

1. Viděli jste před "půstem" od médií zasláný film a video?	2. Popište prosím svoje pocity v průběhu dne.	3. Popište prosím, co se vám odehrávalo s tělem, event. cokoliv dalšího (s jinými lidmi, ve vašich činnostech/chování apod.).	4. Co vás k tomu všemu napadá? Co si z toho odnášíte?
ano	<p>Bolo mi fakt príjemné. Cítila som sa dobre, nebola som vôbec z ničoho nervózna, ani v strese. Spravila som si naozaj pekný deň v spoločnosti kamarátky, objavovali sme zákutia Brna ako nové prístahovalkyne, dali sme si dobré jedlo, veľa sme sa smiali a na mobily a sociálne siete vlastne úplne zabudli. Veľa sme spoločne premýšľali, rozprávali sa a spoznávali aj seba navzájom. Na konci dňa som si do postele ľahla s výborným pocitom pekne prežitého dňa a dobrým pocitom zo seba, že na tom nie som až tak zle (smiech).</p>	<p>S mojím telom sa nedialo nič špeciálne. I keď som počas dňa nemala nutkanie siahať na mobil, ale prirodzene som si ho vytiahla v podniku z vrecka napríklad, tak priznávam, že raz som automaticky ťukla na ikonku Instagramu, keď som na niečo čakala a sama som sa potom na seba zasmiala. Offline deň však priniesol mnohé vtipné momenty a uvedomenia sa. Keďže sme zobrali offline deň úplne vážne a nechceli sme použiť žiadne technológie, tak sme sa nemohli ani pozrieť, na aké zastávky máme vystúpiť, tak sme vystúpili na opačnom konci Brna, večer keď sme si chceli objednať pizzu, tak sme zistili, že vlastne nemáme ako. Páčilo sa mi však, že sme boli oveľa viac spoločne spontánne a na bežných veciach, ktoré máme zautomatizované v online režime sme sa len spoločne zasmiali. Tak som po tú pizzu šla osobne, aj pán v pizzérii sa čudoval, že ju nemám vopred objednanú a keď zahlásil, že mám počkať 25 minút, tak som zrazu nevedela čo mám robiť, tak som sa prechádzala po okolí a spoznávala ulice. Zistila som, že offline dni si vyžadujú oveľa viac plánovania, lebo si nič nepozriete len tak po ceste.</p> <p>Vtipné mi prišlo to, ako som rodičom deň vopred musela oznámiť, že budem offline a že im nebudem písať ani volať, tak nech sa o mňa neboja. Keď bol môj otec na výkone vojenskej služby, tak napísal raz za mesiac, dva svojim rodičom a boli spokojní, že o ňom majú nejakú správu. Na druhý deň som si našla zopár správ ako či žijem, ale nikto sa neobťažoval ma kontaktovať iným spôsobom ako online :)</p>	<p>Film Social Dilemma, ktorý bol súčasťou tohto zadania som videla už asi rok dozadu a od vtedy som si začala robiť takéto offline dni na pravidelne nepravidelnej báze. Ak to nešlo celé dni, tak mať aspoň takéto pomalé dopoludnia, najmä cez víkend. Postupne si zvyklo na to aj moje okolie a teraz keď neodpisujem, tak automaticky píš, že mám asi offline deň. Zistila som, že internet prežije deň bezo mňa a ja tiež bez internetu. Priznám sa však, že od leta sa mi takéto offline deň nepodarilo mať, takže som vlastne vďačná za túto úlohu. Uvedomila som si však, že ako nás systém vlastne núti byť online takmer celý čas. Veľmi rada by som v tomto offline (alebo aspoň čiastočne offline) móde pokračovala aj ďalej, ale máme toľko zadaní len do školy, ktoré prakticky bez notebooku nespravím, koniec koncov ani evaluáciu offline dňa. Zároveň však vnímam, že mi táto online doba pomáha byť v práci aj v škole pomerne efektívna. Za mňa, čo si z toho dňa odnášam je, že treba nájsť v tomto celom rozumný balans, ako vlastne vo všetko. A ako občas potrebujeme vypnúť myseľ, tak potrebujeme aj vypnúť, utiecť z tohto online sveta. A vždy mi to padne viac než dobre :)</p>
ne	<p>Upřímně musím říct, že den bez médií jsem měla víceméně skoro nedobrovolně, jelikož jsem na ně skoro neměla čas (byť samozřejmě za normálních okolností bych se alespoň večer na pár minut do hloubi internetu ponořila). Jelikož ten den byl nabytý, a byla jsem na výletě s kamarády (+večer jsem ještě byla sportovat až do 10ti), tak mi přístup k médiím jako zdroj informací, zábavy a vzdělávání vlastně skoro nechyběl. I tak mě samozřejmě nejednou napadlo, že bych se chtěla podívat na zprávy, na e-mail či na sociální síť, ta dostupnost v podobě telefonu je v tomhle směru zrádná, ale nijak jsem tím myslím nestrádala. Výhodu mám myslím v tom, že na sítích nejsem moc aktivní, takže mi za celý den přišlo pouze jedno upozornění o zprávě na messengeru. To mnou samozřejmě trochu hlodalo, protože se cítím blbě, když hodně dlouho nereaguji, ale nebylo to nic nesnesitelného. Prostor k nudě jsem měla snad jen při přesunech hromadnou dopravou, nicméně na to jsem poměrně zvyklá, ani normálně necestuji výlučně se sluchátky, takže mi to nevadilo.</p>	<p>S tělem se mi odehrávalo především to, že mi byla zima, to však souviselo spíš s tím, že jsem podcenila počasí, než s nedostatkem přístupu k sítím. S jinými lidmi to bylo hlavně tak, že mi neustále plnili funkci medií, jelikož každou chvíli hlásili, jak se mění volební výsledky, čímž mi neinterakci s médii poněkud komplikovali – ale aspoň byla nepřímá. Úplně jsem se nemohla vyhnout ani telefonní komunikaci, nicméně omezila jsem ji pouze na akutní volání a sms.</p>	<p>Období úplně bez médií jsem zvyklá zažívat každoročně jako vedoucí na dvoutýdenním táboře, kde obvykle vůbec není internetový signál, takže pokud mám dost co dělat, média mi vlastně nijak nechybí. Pokud mám hodně volného času, je to samozřejmě trochu jiný příběh, protože mám větší prostor se nudit a v důsledku toho zabíhat myšlenkami k tomu, co se asi děje, jestli mi něco nepřišlo v isu, co nového je na sítích apod. Myslím, že to je dost dané i školou, protože pokud mám zrovna hodně práce, tak ve volných chvílích nemám chuť dělat nic mentálně náročného (ve smyslu být kreativní, číst knihu atd.) a víc mám tendenci jen brouzdat internetem... To považuju za problém, a snažím se s tím trochu bojovat, protože to ukrádá čas činností, které by byly ve výsledku více naplňující a přínosné.</p>
ano	<p>Bylo mi krásně. Prožívala jsem každou přítomnou sekundu dne a vědomě. Často jsem se smála, dívala na i ty nejmenší detaily mého okolí, prožívala vše tak naplno! Udělalý jsme si holčičí den a tak nějak postaru. Dopředu si pevně domluvily místo a čas střetnutí, naplánovaly program a v mapě si dopředu našly místa, kam se vydáme. Byly jsme na den turistkami ve svém vlastním městě. Ztrácely jsme se a nacházely, debatovaly, povídaly, prožívaly, smály se a vše bylo tady a teď. Nastalo pár momentů, kdy asi mé podvědomé já sáhlo po telefonu, ale vždy jsem si to včas stihla vědomě zakázat. To bylo opravdu zvláštní. Nepodívat se na počasí, nebyť si jistá, kam mne ta tramvaj vlastně doveze, sama v restauraci se dívat po okolí a po lidech a ne na nejnovější zprávy ze světa (užívala jsem si to, ale lidé na mne zvláštně koukali :))... Technologie mi nechyběla, bylo mi krásně, jen s mapou by ten den byl o trochu možná snazší. Takto to ale bylo jedno velké dobrodružství, plné spoléhání na vlastní intuici, improvizace a krásných zážitků. Musím si takové krásné dny dovolit častěji!</p>	<p>Bylo mi krásně a svobodně. Připadalo mi jen, že se lidé na mne dívají zvláštně v některých momentech: kdy by se dalo očekávat, že by měl člověk koukat obvykle do telefonu, tak jsem se dívala na svět okolo sebe. Proč to dělám? A já přemýšlela nad tím, proč se lidé střetávají nad jídlem, když pak oba koukají do svých telefonů,...proč?</p>	<p>Potřebuji se naučit neusínat vedle telefonu, ale před spaním ho odložit alespoň na stůl. Film jsem tentokrát viděla již po druhé, takže myslím, že jsem již v otázce sociálních sítí atd. mnohem více vědomější, ale měla bych se opět vrátit k některým limitům a rituálům. Dny bez sociálních sítí, časové omezení na telefonu,... Ty dny v reálném světě bez online světa jsou úžasné opravdové!</p>

ne	<p>Můj pust od médií, sociálních sítí a mobilu provázal především stres a takový pocit "opuštěnosti". Dost jsem myslela na to, že se děje něco důležitého za mémi zády, něco o čem bych měla vědět a nevím. Co když se stalo něco mému blízkému a on mi teď píše o pomoci? Co když se kamarádi ve skupině domlouvají na společném setkání a já tam nebudu? Co když ve světě právě probíhá apokalypsa a já o ní nevím?</p> <p>Pravděpodobně se nic z toho neděje, ale co když... Cítila jsem se odstřížená od světa a nebylo mi to příjemné.</p>	<p>Musím se přiznat, že hned po probuzení jsem pust porušila. Nezáměrně. Probudila jsem se a automaticky jsem jako první věc vzala do ruky mobil, zapnula wifi a začala projíždět e-maily, instagram, pinterest, facebook, messenger, tik tok.. ani jsem si to neuvědomovala.. až když jsem po chvíli (asi po hodině a půl) začala vlastně ten den, kdy jsem se vzdala sociálních sítí. Naštvalo mě to, protože jsem to hned ráno porušila a celodenní pust tak nezvládla. Nejvíce mě na tom ale naštvávalo to, že jsem se cítila jako by to nebyla ani moje vina, jako bych za to nemohla já. Bohužel během dne přišlo těchto nezáměrných porušení více. Seděli jsme s rodinou v obýváku a čekali na oběd. Povídali jsme si a já se asi po 10 minutách přistihla, jak odepisuji na zprávy na messengeru. Bohužel došlo i k dalším porušením... třeba když jsem potřebovala napsat babičce, že ji za 15 minut vyzvednu před barákem. I s babičkou už vlastně komunikujeme téměř jen přes sociální sítě. Internet a sociální sítě jsem také potřebovala ke splnění několika svých neodkladných úkolů do školy. Potřebovala jsem zkontrolovat školní e-maily a sama i nějaký odeslat. Nechtěla jsem tuto "výzvu" ale zahodit úplně a tak jsem se stále snažila o nějaká omezení. Po cestě do Brna jsem si místo koukání do mobilu a poslouchání písniček četla knížku. Neměla jsem z toho však bohužel tak dobrý pocit, jako vím že bych měla, kdybych to 100% dodržela.</p> <p>Takto se distancovat od okolního světa, jsem zkoušela již několikrát - například v létě, když byly prázdniny a našel se den, kdy jsem neměla téměř žádné povinnosti. Co si tak pamatuji, nejvíce mě překvapilo, kolik času jsem najednou měla, když jsme byli někde s přáteli, vnímala jsem více, co říkají, protože jsem v ruce ustavičně nedržela telefon.</p>	<p>Bohužel si z tohoto sebeexperimentu odnáším zklamání z vlastního selhání. Potvrdila jsem si, že používání internetu a sociálních sítí je pro mě v životě už tak automatické, že si to kolikrát ani neuvědomuji. Když se nudím, nebo chvíli někde musím čekat, sáhnu po mobilu a sociální sítě projíždím takovým způsobem, že kolikrát ani nevím, na co se dívám. Víím, že život bez aplikací, které mi přináší toto prázdné projíždění a sledování životů ostatních (např. Instagram) zvládnou dost dobře, jelikož už jsem je několikrát za svůj život v rámci sebeočisty a detoxu smazala. Místo sledování stýček při čekání na autobus jsem si četla, nebo pozorovala okolí. Po několika týdnech jsem se ale cítila dostatečně "detoxovaná" a aplikace opět nainstalovala....a začalo to zas celé od znova a ve stejné míře. Víím tedy, že bych omezení nebo úplné vypuštění těchto sítí zvládla... proč ale, když nemusím? Horší jsou pak pro mě ale aplikace, které používám ke komunikaci s lidmi (messenger, whatsapp...), bez těch se prostě neobejdu i kdybych chtěla. Ať už jde o komunikaci s rodinou či přáteli i, tak i o používání skrz práci. Myslím si, že sociální sítě už jsou zkrátka v našich životech nezbytné.</p>
ne	<p>Musím říct, že mě mé pocity během dne mediálního pústu překvapily. Čekala jsem, že se silně projeví moje závislost, že budu mít tendenci šahat po telefonu, být nervózní... Až na pár výjimek jsem si ale velmi záhy uvědomila, že jsem vlastně mnohem spokojenější. Den jsem strávila s rodinou. Ráno mi, popravdě telefon trochu chyběl, už večer předtím jsem ho ale pro jistotu vypnula a schovala do šuplíku – to bylo prozíravé. S rodinou jsme jeli pracovat na domeček a zahradu, který naši nedávnou koupili a teď renovují. Pracovala jsem celý den na zahradě, s rodinou v blízkosti, ale ve své hlavě úplně sama. Slunce svítilo a spolu s prací mě krásně prohřálo. Cítila jsem se spokojená, jako když Vás najednou přestane otravovat šíleně bzující moucha, co Vám doráží na obličej. Všude kolem bylo (téměř) ticho a měla jsem pocit, že se mi v hlavě trochu povolují stavidla. Takový proud myšlenek jsem nezaznamenala už dlouho – a přitom byly jasné, zřetelné, nikterak téžavé, jak tomu dost často bývá. Přemýšlela jsem o tom a chvíli zase o onom, o lidech, které jsem nedávno viděla, o zajímavostech, o kterých jsem se doslechla a o pocitech, které jsem zažívala. Večer po návratu domů už mě ale tento komfort opustil – zaznamenala jsem kapku nervozity a stresu, že opět nestíhám své úkoly a povinnosti, které na mě čekají v online světě. Tahle doba je na mě zkrátka nějak moc rychlá.</p>	<p>Během většiny dne mi bylo po těle velmi dobře. Může za to zcela jistě i příjemné podzimní sluníčko a fyzická práce, která na mě má vždycky pozitivní vliv, a které se mi během běžného týdne moc nedostává. Příjemné taky bylo, že jsem si okamžitě všimla, že bez připojení k internetu a online světu jsem otevřenější vůči své rodině. Zaznamenala jsem také při mnohých činnostech mnohem vyšší soustředěnost. Nepříjemné pocity, hlavně v oblasti žaludku, se dostavily po návratu domů, kdy jsem propadla lehkému stresu, že nestíhám své povinnosti.</p>	<p>Musím říct, že mě překvapilo, jak velice těžké je vyhnout se všem médiím. Ačkoliv jsem se rozhodla úkol pojmout opravdu vážně, nedalo se elektronickému světu zdaleka tak snadno vyhnout. Během dopoledne chtěl bráška vysvětlit nějakou matematiku – to si vyžádalo pomoc internetu. Použila jsem jeho telefon, abych nepřišla do kontaktu s tím svým a se všemi notifikacemi apod. V autě hrálo rádio, zaznamenala jsem ho nicméně až během cesty. Rádio hrálo i sousedům na vedlejší zahradě. Asi kolem 16 hod jsem se přistihla, že poslouchám zprávy, které se z rádia ozývaly. Během odpoledne také volala teta – chtěla mi popřát k svátku. Rodinný večer se bohužel týkal sledování televize – pokud jsem chtěla s rodinou strávit i tento čas, nebylo zbylí. Úkol jsem tedy pojala především jako celkový půst od vlastních zařízení – od vlastního telefonu, který málokdy použítím z ruky, a svého nb, který je také věrným kamarádem. Přesto byl dosah tohoto pústu obrovský – ráda bych tato média omezovala v budoucnosti častěji, a taktéž bych ráda příští půst pojala poctivěji.</p>
ano	<p>Podobných pústu jsem měl už několik v životě a zpravidla nebyly plánované kromě tohoto případu. Půst tohoto typu nastává většinou v situaci, kdy mám naplánovaný celodenní výlet a někde chodím a pak večer ještě třeba skočím do hospody oslavit zdárné zakončení výletu. Pocity tedy vůbec se netočí kolem pústu, ale kolem prožívání prostředí výletu, socializaci s lidmi, co mám rád a pocitu fyzické únavy z výletu, takže po návratu domů už je člověk stejně znaven a nechce se mu brouzdat běžné kombo messengeru, fb, youtube, tinderu, isu apod. Tudiž ani tentokrát jsem nepociťoval nějaké negativní pocity a nestalo se, že bych měl nějaký absták.</p>	<p>S tělem se odehrávalo to, co se odehrává na běžném výletu. Ale to nesouvisí s půstem od elektroniky, kterého jsem si reálně moc prostě nevšímal.</p>	<p>Odnáším si z toho to, že když má člověk způsob jakým vyplnit čas, tak si půstu od médií ani nevšimne. Ve chvíli, kdyby to byl půst více na sílu třeba ve slova smyslu, že je člověk sám doma, tak už by šlo o něco více nepříjemného. Pořád trávení času na médiích považují za dobré, pokud to má člověk jakž takž zvládnuté a nenechá se strhnout nějakou šílenou závislostí, která by reálně měla negativní efekty na člověka. Celodenní výlety, kdy si člověk na média ani nevzpomene holt nemůžeme mít každý den a v situacích kdy zrovna nesedíme s někým v hospodě či nepracujeme opravdu může trávení času před obrazovkou být super věc pro člověka. Neplánuji v blízké době nějaký další půst, ledaže se prostě stane nějak tak automaticky, protože prostě budu příliš zanepřázdňný abych měl na nějaké média čas.</p>
ne	<p>Ze začátku jsem se cítila hrozně zvláštně a měla jsem neustálé nutkání jít na sociální sítě - především na messenger ujistit se, že mě někdo neshání a nepotřebuje. Mám již také zaběhnuté rituály, jako zkontrolovat zprávy hned, jak se probudím nebo projíždět instagram při jídle či pauze od učení. Takže ze začátku to bylo velmi stresující a frustrující. Jak ale den pokračoval, nutkání sláblo a já postupně začala cítit velkou úlevu a jakousi svobodu. Došlo mi, že pokud mě lidé opravdu potřebují, mají jiné způsoby jak se se mnou spojit, a že se nic nestane když někomu neodpovím na zprávu okamžitě.</p>	<p>Jak jsem psala výše, za začátku jsem měla velké nutkání, takže jsem neustále sjížděla očima na mobil, až jsem ho musela odhodit na postel a přikrýt polštářem, abych oslabila pokušení. Také jsem se několikrát přistihla při otvírání záložky na počítači a vpsování facebookové stránky, jelikož to často dělám automaticky. Při pomýšlení, že něco promeškávám se mi svíral ze začátku žaludek. Po pár hodinách však tyto tíky ustaly a moje tělo se uvolnilo. Dokonce jsem přestala klepat nohou, což je něco co dělám podvědomě, když se soustředím na práci nebo jsem ve stresu.</p>	<p>Myslím si, že půst od sociálních médií by si měl každý dopřát aspoň jednou měsíčně, jelikož to člověka překvapivě uvolní a zrelaxuje. Nečekala jsem, že to bude mít takový efekt, ale byla to zajímavá zkušenost, a rozhodně mám v plánu si to zopakovat.</p>

ne	<p>Popravdě to pro mne nebylo nějak extra těžké. I když vím, že na sociálních médiích trávím víc času, než bych chtěla, nedělá mi problém všechno vypnout. Už dávno jsem začala dělat to, že když jedu třeba někam na výlet (klidně i na týden), tak si s sebou telefon buď neberu vůbec, nebo ho mám, ale je celou dobu vypnutý v batohu. V průběhu dne jsem se tedy cítila dobře - ale jsem si vědoma, že to bylo i kvůli tomu, že byl víkend a já jela na výlet, takže jsem nemusela nic důležitého řešit. "Největší" problémy jsem měla v takových těch mezičasech - když jsem čekala dvacet minut na vlak, když jsem čekala půl hodiny na bus - takové chvíle jsem zvyklá vyplnit odpovídáním mailů, projížděním soc. sítí atd. Až na tyto maličkosti to proběhlo naprosto bez problémů - uvědomuji si, že tento popis je velmi strohý, ale asi právě na základě toho, že jsem zvyklá vypnutí soc. médií dělat častěji, tak to pro mě nebyl nijak extrémní zážitek, který by mě vytrhl z mého normálního života.</p>	<p>Většinu zmíněné doby jsem strávila s kamarádkou na výletě, které jsem řekla, že dneska jsem bez soc. médií a řekla jsem jí, že by bylo super, kdyby do toho (až na velice důležité situace) šla taky - a ona šla. Mluvily jsme spolu i tom, jak je super, že i po městě jdeme po turistických značkách - místo toho, abychom si to hledaly na telefonu. A díky vypnutým telefonům jsme si užily spoustu zábavy - třeba to, že jsme věděly, že musíme jít po červené... asi po dvou kilometrech nám došlo, že sice jdeme po červené, ale jdeme na druhou stranu.:))))</p>	<p>Stále ve svém životě hledám rovnováhu, jak ne/chci s obrazovkami fungovat. Stále tvořím hranice, kdy a jak blízko je k sobě chci pustit. Tohle cvičení mě nad tím donutilo se zase zamyslet - i nad tím, jak jsou tyto hranice křehké. Napadá mě třeba příklad - byla jsem zvyklá chodit často do lesa sama a bez telefonu - jelikož jsem měla pocit, že tam chci být sama. Od té doby, co jsem tam potkala divočáka, tak si ho radši беру s sebou - nemám z toho radost, ale vím, že v lese telefon můžu použít jako nástroj - kdyby se něco stalo, můžu zavolat - telefon mě v lese nebude ovládat. A právě zde se veškerá má rovnováha začíná borit a já nad tím musím začít přemýšlet zase trochu jinak.</p>
ano	<p>K experimentu jsem si vybrala víkend, přesněji sobotu. Hrál mi do karet to, že jsem v pátek pracovala někdy do šesti hodin do večera a domů se dostala až kolem osmé, spát jsem šla proto dost pozdě a vyčerpaná. Proto a protože mám budík na telefonu, který jsem neměla používat, jsem se v sobotu probudila docela pozdě. Snažila jsem se celý den zabavit činnostmi jako je úklid a četba, den proto utíkal v podstatě celkem rychle. K večeru jsem ale začala být nervózní, protože jsem konečně měla čas udělat úkoly do školy, ale nemohla jsem, neboť bych musela použít počítač. Co mi v průběhu dne chybělo byla hlavně komunikace s okolním světem, hlavně s přítelem, který byl na pracovní cestě a rodiči. Po probuzení jsem si raději vypla wifi i data, aby mě příchozí zprávy nerozptylovali a nelákali k telefonu. To ale vyústilo v to, že párkrát v průběhu dne jsem měla obavy, jestli rodina nebo přítel nepišou a nepotřebují s něčím pomoci, ale říkala jsem si, že kdyby to bylo něco moc důležitého, zavolali by. Nemyslím si, že bych pocítovala jiné pocity než obvykle, možná jsem byla trochu iritovaná tím, že jsem si nemohla pustit hudbu a vyhledat si na internetu správnou teplotu vzduchu pro pěstování Calathey. Na druhou stranu si myslím, že kdybych neměla moc věcí na práci, nebo bych procházela těžším obdobím, zákaz elektroniky by mi vadil mnohem více. Případá mi totiž, že v takových chvílích se snažím médií co nejvíce rozptýlit.</p>	<p>Nezaznamenala jsem, že by se s mým tělem odehrávalo něco, co se s ním normálně neodehrává. Možná jsme si více broukala. Možná mi uklízení šlo pomaleji, protože jsem neměla zvukovou kulisu.</p>	<p>Odnáším si z toho to, že den strávený bez médií byl mnohem snazší, než jsem čekala. Musím ale uznat, že experiment by probíhal pravděpodobně mnohem jinak, kdybych ho vykonávala v pracovní den, kdy elektroniku používám soustavně ve škole, v práci, k přepravě hromadnou dopravou, k placení v obchodech nebo jen k zjištění, kolik je hodin a kdy mi jede tramvaj.</p>
ne	<p>Pokud bych skutečně našla takový den, kdybych si mohla dovolit naplno se odpoutat od počítače a netrávit na obrazovkách a médiích tolik času, pravděpodobně bych cítila mnohem větší klid. Když si na takové dny v minulosti vzpomínám, neslo to s sebou příjemné zpomalení myslí, zklidnění, mnohem lepší soustředěnost, snížení stresu... (I když to samozřejmě není tak černobílá a roli bude hrát i spousta jiných faktorů než jen média.)</p>	<p>V souvislosti s fyzickými prožitky mě napadá vyšší mindfulness, lepší uvědomování si svého těla a jeho potřeb. Když člověk sedí hodiny připojený k monitoru, zabraný do práce nebo sociálních sítí, snadno ztratí přehled o čase, o tom, kdy se naposledy napil nebo najedl, ignoruje, že ho vlastně dost bolí záda, když takhle sedí atd. V souvislosti s komunikací s dalšími lidmi mě napadá větší vstřícnost k rozhovoru, pokecu... Paradoxně, čím více času trávím na sociálních sítích, tím více se jakoby vyčerpává moje chuť komunikovat s lidmi kolem mě v "reálném životě".</p>	<p>Jako první jsem se pozastavila už při plánování tohoto experimentu a vymyšlení jeho načasování. Ne že bych každý den trávila hodiny na sociálních sítích, ale zjistila jsem, že bez počítače a internetu se žádný z následujících 8 dnů neobejdu. Kvůli hluku a ruchu je taktéž nemožný studijní den bez sluchátek s hudbou nebo bílým šumem. Samotné uvědomění, že v dohledné době nenajdu jediný den, kdy bych se od počítače a veškerých médií mohla naplno odpoutat, bylo pro mě dost silné. Pro tento experiment jsem se tedy pokusila používaná média aspoň co nejvíce minimalizovat na to nezbytné nutné. Zamýšlela jsem se nad nutností sociálních sítí a celkově internetu v dnešní době. Ať chci nebo ne, slušná část mého života na nich závisí. Sociální média používám kvůli komunikaci s blízkými, kteří jsou zrovna daleko a nemůžu se s nimi vidět. Bez internetu se neobejdu při učení, při plnění množství úkolů, hledání informací, článků, studií, objednávání jízdenek na vlak, objednání jídla v menze... Ufff. Zároveň jsem si ale uvědomila, jak velkou roli mají média na tom, jak moc roztěkaná se cítím a jak dobře se ne/dokážu soustředit na svoji práci. Osobně si z toho tedy odnáším, že nejvíce schůdné řešení bude omezit sociální média a čas trávený na obrazovkách celkově na nezbytné minimum, a snažit se neskouzávat ke scrollování a hodinám ztracených sledováním videí na Ytb. Přinejmenším se budu snažit používat média více vědomě a obezřetně.</p>
ne	<p>Prvně musím říct, že jsem neměla púst celý den, protože jsem musela řešit neodkladné záležitosti. Kromě studia a práce se ještě dobrovolně věnuji projektu na ochranu zvířat. Právě tento projekt řeším z větší části o víkendech, kdy mám více času.</p> <p>Při čtení zadání jsem se také bála, že se mi nepodaří najít žádný den, který bych mohla mimo obrazovku trávit. Minulý týden byl volební víkend, a tak jsem ho prakticky celý strávila přilepená na volebním studiu České televize. Přes týden musím zase pracovat na úkolech do školy a zvlášť ve chvíli, kdy píšu diplomovou práci, je pro mě den bez notebooku úplně neproveditelný. Jediný vhodný den tak padl na sobotu 16. října.</p> <p>Ráno jsem si telefonu ani nevšimla, protože jsem zaspala, takže jsem žádné pocity nestihla vnímat. Dopoledne jsem strávila na ferratách, kde jsem telefon nebo žádnou jinou obrazovku také nemohla použít vzhledem k povaze aktivity. Žádné nutkání jsem nepocítila, nic mi nechybělo. Zlom nastal asi kolem 13. hodiny, protože jsem při návratu z hor chtěla zkontrolovat zprávy a e-maily, ale zjistila jsem, že bych vlastně neměla. Uvědomuji si, že jsem na telefonu a sociálních sítích závislá, proto jsem začala být nervózní. Po chvíli jsem to proto nevydržela a telefon do ruky vzala...Musela jsem tak telefon hodit hluboko do tašky, aby se dostal mimo můj dosah. Od 14. hodiny jsem pak byla na rodinné oslavě, kde jsem se k žádnému nutkání sáhnout po telefonu nedostala (cileně jsem ho nechala v druhém pokoji, abych nebyla pokoušena), tak se pro mě vše stalo jednodušší. Pocity byly pozitivní, protože jsem po měsíci viděla svoji rodinu a nic mi tak nechybělo. Po konci oslavy jsem ale automaticky sahala po telefonu - veškeré vyřizování e-mailů jsem ale odložila až do doby, když jsem dorazila domů. Před spaním jsem zamáčkla slzu, že nemůžu sjet novinky na instagramu a šla spát.</p>	<p>V některých chvílích nervozita a nepříjemné pocity. Já mám ráda svoje instagramové reels a ráda se u toho odreagovávám, takže mi to nebylo příjemné. Nebo možná mi nebyl příjemný ten pocit, že něco nemůžu. Každopádně pro mě celý zážitek nebyl tak náročný, jak jsem se obávala. Kdybych ten den neměla plný aktivit a seděla doma, pak by ale bylo možné, že to ani nebudu schopná dokončit. S tělem se neodehrávalo nic, co by se lišilo od běžného stavu (nervózní poklepávání nohou mám zoeľa běžně). Nebo jsem si ničeho nevšimla. Nicméně musím říct, že jsem byla přítomnější okamžiku, zvláště na rodinné oslavě. Plně jsem se věnovala své rodině a nebyla rozptylována ničím jiným (ve chvíli, kdy bych měla telefon u sebe, tak bych ho ze zvyku čas od času zapínala).</p>	<p>Asi bych to chtěla vyzkoušet i v den, kdy nebude mít co na práci a budu se tzv. nudit. Bez telefonu jsem přes rok několikrát, ale je to právě v době, kdy jsem na tracku nebo mám den plný aktivit. V době, kdy jsem jen doma, tak mám telefon v ruce pořád. Bylo by tak zajímavé zkusit si to i v nudné dny.</p>

ne	<p>Začnu asi tím, co jsem čekala – nepřekvapivě jsem měla tendence koukat na telefon na sociální sítě, nebo googlit otázky, co mě napadaly a chtěla jsem hned vědět odpověď. Říkala jsem si, co mi asi odpověděla ségra, které jsem předchozí den psala, a jestli mi mamka poslala fotky, co slíbila. S postupujícím dnem se tahle zvědavost trochu vytratila, už jsem se soustředila na jiné činnosti, při kterých jsem „nepotřebovala“ internet nebo mi to tak aspoň přišlo, a tak jsem si jeho nepřítomnost skoro neuvědomovala. Skoro říkám, protože se mi za den nepodařilo se na to úplně naladit. Ne že by mi na konci dne vloženo chybělo koukat do mobilu, ale byla jsem si prostě vědomá toho, že probíhá experiment a koukat do něj nebudu. Myslím ale, že kdybych to tak praktikovala častěji nebo delší dobu v kuse, časem by to mohla přestat být tak velká věc.</p>	<p>Krom fyzického nutkání brát telefon do ruky (to pak trochu vyřešilo jeho přemístění do šuplíku) jsem ale měla pocit, že mám najednou mnohem víc času na všechno, co bych chtěla dělat. I proto jsem se na ten den těšila (krom vypuštění hudby). Ne všechno se mi ale podařilo dodržet; spolubydlící si pouštěly hudbu nebo mi ukazovaly videa z instagramu, takže jsem měla pocit, že bych musela být úplně sama, abych docílila všeho podle plánu.</p>	<p>Mám často pocit, že sociální média potřebuju, abych byla v kontaktu se svou rodinou, se kterou se nevidím moc často. Stejně tak s kamarády, protože pár z těch nejbližších žije moc daleko na to, abychom se zvládali vidět víckrát než jednou ročně. Rozhodně si s nikým nepíšu každý den, ale asi mám pocit, že bych mohla..? a tak zůstávám online. Sítě si pravidelně snažím omezovat, jsem si docela vědoma toho, co mi berou, ale zároveň mám pocit, že se to vyvažuje s tím, co mi dávají. Ale to si možná nalhávám? Přijde mi těžké to rozlišit, zvlášť, když se média nachází všude kolem.</p>
ne	<p>Mé pocity v průběhu dne byly vcelku proměnlivé. Hned ráno jsem byla překvapená z toho, jak rychle jsem se dokázala vypravit z domu díky tomu, že jsem se „nezasekla“ u projíždění e-mailů, zpráv a sociálních sítí. Vlastně jsem cítila lehkou úlevu, protože díky absenci tohoto mého rituálu jsem se ihned ráno neuvyděsila tím, co všechno musím ten den zvládnout udělat, a co nečekaného mi ještě v tomto seznamu povinností přibude. První pocit byl tedy skvělý, stíhala jsem, a nebyla jsem na sebe naštvaná, že mi zase čas utekl ani nevím jak. Velkou část dne jsem pak strávila na jednom kurzu, takže jsem si na mobil ani žádná média ani nevzpomněla. Byla jsem vděčná za čas strávený s ostatními lidmi. Kouknout na mobil mě ani nenapadlo. Ostatně tak to mám ve společnosti skoro pokaždé. Když jsou kolem mě lidi, kteří se se mnou baví, na telefon se často nestihnu podívat a vlastně ani nechci. Horší to bývá, když jsem sama. I když moc ráda trávím čas i jen sama se sebou, tak se mi bohužel často stává, že se zaseknou u mobilu a následně jsem na sebe naštvaná, že jsem tak drahocenný čas úplně zabila... Zpátky k mému dni. Po kurzu to na mě trochu dolehlo, byl nádherný den, skončili jsme dřív a já se těšila, že se půjdou projít. Neustále se mi ale vrátila dotěrná myšlenka, že jsem něco neudělala. Měla jsem až provinilý pocit. Stokrát jsem si mohla říkat, že takhle je to správně a potřebuji za celý týden vypnout, ale ten pocit byl silnější. Práci dělám z části z domu, a právě to byl důvod mého nepříjemného pocitu. „Neudělala jsem toho tento týden dost, lítala jsem po úřadech a řešila všechno ostatní jen ne práci, měla bych udělat alespoň část“. Po velkém snažení vysvětlit si, že dnes je den bez médií, a tak to prostě je, jsem ten pocit nakonec překonala. Šla jsem na procházku a vše bylo hned lepší. Celkově jsem nakonec byla bez médií mnohem šťastnější a přišlo mi, že jsem měla víc času a méně stresu.</p>	<p>Díky tomuto experimentu jsem cítila již zmiňovanou úlevu, chvíli provinilost, ale také jsem se cítila celkově víc odpočatě a ve finále jsem měla naprosto skvělý pocit. Obecně jsem velmi ocenila kontakt s jinými lidmi, ale bylo to také náročné z hlediska toho, že ostatní tento půst od médií nedrželi. Bylo tedy lehce složité vysvětlit, že chci opravdu naplno vydržet bez jakýchkoli těchto prostředků. S telefonem se mi to bohužel úplně nepodařilo, přiznávám se. Na moji obhajobu, volala mi babička a tu nemůžu odmítnout nikdy. Přítel zase doma koukal na seriál a když jsem mu princip experimentu vysvětlila, namítal, že stačí jen nekoukat do mobilu. Já jsem ale chtěla úkol splnit co nejpřesněji a rovnou jsem navrhla, že příště to musíme zkusit oba společně.</p>	<p>Řekla bych, že mě celkově značně ovlivnila už minulá hodina, kdy jsme si povídali o tom, jak „utíkáme k telefonům, abychom si nemuseli vyříkávat věci uplynulého dne s naší duší“ a velmi často jsem o tom přemýšlela. Nesnažila jsem se tak omezovat média pouze jeden zadaný den, ale od té hodiny téměř všechny dny. Kolikrát jsem si řekla, že si musím užívat okolí, ne koukat do mobilu, a opravdu jsem čas na obrazovkách omezovala. Řekla bych, že mi to pomohlo, takže mockrát děkuji za možnost zamyslet se nad tím, co je zřejmé, ale často to nevidíme, nevnímáme ... nebo spíš jen nechceme? Ještě je sice hodně na čem pracovat, ale budu se snažit v tom nějakým způsobem pokračovat. Vzor mám i ve své mladší sestře, která se zrovna před pár dny nezávisle na mě a spontánně rozhodla odstranit profily na všech sociálních sítích a začít používat starý nedotykový mobil, což je podle mě v jejich letech a v této době dost odvážné.</p>
ne	<p>Tuto neděli jsem se oprostil od sociálních sítí. Byli jsme na návštěvě rodičů mé přítelkyně, kam jezdíme pravidelně zhruba jednou za měsíc. Pro mě v těchto chvílích není obtížné být bez sociálních sítí, televize, či dalších „vymožeností“, jelikož ten čas trávím jinak. Čas plyne, ani nevíte jak. Probudíte se ráno a o pár chvil později se již stmívá. I když musím přiznat, že jsem měl občasná nutkání podívat se na mobil, alespoň se podívat na plochu, zda není něco nového, co by mi uteklo, nebo rozkliknout aplikaci.</p> <p>V některých chvílích je mobil ale pro mě takzvaná záchranná krabička. Občas se dostanete do kolektivu, se kterým se v dané chvíli nemáte co říci. Nastává to trapné ticho. Nikdo se nechce na nikoho podívat, jelikož by to bylo trapné. Každý se dívá do stolu. Co uděláte? Kouknete se do mobilu, co je nového. Takový příjemný únik z té trapné situace. Občas přejde chvíle, kdy je Vám to líto. Nebylo by prostě vhodnější se rozloučit a odejít? Prostě někdy není chvíle na konverzaci, ale najde se zase jindy. Není toto jen takové „oddalování“ odchodu domů? Nebo je odchod jen útek z dané situace?</p> <p>Někdy mi to pomáhá také ve stresových situacích. Například před zkouškou, kdy již nejsem schopen přijímat další informace, ale nejsem schopen ani v klidu vydržet, tak si projíždím sociální sítě. Někdy ani neregistruji, o co se v nich jedná, prostě a jednoduše je jen projíždím pro svůj vnitřní klid a pro zaplnění té chvíle před zkouškou.</p> <p>Často jsem na mobilu většinou v hromadné dopravě. Rád se podívám na výsledky fotbalových utkání, nebo přečtu nejnovější zprávy ze světa, či domova. Jindy na to nemám moc času, nebo se raději věnuji přítelkyni, či rodině. I když by to, dle názoru někoho ve stejném spoji, mohlo vypadat, že takto trávím veškerý volný čas, nebo jsem dokonce na sociálních sítích závislý.</p>	<p>Měl jsem občasná nutkání podívat se na obrazovku mobilu, i když jsem tím "nechtěl nic zjistit". Jen se jednoduše podívat na obrazovku, zda je něco nového.</p>	<p>Že mobil, či sociální sítě a jiné aplikace mi pomáhají zvládat stres a úzkosti, i když to není zřejmě ten nejlepší "útek" a obrana. Ale také vím, že na sociálních sítích nejsem víceméně závislý a dokážu se od nich odpojit podle potřeby.</p>
ano	<p>Od sociálních sítí si dávám jednodenní půst často, nicméně od všech médií ne, takže jsem nebyla zvyklá, že bych celý den ani jednu nenakoukla na nějaký zpravodajský web, co je "nového", resp. jestli je všechno v pořádku a neuniká mi nic zásadního zvláště v současné turbulentní povolební situaci. V poslední době jsem totiž hitla jeden článek za druhým, četla všechny možné komentáře a rozhovory týkající se voleb a trávila tím opravdu hodně času.</p> <p>Občas jsem během dne zažívala pocity nesvobody, že si nemůžu, když se mi zachce, pustit třeba podcast nebo audioverzi některých článků, což dělám denně i když si dávám pauzu od obrazovky. Tím, že šlo o jeden den, tak jsem věděla, že za pár hodin už se dozvím, co je ve světě nového a "doženu, co jsem zameškala".</p>	<p>S tělem nic zvláštního, jelikož šlo o neděli a měla jsem téměř celý den program, byla jsem s přáteli nebo přítelem, který se mnou tento půst navíc dodržoval taky. Mobil jsem měla celý den v tašce a nebrala jsem si ho na procházky a když jsem šla ven, takže mě ani nelákalo se na něj podívat a nerozpytyloval mě. Bylo to příjemné a osvěžující, cítila jsem se hodně klidná a soustředěná. Když jsem se o něčem s přítelem bavila a nemohl jsem si ani jeden na něco vzpomenout a tím pádem to ani vyhledat, byla to hrozná bezmoc, ale zároveň zábava.</p>	<p>Budu to dělat určitě častěji, celý den jsem byla více soustředěná, více jsem vnímala okolní svět a čas letěl tak nějak pomaleji. Navíc jsem nic zásadního nezmeškala, jak jsem se původně při představě dne bez médií obávala. Měla jsem radost, že jsem to bez problémů zvládla, protože po opětovném zhlédnutí filmu jsem měla pociť, že už jsem tak lapaná a závislá na sledování zpráv a novinek, že mi to bude dělat větší problém.</p>

ne	<p>Myslela jsem si, že úkol nestihnou splnit v daném termínu, protože jsem neměla možnost se na 24 hodin odpoutat od světa internetu a sociálních sítí, i tak si myslím, že jsem to nedodržela úplně přesně, asi jsem si vytvořila nějakou modifikovanou verzi digitálního detoxu. V sobotu jsem měla nabitý program aktivitami s přáteli, tak jsem se rozhodla, že to spojím a vypnu telefon a budu se věnovat pouze jim. V průběhu dne jsem ani neměla pocit, že telefon potřebuji, protože jsem měla opravdu plno aktivit - šli jsme do muzea a do divadla, na oběd a na večeři, celou dobu jsme se bavili a užívali si to, že můžeme být venku a na společenských akcích, které se tak dlouho nemohly uskutečnit. Úplný digitální detox jsem zažila přes léto, kdy jsem stanovala na pláži u moře bez signálu několik dní, ale to se také odehrávalo v prostředí, které mi nebylo známé, tak si nejsem jistá, jestli to mělo nějaký kýžený efekt.</p>	<p>Pravděpodobně proto, že jsem měla opravdu plný program celý den a večer jsem jen přišla domů a šla spát úplně unavená, nemyslím si, že bych zažila nějaký "absták" jakože musím se podívat na facebook/instagram/ něco mi utíká. Mám pocit, že covid a lockdowny nám daly jednu hezkou věc - všichni si víc užíváme toho, když se můžeme sejít mimo obrazovky a více si užíváme těch momentů, než předtím, protože víme, že to není samozřejmost, takže já jsem si na plno užívala přítomný okamžik, kvalitní čas strávený s přáteli a neměla jsem potřebu se jim nevěnovat a trávit čas na internetu (mimo asi hledání spojů na cestě domů).</p>	<p>určitě bych takové dny chtěla zavést častěji. Dny, kdy nechám doma telefon a půjdu ven a nebude mě zajímat, co se děje. Právě i po létě, kdy jsem neměla několik dní signál jsem byla velice odpočatá a užívala jsem si daný moment a chvílky mnohem víc, než předtím.</p>
ano	<p>Moje pocity byly paradoxně zajímavější den předem. Den bez médií pro mě není novinka - na táboře a dalších akcích ho zvládám, ani nevím, jak. Tentokrát jsem ale byla bez médií v relativně digitálním světě - měli jsme týmové výjezdní zasedání a veškerá příprava na něj byla elektronická. Pátečnímu půstu tak předcházela čtvrteční příprava, během níž jsem si potřebovala prostudovat a zapamatovat všechno, co by mi pak chybělo (harmonogramem počínaje). Nejdivnější pocity v této přípravě jsem ale zažívala, když jsem šla dát předem vědět svým zhruba třem korespondentům, že nebudu na příjmu. Hlavou se mi honilo, že si na cosi hraju. Zároveň mě překvapovalo (nebo mrzelo?), že lidé okolo mě vyžadují natolik svižné odpovědi na hlouposti, že je potřeba je předem upozornit, že jim na případnou večerní zprávu odpovím až ráno - jinak by si to hned vykládali jako nezáměr.</p>	<p>Tělo nechal tento experiment většinu času klidným. Částečně proto, že jsem měla poměrně nabitý program, který natolik zaměstnával mou pozornost, že hlava ani ruce nevyžadovaly telefon na hraní. Báječně jsem si ale užila cestu z poradny na autobus. Po dlouhé době jsem se místo map.cz nechala na nádraží dovést hezky "po červeně". Cesta se mi tak proměnila v příjemnou šipkovanou. A vzhledem k tomu, že po značkách chodím častěji v přírodě než po městě, to byla dvojnásobně zábavná hra. Brzy jsem si všimla, jak oči pátrají po dalším červeno-bílém proužku a hlava zároveň vymýšlí, kde by tak mohl být, kde je příhodné ho namalovat. Hru mi zkalila jen skutečnost, že jsem na cestu nakonec neměla zdaleka tolik času, kolik bych ráda, a tak jsem si neužila zvolnění, které jsem si od ní taky slibovala.</p>	<p>K experimentu mě napadají dva poznatky. Prvním z nich je, že den bez médií za běžného provozu mi sice na den odlehčil, stejně to ale bylo vykoupeno už zmíněnou přípravou před ním a pak i časem po něm. Paradoxně ačkoli jsem měla radost, jak jsem zvládla svůj fear of missing out, právě v pátek se ve zpravodajství řešily ne úplně pominutelné události. Jakmile jsem se o nich dozvěděla, došlo mi, že stejně strávím spoustu času jejich dočítáním. Využívat na ně prostoje během dne mi tudíž nakonec nepříjde tak špatné.</p> <p>Druhý poznatek je osobnější. Už čtvrtý rok vedu vztah, v němž se víc dnů v týdnu nevidíme, než vidíme (vyjma pro nás vlastně milostivých lockdownů), a to v době, kdy už toužíme být dávno 100% sestěhovani. Neustálé psaní si nám tak supluje večerní setkání doma, kdy si můžeme povídat o svých dnech (je to znát i na tom, že když jsme delší dobu u sebe, takovou korespondenci přes den vůbec nepotřebujeme). Den bez telefonu mě o tu interakci přeci jen ochudil, a to navíc v den, kdy měl můj milý promoci, na které jsem nemohla být.</p>
ne	<p>Ako deň môjho pôstu som si stanovila nedeľu, keď som bola doma u rodičov. Mojim zvykom je, že si k raňajkám a k rannej káve prezriem instagram, či pozriem nejaké video, čo ma zaujíma na YouTube. Takže už ráno ma čakala zmena. Tatino mal v obývačke pustenú televíziu, tak som raňajkovala s mamou v kuchyni. Bolo to veľmi príjemné, mama chystala obed (áno, nie som ranné vtáča) a ja som pri nej sedela a hrdinsky bránila svoje raňajky pred našim psíkom. Keďže som bola doma po dvoch týždňoch a zase sa tam dlhšiu dobu neukážem, tak som si šla po raňajkách upratať izbu a všetko, čo bolo potreba. Nasledoval obed. Keďže pri stole mobil nikdy nepoužívame, nebol to pre mňa žiaden problém. V ten deň som cestovala späť do Brna, tak som si po obede šla baliť veci. Potom som sa šla s rodičmi a so psíkom prejsť do vinohradov, takže opäť žiaden problém. Po prechádzke som si prvý krát za ten deň sadla k notebooku, keďže ma tlačil čas a potrebovala som spraviť nejaké úlohy do školy. O siedmej večer som nastúpila na vlak do Brna, kedy prišla „najhoršia“ časť môjho pôstu. Vo vlaku zvyknem vždy počúvať hudbu, podcast, alebo pozerat' nejaké video. Zobrala som si so sebou knihu, avšak nedošlo mi, že už bude vcelku poriadna tma. Navyše som cestovala v kupé s ďalšími piatimi študentami, ktorí pozerali do mobilov, takže za zapnutie svetla by mi asi nepodačkovali. Najprv som sa vo vlaku cítila zvláštne a myslela som, že mi tá cesta príde ako nekonečná, ale ukázalo sa, že to tak vôbec nie je. Mala som čas premýšľat' a poriadne si odpočinúť. Po celom dni som sa cítila naozaj odpočívajúca, bola som sama prekvapená koľko vecí som stihla doma spraviť pred mojím odchodom. Vždy mám problém stihnúť, čo si naplánujem a tento deň bol naozaj výnimkou.</p>	<p>Keď som cestovala večer vlakom do Brna bolo to najprv veľmi zvláštne. Ako som spomenula, sedela som v kupé s ďalšími študentami, z ktorých väčšina bola na telefóne. Prišla som si tak divne, nevedela som úplne kam sa v tom stiesnenom priestore pozerat', aby som nevyzerala, že „čumím“ na nich :D. Nevedela som sa úplne pohodlne usadiť, nevedela som akoby „čo s rukami“. Oproti mne sedel jeden chlapec, ktorý tiež nebol väčšinu času na telefóne (rozmyšľala som, či nie je z našej hodiny :D) a všimla som si, že tak ako ja, tiež si „žmolí“ ruky, akoby nevedel čo s nimi. Ako som však spomenula, po celom dni som sa cítila produktívne, ale zároveň celkom odpočívajúca. Nič mi zbytočne nehtalo čas. Mala som čas pre seba a moju myseľ nezahltali myšlienky o ľuďoch, či veciach, ktoré som videla v médiách, či na sociálnych sieťach.</p>	<p>Po zhladnutí filmu a po mojom pôste som si odniesla to, že začínam byť na sociálnych sieťach a na mobile z časti závislá. Najmä v dni, keď tým môžem „zabit“ čas. Po tomto sebeexperimente som si nastavila obmedzený čas na sociálne siete na mobile a zredukovala ľudí a stránky, ktoré na sociálnych sieťach sledujem.</p>

ne	<p>Hned po tom, co jsem se dozvěděla o zadání domácího úkolu na příští hodinu, jsem zpanikařila. To nedám. Kdo to zmákně, je borec.</p> <p>Nejedná se však o závislost na sociálních sítích v rámci scrollování (nebo si to alespoň ráda tvrdím), nýbrž protože jsem, asi jako většina, pracující student s povinnostmi a zároveň člověk, co se do Brna přestěhoval před měsícem a zbytek rodiny, přátele a přítele zapomněl přes celou republiku.</p> <p>Na ztrátu kontaktu na den jsem se úplně netvářila.</p> <p>Nakonec se problém vyřešil sám, když jsem jela minulý týden na víkend za rodiči. Můj půst probíhal v sobotu, v den vyhlašování voleb. Odmítala jsem totiž obsesivně sledovat výsledky a zároveň jsem pobývala doma, kde jsem lodi, se kterými si obvykle z Brna píšu, viděla naživo.</p> <p>Přiznávám dobrovolně - využívala jsem telefonní spojení. Ale jinak jsem se snažila nepřípojit se na data a svět internetu jsem ignorovala. A kvůli celkem nabitému programu to vlastně nebyl takový problém.</p> <p>Ze začátku jsem hodně bojovala s automatickým návykem brát telefon do ruky, zapnout data/wifi a jet. Opravdu se jedná o těžce zakořeněný habit. Dokonce jsem ve statistikách v telefonu našla, že telefon za den rozsvítím třeba 80x. I když jsem byla zabavená, občas jsem data až úplně nevědomky zapnula a začaly mi naskakovat notifikace.</p> <p>Poučená, že musím být více vědomá, jsem se hlídala celé dopoledne. Na druhou stranu, když jsem si krapet zvykla, neměla jsem nutkání se na telefon dívat skoro vůbec – odpoledne jsem se zúčastnila rodinné oslavy, která trvala až do večera, plus jsme měli zařízený celkem barvitý program venku v přírodě, dokázala jsem tak využít benefity půstu ještě o něco více a cítila jsem se opravdu bezstarostná a zrelaxovaná.</p> <p>Výsledky voleb jsem se dozvěděla večer od mamky, což nevím, jestli by se nepočítalo jako podvádění, ale na to, že jsem od sebe očekávala, že v plnění úkolu selžu hned dopoledne, jsem byla celkem spokojená.</p> <p>Celou zkušenost doprovázely zvláštní pocity. Když jsem byla zabavená a měla jsem program s lidmi, se kterými jsem se cítila dobře, neměla jsem potřebu se na telefon tolik dívat. Zároveň jsem značnou část dne věnovala intenzivnímu soustředění se na nevyužívání žádných médií a k pocitu přirozenosti to mělo daleko. A jakmile jsem měla chvíli, kdy bych se jen krapet měla nudit, okamžitě jsem chytla roupy. A sem tam i pocit viny, že nejsem produktivní. Že ty zprávy dneska nečtu. Že nesleduji volby. Dostala jsem spoustu podnětů k zamýšlení se nad tím, jak to vlastně vedu. Musím se přiznat, že bez telefonu jsem občas cítila i takový zvláštní stísněný pocit, až úzkost.</p>	Viz otázka č. 2	<p>Jelikož jsem experiment prožila zpátky doma, kde jsem měla kontakt s rodinou a přáteli naživo, dost jsem si ho ulehčila. V Brně, kde jsem od domova odtržená, bych vnímala experiment jako ještě o dost větší výzvu, kterou možná někdy vyzkouším.</p>
ano	<p>Ze začátku dne jsem na to stále zapomínala a brala jsem mobil do ruky s tím, že se podívám na sociální sítě. Stalo se mi to takto asi čtyřikrát. První jsem se tomu smála, ale později jsem byla vlastně trochu našťavaná. Vadilo mi, že nevím o okolním světě, jestli mi někdo nepsal ať jdu ven nebo se něco třeba nestalo. Měla jsem mrzutou náladu a pomohlo mi až když jsem se šla projít ven se psem. Kdyby nebylo tak hezké počasí, tak nevím co bych jiného dělala, ale v tu chvíli mi to neskutečně zvedlo náladu. Potom jsem se cítila divně, když jsem si v kavárně sedla a jako jedna z mála nebyla na mobilu. Ale vlastně jsem ze sebe měla dobrý pocit, který mi potom bez menších výkyvů vydržel až do večera.</p>	<p>Přistihla jsem se, že mám tendenci stále si sahat do kapsy pro mobil. Hledat mobil v pokoji a brát ho stále do ruk. Pomohlo mi až když jsem šla ven a nechala ho doma. Venku jsem se cítila lépe, protože se chodím často procházet bez mobilu, ale většinou na kratší dobu. Více mi pracovala hlava, hledala náhradu za ten prázdný čas, který by byl věnován instagramu. Napadaly mě i myšlenky jako "haha, můj avatar si musí myslet, že mě někdo unesl, když nejsem na sociálních sítích celý den". Večer jsem si vyslechla, že je to hloupý úkol, protože k ničemu nebude. Tento názor jsem zcela nesdílela.</p>	<p>Odnáším si z toho to, že je člověk skutečně na tom malém zařízení závislý. Já osobně bych chtěla omezit sociální sítě jako instagram. Facebook jsem si před nedávnem odinstalovala, což mi trochu pomohlo a chodím tam nyní jen kvůli přehledu o různých akcích. Možná budu praktikovat tady tento "půst" jednou za čas pravidelněji.</p>
ano	<p>Nenašla jsem úplně den, kdy by bylo pro mne možné být úplně bez médií (nebo jsem si to alespoň myslela...), ale ode dne kdy jsem shlédla zasláný dokument jsem vědomě sledovala samu sebe: jak často sahám po telefonu, co na něm dělám, jak reaguju, když si telefon odepřu a dovolím si na něj podívat až za hodinu... Zjistila jsem, že pro mě sociální sítě nejsou až tak lákavé. Nejčastěji sahám po telefonu kvůli komunikaci - zprávy, messenger. Většinou odpovídám vždy na to nejnnutnější, jednou za delší dobu (třeba měsíc) si vyřídím i ty konverzace, co "nehoří" (kamarádi i rodina si na to u mě museli zvyknout... :D). Druhý nejčastější důvod, kvůli kterému trávím na telefonu dost času, je Duolingo. Chtěla jsem nějak produktivně využít hodinové cesty domů autobusem a Duolingo mě nadchlo; nicméně po minulých hodině ekopsychologie, kdy jsme se bavili o přetížení vědomé pozornosti se necítím špatně když celou cestu prokoukám z okénka. Na třetím místě je Spotify, hudba a podcasty.</p>	<p>Od té doby co mám chytrý telefon (cca dva roky), jsem upozorovala že i já občas sklouznu k mnou tak odsuzovanému skrollingu fb (soc. sítí). Víím že je to ve chvílích, kdy jsem opravdu unavená, vyčerpaná a nechce se mi "nic dělat". Myslím si, že to se ozývá přetížená vědomá pozornost a chtěla by vypnout, jenže ne vždy má člověk po ruce stromy nebo okénko autobusu, tak to nahradí skrollingem, který přináší do jisté míry taky odpočinek naší přímé pozornosti... Jen sledujeme mihající se fotky, obrázky, u ničeho se nezastavíme déle než třičtvrtě vteřiny.</p>	<p>Vždy jsem měla ráda koukání z okénka při cestování jakýmikoli dopravními prostředky, ale teprve teď jsem to docenila a tyto "chvilky nečinnosti" si nevyčítám. Děkuji Vám za to!! :) Další poznání (lehce staršího data ale) je, proč mám vlastně potřebu pouštět si hudbu. Je to vlastně prosba o ticho a klid od vnějšího přehlcujícího světa ve městě. A protože ticho není možné, tak si alespoň zvolím druh hluku.</p>
ne	<p>Ten den jsme se sešli s rodinou v Praze a měli jsme celkem jasný program, takže jsem neměla potřebu cokoli řešit přes telefon, nebo používat sociální sítě, média, pc.. Běžně používám jen messenger, pokud se potřebuji něco domluvit nebo vyřešit, gmail především kvůli škole a instagram, kde sleduji pár lidí pro inspiraci, takže mi běžně nedělá problém nechat telefon doma, pokud se nepotřebuji na něčem domluvat. Početila jsem si, kdy se mám chuť podívat na messenger na zprávy a bylo to za ten den třikrát. Například, když jsme jeli v metru, kde jsme se neslyšeli, měla jsem chuť vytáhnout telefon, protože jsem neměla co dělat.</p>	<p>Na těle jsem neupozorovala žádnou reakci. Mělo to ale vliv na komunikaci, když jsme se bavili o tématech, o kterých tolik nevím a potřebovala jsem například něco vysvětlit, hledala bych normálně na internetu. Takto jsem musela uznat, že tématu nerozumím a v podstatě to otevřelo dialog, ale zároveň jsme neměli kvalitní zdroje informací..</p>	<p>Že bych si offline day ráda zkusila častěji.</p>