

# mindful screen time

czyli sposoby na produktywne  
i/lub nieoczywiste spędzanie czasu przed ekranem

## NAUKA NOWYCH RZECZY & ROZWÓJ OSOBISTY

---

- nauka języka obcego (Duolingo lub nauka z odpowiednimi promptami z ChatGPT)
- słuchanie podcastów (polecamy: *Dział Zagraniczny i banał*)
- montaż wideo (zamiast scrollować cudze filmiki, zmontuj coś na własny profil na Instagramie lub TikToku)

## ORGANIZACJA I PRODUKTYWNOŚĆ

---

- planowanie dnia (jeśli nie jesteś zwolenniczką fizycznego planera, przetestuj np. Notion lub Google Calendar)
- planowanie stylizacji w Pinterest (pomaga w te dni, kiedy "nie masz się w co ubrać")
- planowanie posiłków (ChatGPT wymyśli Ci przepisy z rzeczy, które masz już w lodówce, a apka Fitatu sprawdzi się przy kontroli kalorii)
- medytacja prowadzona (np. z aplikacjami Headspace, Calm)

## OTHERS

---

- wirtualne podróżowanie (dzięki kamerom internetowym możesz podglądać, co robią zwierzęta w różnych zakątkach świata; strona [explore.org](https://www.explore.org))
- wykonywanie darmowych kursów, które poprawią Twoje CV (np. Skillshop Google, Akademia Parp, Polska Akademia Przedsiębiorczości)