


# Što govore Vaši odgovori

Za
Lucija

Dokument 3 od 5



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

**Pripremljeno za: Lucija Test**

> Ovo je čitanje Vaših odgovora iz jednog dana. Nije dijagnoza.

**3D · Divert · Discomfort → Delight** — HDI počiva na jednoj jednostavnoj ideji: 3D. Divert (skrenite): kad Vas ekran povuče, ne borite se samo protiv toga, nego skrenite prema nečemu što Vam čini više dobra. Discomfort (izdržite): prvi dani su nespretni i to je očekivano; kroz njih Vas nose Vaši energizeri. Delight (uživajte): ponavljajte, i ono što je tražilo trud postaje nešto u čemu uživate i što sami birate.

**Vaši modeli za isprobati**

**3M · Meaning · Momentum →**

**Mastery** Meaning — znajte zašto Vam je to važno; Momentum — nastavite, a nakon posrtaja blago krenite ponovo; Mastery — zastoji više ne odlučuju umjesto Vas

**3E · Environment · Energize →**

**Empower** Environment — uredite prostor tako da dobar izbor bude lak; Energize — prvo napravite; osjećaj dolazi poslije; Empower — promjena postaje Vaša

**3A · Awe · Alertness → Achievement** Awe — nešto veće od Vas; Alertness — pažnja prema van, ovdje i sada; Achievement — učiniti nešto što Vam 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

**3F · Filter · Focus → Flow** Filter — propustite samo ono što je važno; Focus — jedan zadatak odjednom; Flow — duboka zaokupljenost nečim vrijednim

Model 3D, energizeri i coperi © Udruga HDI Humana Digitalna Inteligencija. Sva prava pridržana.

Sada zaslužuje Vašu pažnju: „Na što se možete osloniti", „Što svijet traži od Vas". Vaš glavni način punjenja baterija: Čudesnost i ljepota. U Vašoj su mješavini i drugi kanali. Poriv se pokazuje u više od jednog područja, pa plan pomalo dotiče nekoliko njih umjesto da snažno zahvati jedno. Što s tim učiniti, piše u dokumentu Tjedne promjene.

## Za početak ovog tjedna: tri stvari

**3A · Awe · Alertness → Achievement** — Čudesnost i ljepota — Posljednje navečer imenujte tri stvari koje ste toga dana zaista primijetili. Svjetlo na zidu, miris na stubištu, nečiji smijeh.

**Promijenite prostoriju prije nego što promijenite mišljenje** — Maknite jednu stvar izvan lakog dosega – punjač u drugu prostoriju, najglasniju aplikaciju s prvog zaslona. Zatim primijetite koliko je često Vaša pažnja i dalje traži.

**Kako se Vaši dani zatvaraju i što učiniti** — Jednom dijelu posla dajte kraj koji drži kalendar, a ne Vi: e-poštu otvarajte samo u jednom do tri unaprijed rezervirana termina dnevno, a svaki zatvara sljedeća obveza u rasporedu. Kad termin završi, pošta čeka.

## Kako punite baterije i kako to iskoristiti

*Punjači su HDI naziv za kanale kroz koje punite baterije. HDI ne mjeri samo što Vas troši, nego i što Vas ponovno puni, kako biste to mogli koristiti namjerno.*

**3A · Awe · Alertness → Achievement · 31,3 %** — Čudesnost i ljepota · Od načina na koje ljudi pune baterije, ovaj vodi u Vašoj kombinaciji: čudesnost i ljepota.

**Tri stvari koje ste danas primijetili** — Posljednje navečer imenujte tri stvari koje ste toga dana zaista primijetili. Svjetlo na zidu, miris na stubištu, nečiji smijeh. Recite zašto Vas je svaka od njih zaokupila.

**Brinite se za jednu biljku na dohvat ruke** — Imajte jednu biljku ondje gdje radite i posvetite joj pet pravih minuta. Okrenite je prema svjetlu, obrišite list, prstom provjerite zemlju. Ruke na njoj, bez ekrana.

**Četrdeset sekundi pogleda na zelenilo** — Kad Vam popusti koncentracija, pogledajte kroz prozor nešto živo – travu, drvo, korov, nebo – otprilike četrdeset sekundi, a da pritom ništa ne provjeravate. Zatim se vratite.

Krenite na najjeftinijim vratima. Sutrašnju prvu kavu odnesite na kućni prag i umjesto svog toka objava gledajte kako se ulica budi – bez zadatka, samo nebo i svjetlo. U sumrak prošećite do kraja svoje ulice i natrag i imenujte točnu boju koju nebo gubi. Kad počne kiša, otvorite prozor, odnesite mobitel u drugu prostoriju i slušajte dok ne razlučite pojedinačne zvukove vode. Ništa od toga ne traži kondiciju, novac ni slobodno poslijepodne; svaka od tih stvari na nekoliko minuta vraća Vaša osjetila na dužnost. Odaberite ono što Vam se najmanje čini kao domaća zadaća i ponavljajte dok ne prestane biti napor.

**3B · Basics · Body → Balance · 25,0 %** — Odmor i briga o tijelu · Odmor i briga o tijelu imaju mjesto u Vašoj kombinaciji punjenja baterija.

**Trošite energiju, a ne sate** — Umjesto da raspoređujete vrijeme, rasporedite oporavak – jedan usredotočen nalet, a zatim zaista stanite i pokrenite se, jedite ili izađite van prije sljedećeg naleta.

**Ustanite jednom** — Ustanite sasvim, prenesite težinu na oba stopala nekoliko sekundi, a zatim ponovno sjednite i nastavite. Bez rutine istezanja, bez šetnje.

**Izdignite se iz pogrbljenosti** — Primijetite kako sjedite. Složite se uspravno – stopala na podu, težina natrag, glava iznad ramena. Zadržite to sljedeću minutu, što god radili.

Dajte večerašnjoj večeri pravi kraj. Sat prije vremena kad zapravo želite zaspati započnite spuštanje: ekrani ostavljeni izvan spavaće sobe, prigušena svjetla, vrući tuš ili kupka dovoljno polagano da osjetite kako djeluje. Neka krevet bude za spavanje – tamna soba, svjež zrak, ništa što svijetli na dohvat ruke. Ako večer obično proguta taj sat, pomaknite kraj ranije, a ne budilicu kasnije. Jedna ovako namjerno završena noć neće nadoknaditi cijeli umoran tjedan, ali uči tijelo kakav je osjećaj odmora – a tijela, kad jednom nauče, počinju to sama tražiti.

**3F · Filter · Focus → Flow · 18,8 %** — Zadubljivanje · Među Vašim načinima punjenja baterija zadubljivanje ima pravo mjesto.

Odaberite jednu stvar koja Vas uvuče: stvaranje, igru ili rješavanje. Ovaj tjedan rezervirajte za nju sat ili više, s mobitelom u drugoj sobi. Svaki put počnite istim dvama ili trima malim koracima, a onda pustite da sat teče.

Dajte svojim najboljim zadubljenim satima više teritorija. Pronađite dio dana kad Vam duboka uključenost već dolazi najlakše i rezervirajte ga unaprijed kao sastanak – upisan u kalendar, obranjen od sitnica. Napunite ga stvari u koju najviše želite uroniti, odabranom večer prije, kako bi snaga pala ondje gdje je važno. Na raspršen dan najprije provedite deset minuta u svojoj zadubljujućoj aktivnosti, a zatim s tim smirenim osjećajem uđite u ono što ste izbjegavali. Jednom tjedno odnesite taj duboki komad vremena negdje gdje mobitela nema – za stol u knjižnici, u tihi kutak kafića. Time nečemu što već djeluje dajete sate koje je ekran dotad zauzimao sam od sebe.

**Ostali kanali – manji ili jednaki — 24,9 %** · Na ovo zasad ne morate usmjeravati pažnju.

## Što pokreće Vašu promjenu

*Pokretači su HDI naziv za ono što pokreće promjenu u Vama: prostor oko Vas ili Vaš vlastiti razlog. Novu naviku započnite kroz onaj koji je kod Vas najjači.*

**Promijenite prostoriju prije nego što promijenite mišljenje** — Maknite jednu stvar izvan lakog dosega – punjač u drugu prostoriju, najglasniju aplikaciju s prvog zaslona. Zatim primijetite koliko je često Vaša pažnja i dalje traži. Primijetite to bez prekoravanja.

### 3M · Meaning · Momentum → Mastery – Poticaj iznutra

Ova se otvaraju prema unutra: pitaju čemu služi promjena – jedan iskren razlog, jedan mali korak, jedan blag povratak nakon posrtaja.

### 3E · Environment · Energize → Empower – Polet iz okoline

Ova se otvaraju prema van: promijenite ono što Vas okružuje prije nego što promijenite ono što osjećate.

## Kako se Vaši dani zatvaraju i što učiniti

*Rc je HDI mjera zatvaranja: koliko Vašeg dana dođe do kraja, a koliko ostane otvoreno. U HDI modelu zatvaranja rješenje nije manje ekrana, nego više stvari koje završe.*

**Uobičajen dan: zatvoreno 12,8 % · otvoreno 86,5 % · prazno 0,7 %. Posao s krajem 22,8 % · sadržaj koji završava 7,5 % · svakodnevne stanke ostavljene prazne 6,6 %.**

Jednom dijelu posla dajte kraj koji drži kalendar, a ne Vi: e-poštu otvarajte samo u jednom do tri unaprijed rezervirana termina dnevno, a svaki zatvara sljedeća obveza u rasporedu. Kad termin završi, pošta čeka.

Odaberite jednu stanku koja se ponavlja svaki dan, red, čekanje ili dio puta na posao, i ostavite je praznom: slobodne ruke, ništa u ušima. Čekanje završi samo od sebe, a u praznoj stanci pun dan se može slegnuti.

Još večeras isključite automatsku reprodukciju u svim aplikacijama za serije i videozapise koje to dopuštaju. Svaka epizoda tada staje na odjavnoj špici, a nastavak postaje Vaš izbor, a ne nešto što se događa samo od sebe.

# Gdje početi već sada

### Prestati kad je planirano

Sutra dobijte jedan izlazak – samo jedan, odabran zato što je malen. Odaberite najlakšu sesiju u danu, ne najtežu: skrolanje za vrijeme ručka, provjeru sredinom jutra. Prije nego što počne, namjestite kuhinjski mjerač vremena ili zamolite nekoga u blizini da Vam kaže kad je vrijeme. Kad se oglasi, odložite mobitel usred toka objava, nedovršeno, i obiđite prostoriju jednom. Ova se praksa temelji na nagradi po promjenjivom omjeru: snaga petlje je „još jedno", a svaki izlazak usred obećanja slabi je. Jedna mala sesija. Jedan izlazak na vrijeme. Jedan krug.

### Uspoređivanje s drugima

Sutra si darujte jedno jutro bez toka objava – ne zauvijek, samo prvi sat. Prije spavanja stavite nešto lijepo ondje gdje je obično mobitel: bilješku s planom za jutro, knjigu, sastojke za pravi doručak. Neka prva presuda dana o Vama dođe iz Vašeg jutra, a ne iz povorke. Ova se praksa temelji na pojavi socijalne usporedbe: jutra postavljaju referentnu točku dana, a Vi zaslužujete onu u kojoj Vaš život zaista može pobijediti. Mobitel odložen večeras. Najprije Vaš sat.

### Poriv prema mobitelu

Počnite s jednim zaštićenim džepom vremena – dovoljno malim da pobijedite. Sutra ujutro, prije prve provjere, sjedite uz kavu ili čaj koliko traje šalica, s mobitelom u drugoj prostoriji od prethodne večeri. Osjećaj koji se pojavi u toj praznini onaj je koji je ekran presretao; pustite ga da jednostavno bude tu. Ova se praksa temelji na pojavi negativnog potkrepljenja: svaki poriv koji prođe nenahranjen olabavi petlju. Večeras stavite punjač u hodnik. Ujutro najprije popijte cijelu šalicu.

### Poriv prema društvenim mrežama

Vratite si prve minute dana. Večeras punite mobitel izvan spavaće sobe, a na noćni ormarić umjesto njega stavite jednu određenu stvar: knjigu, bilježnicu, slušalice s preuzetim albumom. Sutra dan počinje tim predmetom, ne tokom objava – kratko vrijeme s njim, a zatim mobitel ako ga želite. Ova se praksa temelji na petlji okidača i žudnje: trenutak buđenja prvi je okidač u danu, a tko na njega odgovori, taj daje ton. Punjač van, predmet unutra, večeras.

### Teret stalne povezanosti

Neka jedna osoba drži stražu umjesto Vas. Ovaj tjedan odaberite jednu večer, recite nekome kome vjerujete da Vas sve hitno može pronaći preko te osobe i prepustite joj tu ulogu na nekoliko sati dok mobitel stoji u drugoj prostoriji. Ova se praksa temelji na pojavi petlje budnosti: stražar se najlakše odmara kad je netko drugi vidljivo na dužnosti. Zamolite tu osobu danas – većini je ljudi drago kad ih se zamoli.

Vrijedi pratiti kasnije: Neprijateljstvo i povrede na internetu, Obavljanje posla, Život izvan ekrana, Usredotočenost i pažnja, Što daje snagu za dalje, Pritisak stalne dostupnosti.

Na ova područja zasad ne morate usmjeravati pažnju: Nastaviti iako to skupo stoji.

Vaši ostali dokumenti. „Tjedne promjene" raspoređuju ove prakse u šest tjedana, jednu po jednu. „Jedna stranica za hladnjak" drži plan na vidiku. „Trideset kava" donosi kratke priče za mirne trenutke i sve izvore. „Za osobu koja Vam pomaže" je stranica koju, ako želite, možete dati nekome kome vjerujete.

# Što ovaj izvještaj vidi, a što ne vidi

Ovaj izvještaj čita jedno: Vaš odnos sa zaslonima. Čita ga iz Vaših odgovora, danih u jednom navratu.

Ne vidi kako ste inače. Ne zna Vašu prošlost, ne zna kakvi su Vam dani, ne zna ništa što nije u Vašim odgovorima. Ovo nije dijagnoza.

Zato, ako se u Vašem životu događa nešto teže, ovo nije mjesto na koje to treba donijeti — i ništa na ovim stranicama ne treba čitati kao poruku da je s Vama sve u redu.

Ako Vam je draže razgovarati s osobom, počnite od nekoga bliskog, svog liječnika ili linije pomoći u svojoj sredini. Pretragom ćete je u svojoj državi naći brže nego na popisu koji bismo mi mogli održavati točnim.

Nismo krizna služba i nitko ovdje ne čita Vaše odgovore dok ih pišete.

**1 · Ponovno izmjerite** Na kraju šestog tjedna ponovno riješite procjenu i stavite novi izvještaj uz ovaj. Usporedba, a ne sjećanje, govori Vam što se stvarno pomaknulo — i što pripada na kartu za sljedeće tromjesečje.

**2 · Pitajte** Pitanja o ovom izvještaju, praksama ili pismu za stručnjaka: **info@hdi.vision**. Taj sandučić čita osoba, a ne sustav.

Izvori za sve prijedloge iz ovog dokumenta nalaze se na kraju knjige „Trideset kava".

Ove su stranice napisane iz Vaših odgovora. Na njima je Vaše ime jer su napisane za Vas. Vaši neobrađeni odgovori nisu u njima.

HDI.Vision — Što govore Vaši odgovori — 2026-11-09