

Tjedni planer digitalne detoksikacije

1. tjedan

PONEDJELJAK

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

UTORAK

Datum _____

- _____
- _____
- _____
- _____

SRIJEDA

Datum _____

- _____
- _____
- _____
- _____

ČETVRTAK

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

PETAK

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

SUBOTA

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

NEDJELJA

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

AKTIVNOSTI KOJE PROVODIM:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

KAKO SE OPĆENITO OSJEĆAM?

SAVJETI ZA SLJEDEĆI TJEDAN:

Bilješke



Svaki je početak težak, ali znam da mogu uspjeti!



Tjedni planer digitalne detoksikacije

2. tjedan

PONEDJELJAK

Datum: _____

UTORAK

Datum: _____

SRIJEDA

Datum: _____

ČETVRTAK

Datum _____

PETAK

Datum _____

SUBOTA

Datum _____

NEDJELJA

Datum _____

AKTIVNOSTI KOJE PROVODIM:

KAKO SE OPĆENITO OSJEĆAM?

SAVJETI ZA SLJEDEĆI TJEDAN:

Bilješke



Manje ekrana, više prostora za sebe.



Tjedni planer digitalne detoksikacije

3. tjedan

PONEDJELJAK

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

UTORAK

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

SRIJEDA

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

ČETVRTAK

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

PETAK

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

SUBOTA

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

NEDJELJA

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

AKTIVNOSTI KOJE PROVODIM

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

KAKO SE OPĆENITO OSJEĆAM?

SAVJETI ZA SLJEDEĆI TJEDAN

Bilješke

I dalje motivirana? Odlično ti ide!



Tjedni planer digitalne detoksikacije

4. tjedan

PONEDJELJAK

Datum: _____

UTORAK

Datum: _____

SRIJEDA

Datum: _____

ČETVRTAK

Datum _____

PETAK

Datum _____

SUBOTA

Datum _____

NEDJELJA

Datum _____

AKTIVNOSTI KOJE PROVODIM:

KAKO SE OPĆENITO OSJEĆAM?

SAVJETI ZA SLJEDEĆI TJEDAN:

Bilješke



Primjećuješ li kako se osjećaš? To je dio promjene.



Tjedni planer digitalne detoksikacije

5. tjedan

PONEDJELJAK

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

UTORAK

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

SRIJEDA

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

ČETVRTAK

Datum _____

- _____
- _____
- _____
- _____

PETAK

Datum _____

- _____
- _____
- _____
- _____

SUBOTA

Datum _____

- _____
- _____
- _____
- _____

NEDJELJA

Datum _____

- _____
- _____
- _____
- _____

AKTIVNOSTI KOJE PROVODIM:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

KAKO SE OPĆENITO OSJEĆAM?

SAVJETI ZA SLJEDEĆI TJEDAN:

Bilješke



Ne radi se o odricanju, nego o ravnoteži.



Tjedni planer digitalne detoksikacije

6. tjedan

PONEDJELJAK

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

UTORAK

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

SRIJEDA

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

ČETVRTAK

Datum _____

- _____
- _____
- _____
- _____

PETAK

Datum _____

- _____
- _____
- _____
- _____

SUBOTA

Datum _____

- _____
- _____
- _____
- _____

NEDJELJA

Datum _____

- _____
- _____
- _____
- _____

AKTIVNOSTI KOJE PROVODIM:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

KAKO SE OPĆENITO OSJEĆAM?

SAVJETI ZA SLJEDEĆI TJEDAN:

Bilješke



*Ako danas usporiš, to ne znači da zaostaješ
već da se brineš o sebi.*



Tjedni planer digitalne detoksikacije

7. tjedan

PONEDJELJAK

Datum: _____

UTORAK

Datum: _____

SRIJEDA

Datum: _____

ČETVRTAK

Datum _____

PETAK

Datum _____

SUBOTA

Datum _____

NEDJELJA

Datum _____

AKTIVNOSTI KOJE PROVODIM:

KAKO SE OPĆENITO OSJEĆAM?

SAVJETI ZA SLJEDEĆI TJEDAN:

Bilješke

Na pola ste puta!



Tjedni planer digitalne detoksikacije

8. tjedan

PONEDJELJAK

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

UTORAK

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

SRIJEDA

Datum: _____

- _____
- _____
- _____
- _____

ČETVRTAK

Datum _____

- _____
- _____
- _____
- _____

PETAK

Datum _____

- _____
- _____
- _____
- _____

SUBOTA

Datum _____

- _____
- _____
- _____
- _____

NEDJELJA

Datum _____

- _____
- _____
- _____
- _____

AKTIVNOSTI KOJE PROVODIM:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

KAKO SE OPĆENITO OSJEĆAM?

SAVJETI ZA SLJEDEĆI TJEDAN:

Bilješke

Kad se isključiš, tvoja kreativnost dobiva prostor da diše.



Tjedni planer digitalne detoksikacije

Tjedan

PONEDJELJAK

Datum: _____

UTORAK

Datum: _____

SRIJEDA

Datum: _____

ČETVRTAK

Datum _____

PETAK

Datum _____

SUBOTA

Datum _____

NEDJELJA

Datum _____

AKTIVNOSTI KOJE PROVODIM:

KAKO SE OPĆENITO OSJEĆAM?

SAVJETI ZA SLJEDEĆI TJEDAN:

Bilješke



Manje ekrana, a više prostora za osmišljene razgovore i male trenutke.



Tjedni planer digitalne detoksikacije

10. tjedan

PONEDJELJAK

Datum: _____

UTORAK

Datum: _____

SRIJEDA

Datum: _____

ČETVRTAK

Datum _____

PETAK

Datum _____

SUBOTA

Datum _____

NEDJELJA

Datum _____

AKTIVNOSTI KOJE PROVODIM:

KAKO SE OPĆENITO OSJEĆAM?

SAVJETI ZA SLJEDEĆI TJEDAN:

Bilješke



Ovo radim za sebe.



Tjedni planer digitalne detoksikacije

11. tjedan

PONEDJELJAK

Datum: _____

UTORAK

Datum: _____

SRIJEDA

Datum: _____

ČETVRTAK

Datum _____

PETAK

Datum _____

SUBOTA

Datum _____

NEDJELJA

Datum _____

AKTIVNOSTI KOJE PROVODIM:

KAKO SE OPĆENITO OSJEĆAM?

SAVJETI ZA SLJEDEĆI TJEDAN:

Bilješke



Kad usporiš, primjećuješ male ljepote oko sebe



Tjedni planer digitalne detoksikacije

12. tjedan

PONEDJELJAK

Datum: _____

UTORAK

Datum: _____

SRIJEDA

Datum: _____

ČETVRTAK

Datum _____

PETAK

Datum _____

SUBOTA

Datum _____

NEDJELJA

Datum _____

AKTIVNOSTI KOJE PROVODIM:

KAKO SE OPĆENITO OSJEĆAM?

SAVJETI ZA SLJEDEĆI TJEDAN:

Bilješke



Još malo...



Tjedni planer digitalne detoksikacije

13. tjedan

PONEDJELJAK

Datum: _____

UTORAK

Datum: _____

SRIJEDA

Datum: _____

ČETVRTAK

Datum _____

PETAK

Datum _____

SUBOTA

Datum _____

NEDJELJA

Datum _____

AKTIVNOSTI KOJE PROVODIM:

KAKO SE OPĆENITO OSJEĆAM?

SAVJETI ZA SLJEDEĆI TJEDAN:

Bilješke



Čestitamo, uspjeli ste!

