



Digital well-being Labs



Table of contents

Digital Well-being

Τι είναι η
Ψηφιακή
Ευημερία?



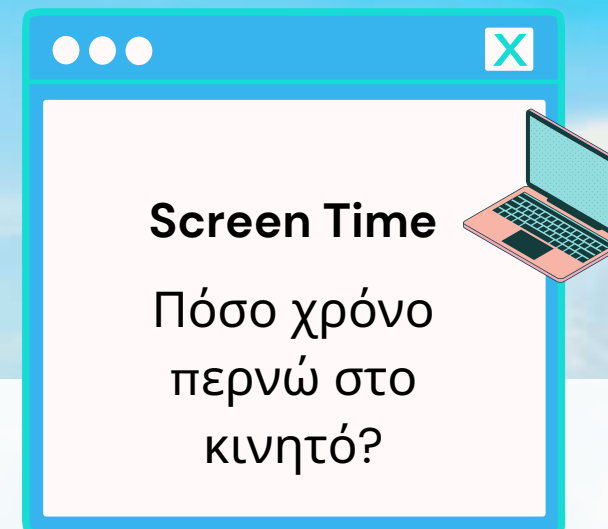
Συχνές ερωτήσεις

Πώς μπορώ να
αποκτήσω μία
υγιή σχέση με την
τεχνολογία?






Η Ψηφιακή Ευημερία παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη σχέση μας με την τεχνολογία, καθώς μας βοηθάει να έχουμε μία υγιή και ισορροπημένη σχέση με την τεχνολογία, χωρίς τους περιττούς περισπασμούς των τεχνολογικών εφαρμογών.



Η επίγνωση του χρόνου που περνάμε στις οθόνες, είναι το πρώτο βήμα προς την Ψηφιακή Ευημερία. Πολλές συσκευές και λειτουργικά συστήματα παρέχουν ενσωματωμένα εργαλεία για τη μέτρηση του χρόνου οθόνης. Για παράδειγμα, στα iPhone υπάρχει η λειτουργία "Screen Time", ενώ στα Android υπάρχει η εφαρμογή "Digital Wellbeing".



Πώς μπορώ να
αποκτήσω μία
υγιή σχέση με την
τεχνολογία?

Η ενσυνειδητότητα μας βοηθάει να έχουμε μία υγιή σχέση με την τεχνολογία. Ως ενσυνειδητότητα ορίζεται η ικανότητα της εστίασης της προσοχής μας στο παρόν, χωρίς κριτική και με επίγνωση. Μπορεί να αποτελέσει έναν σύμμαχό μας απέναντι στους περισπασμούς της τεχνολογίας και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

5 rooms of life!

5 rooms of life

Η δραστηριότητα τα 5 δωμάτια της ζωής είναι μία άσκηση ενσυνειδητότητας που μας βοηθάει να αποκτήσουμε μεγαλύτερη επίγνωση σχετικά με την επίδραση των ηλεκτρονικών συσκευών στην καθημερινότητά μας. Βασίζεται στην αντίληψη ότι περνάμε το 100% του χρόνου μας σε αυτά τα δωμάτια, και η τεχνολογία ως αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας συνυφαίνεται με αυτά.

5 rooms of life!

1) Bedroom



3) Dining room



5) Working room



2) Bathroom



4) Wardrobe



5 rooms of life

Η ψηφιακή εργασία, είναι όλο και πιο συχνή. Αυτή μπορεί να περιλαμβάνει online μαθήματα, εκπαιδευτικά video ή εργασία από απόσταση. Σε αυτήν την περίπτωση είναι πολύ δύσκολο να διατηρήσουμε την ισορροπία στη σχέση μας με την τεχνολογία. Η λύση είναι η χρήση εφαρμογών διαχείρισης χρόνου που μπορούν να μας βοηθήσουν να οργανώσουμε τις εργασίες μας και να επιτύχουμε τους στόχους σας με πιο αποτελεσματικό τρόπο. Είναι επίσης σημαντικό να έχουμε επίγνωση και να διαχωρίζουμε την εργασία μας, από τον χρόνο ξεκούρασης και χαλάρωσης.



5 rooms of life

Πλέον, με την εισχώρηση της τεχνολογίας στη ζωή μας ολοένα και περισσότερο, η αγορά ρούχων γίνεται online, ειδικά με την αύξηση του e-commerce. Η ενσυνειδητότητα μας βοηθάει να εξετάζουμε τους λόγους πίσω από τις επιλογές μας στο ντύσιμο και να πραγματοποιούμε αλλαγές που θα μας επιτρέψουν να αποδεσμευτούτε από την επιρροή της εξωτερικής κριτικής και να επικεντρωθούμε στην εσωτερική μας αξία.



5 rooms of life

Η τραπεζαρία είναι το δωμάτιο της σύνδεσης με την οικογένεια. Η τεχνολογία παίζει διττό ρόλο σε αυτή την περίπτωση. Από τη μία πλευρά, όταν καθόμαστε για φαγητό έχουμε τη συνήθεια να παρακολουθούμε κάτι στο κινητό ή τον υπολογιστή με αποτέλεσμα να μην δίνουμε την πρέπουσα προσοχή και εκτίμηση στο φαγητό που έχουμε μπροστά μας. Από την άλλη, η τεχνολογία αν χρησιμοποιηθεί σωστά μπορεί να αποτελέσει λύση στο αίσθημα μοναξιάς και απομόνωσης που μπορεί να βιώνει κάποιος όταν βρίσκεται μακριά από τα αγαπημένα του πρόσωπα.

5 rooms of life

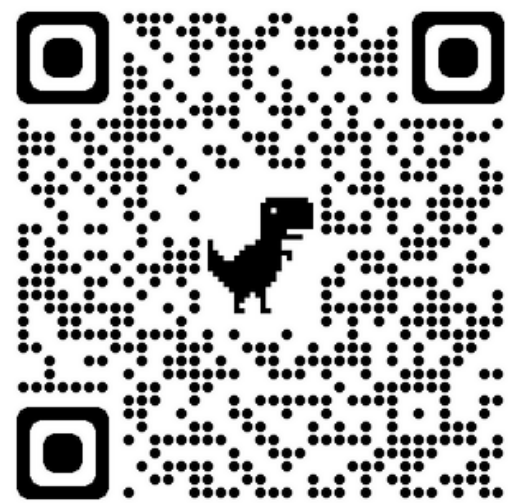
Πολλές φορές τα social media, μας δημιουργούν μία εσφαλμένη εντύπωση σχετικά με το πώς θα έπρεπε να μοιάζουμε ιδανικά, μέσω της συνεχούς σύγκρισης με επεξεργασμένες εικόνες και μονταρισμένες "ζωές". Το μπάνιο είναι το δωμάτιο που μας βοηθάει να συνδεθούμε με το σώμα μας και να αποδεχτούμε τις φυσικές αλλαγές που συμβαίνουν με το πέρασμα του χρόνου. Είναι το δωμάτιο της ауρο-αποδοχής και της αυτο-αγάπης.

5 rooms of life

Το υπνοδωμάτιο είναι το δωμάτιο της εσωτερικής γαλήνης. Η αποφυγή των ηλεκτρονικών συσκευών στο υπνοδωμάτιο και η δημιουργία ενός περιβάλλοντος ειρήνης και ηρεμίας μας βοηθάει να αφήσουμε πίσω τον ψηφιακό θόρυβο και να βελτιώσουμε την ποιότητα του ύπνου μας.

GO
WHERE YOU
FEEL MOST
ALIVE

Follow us



GOALiveNGO



@go.alive



info@goalive.eu



goalive.eu



@go.alive

You are the sky, everything else
is just the weather!

