flow**: Duboka zaokupljenost nečim vrijednim

3O · Others · Outdoors → Outstanding

Others: Ljudi, licem u lice · **Outdoors**: Vrijeme vani, u prirodi · **Outstanding**: Osjećaj da si potpuno živ

Izričito odredi put za hitno i oslobodi sve ostale kanale.