

1. Popište prosím svoje pocity v průběhu dne.	2. Popište prosím, co se vám odehrávalo s tělem, event. cokoliv dalšího (s jinými lidmi, ve vašich činnostech/chování apod.).	3. Co vás k tomu všemu napadá? Co si z toho odnášíte?
<p>Pocity ten den jsem měla poměrně roztěkané, což ale nebylo způsobeno absencí technologií. O den dříve jsem se dozvěděla dost důležité nepřijemné novinky z oblasti osobního života. Byla jsem proto po většinu dne smutná, našťvaná nebo apatická, což se tak různě střídalo. Navenek ale nerada dávám své negativní emoce najevo, proto jsem se snažila působit co nejlépe jako obvykle. Vlastně jen ráno jsem byla aspoň na chvíli skutečně šťastná, protože jsem se viděla se svým přítelem, což mi alespoň trochu zvedlo náladu. Na jednu stranu se mi den bez technologií hodil, protože jsem se mohla nad některými věcmi zamyslet a nemusela jsem komunikovat s určitými lidmi. Na druhou stranu jsem měla několikrát během dne chuť utéct od svých myšlenek a negativních pocitů a aspoň na chvíli se rozptýlit u telefonu. Nejspíš je ale dobře, že jsem tak neudělala, že mi v tom plnění tohoto úkolu zabránilo.</p>	<p>Až na občasně nutkání podívat se na telefon bych řekla, že jsem byla klidnější, soustředěnější a produktivnější. Překvapilo mě, kolik jsem toho za celý den stihla (přednášky, šlofika, úklid bytu, úkoly...) a jak dobře jsem se soustředila na čtení textů do školy, což mohlo být způsobeno i tím, že jsem si je vytiskla na papír a nečetla jsem je z displeje. U druhých lidí jsem si mnohem víc všimla, když přede mnou vytáhli telefon nebo třeba scrollovali na přednášce. Na ne tak zábavných přednáškách jsem místo projíždění Instagramu a chatování s kamarády po několika letech zase kreslila do sešitu s poznámkami. Dodnes si na většinu předmětů píšu poznámky na papír, pořád používám klasické hodinky a ne žádné chytré hodinky, nemám tablet a ani další technické vymoženosti, takže mi nepřišlo, že by můj den byl extrémně odlišný. Jedno mi ale chybělo hrozně moc a to byla hudba, kterou jsem zvyklá ve sluchátkách poslouchat kdykoli to jen jde.</p>	<p>Odnáším si z toho potvrzení, že mi odpoutání se od technologií může přinést o něco více klidu a soustředění. Znovu jsem si ověřila, že se vyplátí od svých pocitů a myšlenek neutíkat, i když jsou negativní. A taky to, že bez své milované hudby skutečně nejsem téměř schopná zvládnout ani jeden den.</p>
<p>Den před - cítím nervozitu, moc se mi do toho nechce, chystám si věci (tisknu četbu do školy, hledám spoj, píšu si adresy, kde mám něco vyzvednout), nastavuju old school budík a moc mu nevěřím, taky si pečetím telefon do papírového pytlíku (budu ho mít u sebe, ale bude v batohu, režim letadlo, k užití jen v případě nouze)  7:50 jdu do školy pozdě, což mi zas tak neva, ale došlo mi, že nemám napsané, kde mám jakou hodinu. Pátrám v paměti jak to ve třídě vypadá. Nevím číslo učebny, ale vím dveře, uf!  8:56 hodina je docela zajímavá, ale vlastně mě i docela nudí, úplně bych si u výkladu zahrála hru a u toho poslouchala, nevím jak se zabavit  10:30 platím kartou, kterou jsem asi po 2 letech vytáhla ze šuplíku, vždy platím telefonem.  Terminál chce pin. Ty vole, jaké mám pin?, zní mi v hlavě. Říkám si, jak je možný, že jsem si něco takovýho nenachystala. No co, vytahuju druhou kartu a pin si tipnu.  11:05 sedím v kavárně a paní přede mnou hraje na telefonu hru, kterou taky často hrávám, docela jí závidím, taky bych si zapařila!  12:24 někomu na přednášce pípl aplikace BeReal. Taky si chci udělat fotku. Navíc si uvědomuju, že si dneska neudělám ani Duolingo, ani VOS a moje rady budou s pauzou. Takovou práci dalo si vytvořit návyk!  16:07 čekám na šalinu. Nesnáším jezdit v tuhle denní dobu, vždycky moc lidí, moc zpoždění a tak. Radši bych jela na kole, jenže kolo si jde půjčit pomocí aplikace. Achjo!  16:09 šalina má zpoždění a já nevím, jak velké. Tohle je jak čekat na zázrak. Úplně cítím, jak moje efektivita je 0. Ať už jsem doma prosím!  17:25 normálně mám doma ráda ticho, ale dneska mě nějak znervózuje. Peču večerí a využívám fukaru, aby aspoň něco tvořilo takový ten hluk na pozadí.  20:10 mamka si pouští seriál, slyším dialog z mého oblíbeného seriálu. Překvapuje mě, že nemám tendenci si jít přisednout. Nechybí mi to. Ani nemám tendenci stát za rohem a poslouchat. Je mi to prostě jedno. Z čeho teda mám ten domnělý absták?</p>	<p>8:10 učitel má vtipný slide v prezentaci, sahám po telefonu, že si to vyfotím na nasdílim kámošům, v polovině pohybu se sekám, že telefon vlastně nemám  10:50 mám vyzvednout knihu na Nových sadech. Ťzi. Stojím na zastávce Nové sady. Kde je ale ulice Nové sady? Trošku bloudím, ale někde hoodně vyzdu v paměti si matně vzpomínám, že by to mohla být ta ulice k Rondou. Jedna záležitost a tolik chození. Adresu jsem nakonec našťestí našla. Aj jsem docela nadšená, že jsem to zvládla. A přitom taková blbost. :D  11:20 snažím si číst článek do školy, ale všude moc lidí a moc lidí co mluví a mluví pronikavě. Tady se nedá soustředit. Dávám si do uší vypnutý sluchátka a doufám, že budou fungovat jako špunty. Nefungují. Navíc bych k tomu zatracenému článku potřebovala slovník. Začínám být lehce podrážděná. Na závislák stupnici se hodnotím 5/10.  15:40 konec poslední hodiny. Konečně. Přijdu si nějaká neskva. Navíc mě celou dobu triggrovala jedna holka, co furt kontrolovala telefon. Mám takový vnitřní třes. Je tohle absták?  20:26 "asi jsi nečetla ty zprávy od budoucího švagra" hlásí mamka. Ví, že mám den bez telefonu. Tak mi zprávy tlumočí a já se rozčiluju. Sestra se v sobotu vdává a všechno zas řeší na poslední chvíli. Mamka moje myšlenky přepíše do milé formy a já jsem fakt vděčná, že ten telefon u sebe dneska nemám. Vlastně se mi dost líbí, že nic pořádně dneska nemusím řešit.  22:00 jdu radši spát. Uklizeno, navařeno je. Nic moc víc dneska už neudělám. Mobil nechávám zapečetěný, chci na něj šáhnout až ráno.  -----další den  8:40 budím se. Kruci! Už 10 minut mám být v posilce, hledám telefon, odpečetuju a píšu kámošce. Mám od ní 2 zprávy ze včera jestli dnešek platí a 4 nepříjatý hovory. Nikam dneska ráno nešla, když jsem ji neodpověděla. Fuck. Ale zjevně se situace vyřešila sama. Navíc našťestí nevypadá našťvaně. Co je ale pozitivní na tohle celým, spala jsem skoro 11 hodin. To se mi dlouho nestalo, a mimo té zaspané posilky, se cítím skvěle! Po dlouhé době.  10:30 je mi fyzicky vyložené divný mít telefon v kalhotách. Včera mi bez něj bylo lehčeji.</p>	<p>1) překvapilo mě, a trošku se mi potvrdila teorie, že v dnešní době neplatí to, co je domluveno. Před jedním týdnem jsme se domluvily a stejně má tendenci si to den předem potvrzovat. A není to jen ta kamarádka z posilky. Tohle jen byla umocněná situace. Je mi z toho trošku smutno.  2) druhý den, už s telefonem, mi paradoxně přišel mnohem lepší, ale to jen díky tomu detoxu  3) překvapilo mě, kolik jsem měla nepřečtených zpráv, mailů za cca 32 hodiny neaktivity. Bylo to zahlcující. Děs. Jak se z toho vymanit, když v dnešní době prostě každý počítá s tím, že jste skoro non-stop u internetu a třeba do 6 hodin ready reagovat na zprávy?</p>
<p>Mala som nutkanie stále chytat mobil do ruky, pozrieť kde sú na mape moji kamaráti, pretože normálne im vždy počas dňa píšem, kde sú čo robia a podobne. Tým, že ja komunikujem všetko čo sa mi deje počas dňa s blízkymi tak to bolo pre mňa dosť náročné. Rovnako väčšinou sa radím aj pri nejakých minor rozhodnutiach s mojou najlepšou kamarátkou. Vcelku mi príde, že som bola strašne nekludná vnútorne aj po fyz. stránke. Bola som možno trochu aj našťvaná, že si neviem pustiť hudbu, ktorú počúvam naozaj aj niekoľko hodín denne, to isté aj Netflix, príde mi, že som teda po tomto dni nebola ani oddychnutá, čo možno niektorí by skôr povedali, že si oddýchli. Čas som sa snažila využiť napríklad čítaním vytlačených materiálov do školy, ale radšej preferujem elektronickú podobu.</p>	<p>Po fyzickej stránke mi prišlo, že som stále brala do ruky mobil, aj keď som mala dáta vypnuté. A ako som už spomínala tak neviem či to bol stres ale určite aj FOMO (fear of missing out) keď som vedela, že moji kamoši sú na nejakom evente a mne sa nedalo prísť tak som nemohla napísať ako sa majú, čo sa deje atď., teda čo by som si normálne pozrela napríklad insta stories pre môj osobný klud. Keď som videla ľudí okolo na ulici, ako stále niekomu píšu alebo volajú. Tak som im úprimne asi trochu závidela.</p>	<p>Úprimne si z toho odnášam asi to, že mobil, hudba, sociálne siete, to všetko je veľkou súčasťou môjho života a som na to mimoriadne zvyknutá. Asi by bolo iné keby tento deň bez médií trávil v prírode alebo niekde kde normálne nemám prístup k internetu. Takto som sa vôbec necítila dobre. Rovnako som aj zvyknutá vždy ráno pri káve otvoriť news a čítať si. Doma žiadne noviny v papierovej forme nemáme ani neodoberáme. TV mi napríklad vôbec nechýbala, lebo to ani normálne doma nepozerať.</p>

<p>V průběhu dne jsem měla pocit, že nemusím na nic myslet a řešit. Poslední dobou si přijdu přehlcená tím, s kolika lidmi mohu komunikovat, plánovat setkání, řešit práci a školu a pak to vše dávat dohromady v kalendáři, bez kterého bych asi byla úplně ztracená. Bez médií jako by ten svět skoro neexistoval, protože vše reálné a potřebné je kolem mě. Zároveň jsem ale s koncem dne pocítovala, že bych měla opět něco vytvářet v digitálním prostoru, protože je neodmyslitelnou součástí mé práce i vzdělávání.</p>	<p>Bez médií se mi otevřel nový mentální prostor, takže jsem byla mnohem otevřenější komunikaci s lidmi ve svém okolí a také fyzičtějším aktivitám, byť je to třeba jen delší procházka nebo vytváření něčeho kreativního. Také čas působil, že plyne o něco pomaleji a neměla pocit, že bych měla spěchat s tím, co dělám. Z obrazovky navíc mívám podrážděné oči, takže i ty si odpočinuly.</p>	<p>Ráda bych si nějak vědoměji nastavila pravidelnější odstup od médií v kratších časových úsecích a vyvážila tak náplň svého dne, která je s médií poměrně pevně spjatá. Velmi často to je například i nekonečné poslouchání podcastů a hudby jako podkres k jakékoli činnosti.</p>
<p>Mé pocity v průběhu dne bych popsala převážně jako "pozitivní" - často jsem cítila velkou vděčnost, klid a zvědavost. Vděčnost byla spojená především s momenty prožívané přítomnosti (teď a tady), zvědavost z toho, jak se budu během dne cítit (jak to zvládnou, jaké to bude...). Občas se objevila i určitá nervozita, především spojená s myšlenkou "Co když po mě bude něco chtít a já nebudu odpovídat?", a snad také s tím, že mi něco uteče. V těchto chvílích jsem se snažila myšlenku zaregistrovat, trochu racionálně vysvětlit, že kdyby šlo o něco důležitého, druhý člověk by mi zavolal. Tyto pocity se objevovaly více v době, kdy jsem "neměla co dělat".</p>	<p>Myslím, že tělo bylo obecně více relaxované, odpočaté. Dokázala jsem ho a jeho potřeby více vnímat. Zajímavé mi přišlo, že večer jsem byla unavená ještě dřív jak obvykle (chodím spát cca ve 21:30 a teď jsem byla ospalá už okolo 20:00), což přikládám z určité míry i absenci modrého světla. Také jsem si všimla toho, že jsem během dne měla více přirozeného pohybu - více jsem chodila a více jsem trávila čas někde venku (ať už na ulici ve městě, tak v přírodě jako takové). Co se týče chování - ráno jsem telefon schválně nechala v pokoji, během dne jsem na něj už více zapomínala a ani si neuvědomila, že ho nemám poblíž. Více jsem si všimla toho, kolik času u médií trávím mé okolí.</p>	<p>Jako první věc si odnáším, že bych si tyto digitální pusty od obrazovek chtěla začlenit do svého života více pravidelně. Vždy se snažím být aspoň týden-dva týdny bez médií, ale vnímám rozdíl toho, kdy se člověk odstříhne, protože jde na výlet na horu a když to odstrížení proběhne v rámci "normálního" dne. Taky mě zděsilo, jak náročné pro mě bylo vybrat den, kdy žádné média nebudu potřebovat (skrz školu), ale potěšilo, že to není nemožné, když se člověk rozhodne vědomě. Během dne jsem potom narazila na pár situací, kdy můj digitální půst byl trochu překážkou pro ostatní lidi okolo mě, kteří média používali (např. potřebovali jsme něco najít, já jsem to nemohla udělat; poslat peníze skrz internetové bankovníctví; komunikaci s druhými atd.). Potěšilo mne, že ten telefon a obrazovky nepotřebuju jako ve smyslu nějaké závislosti, ale jsou to pro mě spíše nástroje, které používám (na práci, na komunikaci) a uvědomila jsem si, že je na mě, do jaké míry ty nástroje budu používat (u závislosti to vnímám spíš tak, že ty nástroje používají člověka). A poslední věc, co mě k tomu napadá, velké navýšení všímavosti během dne.</p>
<p>Myslím, že jsem byla o něco uvolněnější. Často mě totiž v průběhu dne napadne, že ještě něco musím zařídit, přečíst, zjistit, naplánovat... A najednou jsem nic z toho nemusela, bylo to vlastně uklidňující.</p> <p>Největší strach jsem měla z usínání - jsem totiž zvyklá každý den před spaním luštit sudoku na čteče. Každopádně jsem i bez tohoto rituálu přežila a relativně rychle usnula.</p>	<p>Moc si neuvědomuji, co se mi odehrávalo s tělem. Párkrát jsem si instinktivně hrábla pro mobil, který v kapse nebyl, ale jinak jsem nevnímala nic odlišného. Možná jenom výše zmíněný klid.</p> <p>Daleko víc času jsem trávila se svým partnerem. Uvědomila jsem si, že během dne bylo několik situací, při kterých bych běžně byla u obrazovky, ale protože tato možnost nebyla, automaticky jsem víc času trávila se svým partnerem. Protože a) je vždycky po ruce b) nevdí mu se mnou trávit čas c) ráda s ním trávím čas. Ten den jsme si tedy daleko víc povídali a mazlili se, bylo to obecně moc příjemné. Ale dokážu si představit, že kdybych měla den bez obrazovek strávit sama, byla by to hodně depresivní zkušenost, protože obecně hodně ráda trávím čas s lidmi. Když to nejde osobně, tak alespoň online.</p>	<p>Uvědomila jsem si, že obrazovky využívám hlavně pro praktické účely, protože chvíle, kdy jsem si chtěla vytáhnout mobil "jen tak z nudy" nebyly až tak časté. To mě samotnou překvapilo, čekala jsem, že jsem na mobilu závislá o něco víc. :-)</p> <p>Ráda bych v životě měla víc takových dnů, ale obecně si život bez obrazovek nedokážu představit. Pokud bylo potřeba něco zjistit/zařídit, musel to za mě udělat někdo jiný. Nemyslím si, že by lidé v mém okolí byli rádi, kdyby za mě museli všechno zjišťovat, protože odmítám používat obrazovky. Podobně jsem nebyla nadšená z toho, že jsem vlastně "nedostupná" pro přátele. Mám ráda, když mi někdo jenom tak zavolá nebo napíše s tím, že si chce popovídat, případně se sejít a to bez obrazovky prostě nejde.</p>
<p>Trochu mi vadila nepraktičnost bytí offline - není tak jednoduché koupit si jízdenku na dálkový autobus, nemohu si nic vytisknout, nepřihlásím-li se na počítač atd. Bála jsem se toho, že ode mě bude někdo něco akutního potřebovat. Na druhou stranu pro mě představuje vždy úlevu, když se mohu na chvíli vykašlat na sociální sítě. Úkol také představoval výbornou výmluvu, proč se ten den nevěnovat škole. Ve druhé půlce dne jsem se začala cítit hůř než jiné dny, protože jsem se nemohla nějakou obrazovkou odreagovat. Více jsem byla nucena přemítat nad negativními myšlenkami.</p>	<p>Když jsem jela autobusem, více jsem si odpočinula - jen tak jsem koukala do krajiny, psala si deník, četla si. Na druhou stranu lidi jsem potkala jen ve škole na přednášce, odkud mám pocit, že všichni vždy rychle odcházejí za dalšími povinnostmi. Proto mi lidský kontakt v tom dni podstatně více chyběl. Byla jsem díky tomu ale motivována být aktivnější v hodinách a snažila jsem se si s lidmi o přestávce alespoň trochu popovídat. Dále bylo pozitivní, že jsem šla na dlouhou procházku, na což si málokdy nacházím čas.</p>	<p>Asi se často obrazovkou odreagovávám od problémů, což rozhodně není dobře. Když pak jednou nemůžu, čas se mi hrozně vleče a začínám být pohlčena negativitou. Také mi došlo, jak moc jsou mé sociální vztahy založené na online komunikaci, s čímž se už nějakou dobu snažím bojovat, ale stále to tak je. Na druhou stranu cítím úlevu, když nemusím chvíli být pořád dostupná jak pro lidi, tak pro školní záležitosti. Myslím, že mi nedělá problém být offline, pokud mám v tom dni nějaký kontakt s lidmi a pokud ten den má nějakou náplň.</p>

<p>Nebudu zastírat, že jsem se necítila ve své kůži. Už ráno bylo zvláštní. Mám ve zvyku si po ránu pouštět oblíbené písničky. Také mám bohužel takový nezvyk, hned po ránu zjistit, co je nového, co za nový e-mail přišlo... Takže už ze zvyku jsem sahala po mobilu. Vlastně jsem nevěděla, co bych dělala. Ve volném čase jsem si tedy uklidila ve skříni, četla jsem knížku, umyla kuchyň, polemizovala o životě... Do školy jsem se rozhodla jít pěšky a mobil jsem rovnou nechala doma. Je zvláštní, jak je člověk zvyklý bezmyšlenkovitě scrollovat, teď byla možnost jen přemýšlet nad svým životem a víc vnímat okolí. Měla jsem trochu pocit, že mi unikají informace, že mi určitě někdo píše kvůli důležitým věcem... Chvilky, kdy bych sahala po mobilu jsem vyplňovala buď lelkováním nebo četbou.</p>	<p>Paradoxně jsem se na jednu stranu cítila víc svobodně, ale pořád trochu v tenzi. Myslela jsem si, že jsem na tom se závislostí na mobilu lépe. Naštěstí nemám Instragram, nejvíc mně chyběl kontakt s ostatními přes Messenger. Také jsem postrádala hudbu, a to hlavně při běhu, kdy mi pomáhá nemyslet na to, jak při běhu vypadám, jaké tempo mám a také tak často nepřichází pocit, že to chci vzdát. V interakci se svou spolubydlicí se mi zdálo, že jsem více koncentrovaná a neteká mi tolik mysl. V obchodě jsem více pozorovala okolní lidi, bavila se nad různými situacemi. Je zvláštní, jak najednou člověku přijde, že má tak nějak více času. I ve škole jsem dávala větší pozor a má mysl tolik netékala.</p>	<p>Tento jednodenní experiment mě utvrdil v tom, že ač si člověk myslí, že ho nové technologie až tak neovládají, opak je pravdou. Rozhodně chci pokračovat s ranním klidem bez médií, i když si asi čas od času po ránu hudbu neodpustím. Také bych chtěla být více přítomná, v šalině hned nesahtat po mobilu, ale koukat se kolem, usmát se na lidi, i když člověk možná bude za podivína. Při běhu více poslouchat své tělo a být v pohodě s tím být bez hudby, která je jakousi bariérou mezi mnou a okolním prostředím. Člověku se tak nějak uleví, myslím, že po těch třech týdnech, co se prý utváří nový návyk, budu klidnější. On se svět beze mě obejde, to že nebudu vědět každou aktualitu hned po ránu, bude znamenat mnohdy menší naštvání i slabší pocity beznaděje a zmaru. Asi je potřeba si opravdu vynahradiť určitý, maximální čas pro nezbytné trávení s těmito všemožnými médii a prostředky. Vlastně jsme si se všemi blíž, ale zato se sobě navzájem vzdalujeme. Přeju si, aby se vrátila doba, kdy dokážeme na ulici vyjít bez bezdrátových sluchátek, díváme se sobě do očí a víc společně mluvíme... Možná je iluze, že to dřív bylo lepší. Ale poslední dobou mám pocit, že už jsme opravdu moc odpojení od reálného světa.</p>
<p>Ráno jsem měl lehce úzkostný pocit (částečně způsobeno i snem). V průběhu dne pak spíš jen únava, ale to byl pokračující trend předchozích dnů. Někdy mě zastihla nuda s myšlenkou, že teď by byl ten moment, kdy bych šel na sociální síť. Při některých činnostech (např. vaření) mi chybělo pustit si do pozadí hudbu či podcast. Večer se tato touha pustit si nějakou hudbu či seriál výrazně zesílila.</p>	<p>Fyzicky jsem na sobě kromě únavy nepozoroval asi nic. Byla náročnější interakce na bytě, kdy jsem se musel stranit spolubydlicímu, který si chtěl pouštět seriály, hudbu apod. Měl jsem horší pojem o čase, jelikož jsem zjistil, že kromě počítače a mobilu mi doma ukazuje čas už jen mikrovlnka. Čekal jsem, že budu více produktivní, když mě nebudou rozptylovat sociální síť apod., ale to se nestalo. Večer jsem poměrně snadno usnul, s čímž mívám občas problémy. V průběhu dne několikrát nastala situace, kdy mě napadla nějaká myšlenka, zahlédl jsem něco, k čemu jsem si chtěl dohledat více informací a instinktivně jsem chtěl začít hledat na mobilu, přičemž jsem si rázem uvědomil, že ho nemám k dispozici. I svoje myšlenky, které jsem chtěl zaznamenat na později pro tento dotazník jsem si chtěl prvně nahrát na diktafon.</p>	<p>Že je z počátku těžké najít si ten „správný den“ na odpojení, ale samotný průběh dne už poté mi nepříjde tak náročný a zvláštní. Den offline byl celkem nenáročný. Jelikož jsem musel splnit své online povinnosti den předem a případně dohánět nějaké den potom, vidím větší přínos ve vyhrazeném offline času běžného dne, ale ne celý offline den. Při druhém (krátkodobém) úkolu jsem na sobě pozoroval více myšlenkové zklidnění, relaxaci i fyzické projevy (zklidnění dechu a tepu apod.).</p>
<p>Byl to opravdu zajímavý a poměrně náročný experiment. Na jednu stranu jsem cítila úlevu od obrazovek a mediálních obsahů, na druhou stranu místy stres a nervozitu, že svá zařízení nemohu použít. Nejtěžší pro mě bylo být bez možnosti komunikace s přáteli/rodinou a bez možnosti poslouchat hudbu. Na druhou stranu jsem cítila, že jsem mnohem více přítomna, zůstaly se mi vjemy a vnímala jsem více, co se kolem mě děje. Sluchátka člověka zvláštně oddělují od svého okolí, stejně jako kroukání do obrazovek. Všimla jsem si, že venku už člověk příliš nenarazí na hodiny, protože je všichni sledujeme na našich zařízeních. Na přednáškách jsem si po několika letech zapisovala poznámky na papír a byla více přítomna a soustředěná, protože mě nerozptylovala možnost dělat tisíc jiných aktivit na svých zařízeních.</p>	<p>Musela jsem zařízení použít ráno na budík, protože nedokážu vstát na čas automaticky (což je pro mě zajímavé, protože mě vždy fascinovalo, že můj táta nikdy budík nepoužíval a celý život vstává do práce a nikdy problém „zaspání“ neřešil). Měla jsem přes den nutkání po zařízeních sáhnout a bylo pro mě místy opravdu těžké to neudělat, na psychické i fyzické úrovni. Na druhou stranu jsem pociťovala, že mám spoustu času, který jsem věnovala například čtení či kreslení/úkolumům do školy. Čas utíkal pomaleji a trávil jsem ho více přítomna. Cítila jsem se více naplněná aktivitami a večer jsem byla ráda, že usínám bez obrazovek. Šla jsem spát mnohem dříve než obvykle, protože jsem začala usínat u knihy, kterou jsem prostě jen odložila a usnula. S telefonem to bývá naopak – jsem unavená a přesto mě obrazovka občas dokáže udržet vzhůru další hodinu, což se ráno promítá do komplikací se vstáváním. Nyní jsem to takto nepociťovala.</p>	<p>Uvědomila jsem si, jak moc technologie využívám a jak moc jsou „nezbytnou“ součástí mého života. Doprovází mě od rána přes celý den, občas až do posledních chvil před spánkem. Udržují mě v kontaktu s lidmi, ulehčují mi spoustu situací, denně přes ně dohledávám spoustu informací, poslouchám hudbu, podcasty a podobně. Zároveň mě děsí, že jsem na nich v podstatě do nějaké míry stejně závislá, přestože se sama považují za člověka, který se s obrazovkami kolem sebe snaží nakládat nějakým způsobem vědomě a zodpovědně a ne je jen bezcílně konzumovat.</p>
<p>Během celého dne jsem prožívala mnohem větší klid. Až teď jsem si uvědomila, kolik osobních zpráv, které mi chodí na telefon, je ve skutečnosti negativních. Už dříve jsem přestala sledovat novinky, číst aktuality právě kvůli pocitu zahlcení a negativním emocím, které se k nim pojily. Jak ale sleduji, hlavně zprávy mne nejvíce rozrušují. Odfiltrovat je mi dodalo jistý pocit osamocení (v tom pozitivním slova smyslu) a jistotu, že v každém dalším momentu nepřijde zpráva, která by mi zkazila den. Zároveň jsem se však setkávala i s pocitem frustrace, jelikož většina práce, kterou každodenně dělám, je na počítači nebo telefonu a rázně „přepnutí“ se na knihy a sešity ve mně vyvolával i pocit, že nic nestihám.</p>	<p>Více jsem si v průběhu dne všimla návyku „už ses dlouho nepodívala na oznámení v telefonu“. A neuposlechnutí tohoto návyku ve mně vyvolávalo stres, že nemám přehled, kontrolu. Časem by se ale tato tendence zlepšila a byla bych klidnější. Pomáhalo mi vyměnit jeden návyk za druhý – místo telefonu nebo e-mailů v počítači sáhnout po knize z povinné četby. Každopádně jsem si však uvědomějí všimla napětí v těle, které mne vede k neustálé činnosti. Překvapil mne i pocit úlevy, že všechny věci, jimiž jsem se zabývala, byly čistě fyzické (papír, tužka, kniha) a ve fyzickém světě se cítím mnohem jistější, zatímco svět za obrazovkami spíše tak zvláštně klouže, neukotven v rádných hranicích.</p>	<p>Určitě si odnáším větší uvědomění si, jak mne svět obrazovek znejišťuje. A jak si někdy přijdu bezmocná v tak obrovském a nepředvídatelném prostoru, jenž nás tak často obklopuje. Zároveň mne tento experiment více navedl na téma, kolik energie a času tento svět člověka stojí a jaké důsledky má na jeho pocit „patření“ do tohoto fyzického, živého světa. Dále mne napadá i otázka kontaktu se sebou a se svým tělem, jelikož se mi zdá, že digitální svět člověk odvádí i od těch naprosto nejbazálnějších věcí, jako je jídlo, spánek, kontakt s přírodou kolem, dokonce i druhými lidmi.</p>

<p>Ze začátku dne mi mobil ani sociální sítě moc nechyběly, jelikož jsem ráno byla zaneprázdněná cestou do Brna. Trochu stresující pro mě bylo, že jsem při čekání na autobus nemohla na mobilu zkontrolovat, jestli má zpoždění a jestli stihnu vlak, ale neměla jsem tendenci nervózně chytat na mobil a to mě trochu překvapilo. Avšak ubíjející pro mě bylo neposlouchat ve vlaku písničky a nedělat nic do školy.</p> <p>Lehká nervozita přišla během hodiny ve škole, kdy jsem doufala, že nebudu muset zapínat internet (naštěstí ne). Počítači jsem se bohužel úplně vyhnula, protože jsem ho potřebovala k děláni poznámek. Bylo pro mě zvláštní zůstat jenom ve svých poznámkách a nedohledávat si další informace.</p> <p>Odpoledne bylo o něco horší, byla jsem trochu nervózní a napjatá, protože jsem si nemohla zkontrolovat zprávy ani maily. Vadilo mi, že nemůžu s nikým komunikovat a také jsem měla nepříjemný pocit z toho, že nevím, co mi přišlo do mailu. Snažila jsem se proto rozptýlit, abych přišla na jiné myšlenky, proto jsem se vrhla na vaření a úklid a po příchodu spolubydlící jsem trávila čas s ní a na zprávy jsem úplně zapomněla.</p> <p>Večer byl ze všeho nejhorší. Bylo pro mě hrozně zvláštní si jenom tak lehnout do postele bez mobilu a bez notebooku. Doslova jsem se proklínala za to, že u sebe na novém bytě zatím nemám žádnou knížku. Čím dál tím víc jsem si přála, aby byl den u konce a já mohla ve svém mobilu zapnout internet a být zase v kontaktu se svými kamarády, abych se mohla podívat, co se děje ve světě nebo prostě jenom zapnout písničky.</p>	<p>Několikrát jsem se přistihla, jak bezmyšlenkovitě zapínám internet na mobilu. Pokaždé jsem se v čas zastavila, ale bylo zajímavé (a trochu děsivé) vidět, jak bez přemýšlení beru mobil do ruky.</p>	<p>Zajímavé pro mě bylo, že mi tolik ani nechyběly sociální sítě samotné, ale spíš to že jsem nemohla komunikovat se svými přáteli. Složitě pro mě taky bylo, že jsem si nemohla dělat věci do školy, protože k nim nutně potřebuji internet.</p>
<p>Na jednu stranu jsem měla pocit volnosti, jelikož jsem věděla, že se nemůžu ujišťovat o žádných nepříliš podstatných věcech, a ni přemýšlet, jestli nemám někomu odpovídat na mail. Zároveň mě ale toto vše zneklidňovalo. V předchozích dnech a týdnech se mi nahromadily nějaké organizační věci a důvodů pro psaní zpráv bylo hodně, byla to tedy nezvyklá změna.</p>	<p>Tu a tam jsem měla sklon jít a otevřít počítač a podívat se na něco, něco zjistit nebo na něm začít nějakou práci nebo jinou činnost, i když jsem neměla dopředu konkrétní představu, co přesně bych dělala. Uvědomila jsem si, že už používám počítač automaticky, že předpokládám, že vždycky je něco, co bych na něm mohla dělat, a uchýlím se k němu bez promýšlení, jestli je to opravdu zapotřebí. Měla jsem také opakovaně potřebu kontrolovat mobil, jenom tak, abych se ujistila, jestli někdo něco nenapsal, i když jsem to nepotřebovala opravdu vědět. Překvapilo mě, že s vědomím, že teď nebudu používat počítač, jsem měla jakýsi pocit neúplnosti, ale bylo to spíše zajímavé a poměrně snadno překonatelné než jakkoli stresující; pojilo se to také s volností zmiňovanou v předchozí otázce.</p>	<p>Je třeba říci, že jsem v době od zadání úkolu nenašla žádný úplně vhodný den pro tuto aktivitu. O prvním víkendy jsem byla na duchovní obnově a používání omezení médií zde bylo natolik snadné (pouze jedna nebo dvě věcné SMS za víkend), že jsem si chtěla vybrat jiný den; nicméně v následujícím týdnu jsem si vzhledem ke konkrétním organizačním povinnostem a školním úkolům nenašla den, kde bych mohla vše omezit úplně, jak bych si to přála. Pojala jsem to tedy tak, že jsem počítač využila jen k tomu nejnütnejšimu. Nevyhnula jsem se ale poslechu hudby, kterou doma posloucháme společně třeba při jídle nebo při práci, protože jsem nechtěla kvůli úkolu ovlivňovat rodinný víkend. Odnášim si tedy chuť a odhodlání vyzkoušet experiment znova a plnohodnotněji, za příznivějších okolností, kdy budu mít možnost omezit úplně vše. Další podstatná věc, kterou si odnášim z experimentu a z přemýšlení o něm v uplynulém týdnu a půl, je uvědomění si, že přesto, že používám pouze tlačítkový mobil a vyhýbám se úplně sociálním sítím, s množicemi se školními povinnostmi, mailovými kontakty a volnočasovými aktivitami mám také sklon využívat zařízení zprostředkovávající komunikaci na dálku více, než by bylo možné, že mám už řadu věcí zautomatizovaných více, než bych chtěla. Pocit neúplnosti v důsledku omezení médií a digitálních způsobů komunikace mě velmi zaujal a odnášim si odhodlání co nejdříve se ho zbavit a nenechat ho, aby se u mě rozvinul více. Také uvažuji o tom, že bych si měla zprovoznit náramkové hodinky, abych neměla záminku k tomu sáhnout po mobilu, když to není zrovna nutné. Celkově mě experiment i samotné jeho zadání inspirovalo ke konkrétním krokům a dlouhodobějším snahám o organizaci každodenního života tak, abych nepoužívala počítač a jiné "dobré sluhý" bez přemýšlení a ve chvílích, kdy se bez nich můžu obejít.</p>

<p>Nejprve jsem se pokusila o digitální půst ve čtvrtek, kdy jsme jeli s přítelem na výlet do Ostravy. Ostravu neznám, ale říkala jsem si, že pouze jeden z nás může být průvodce. Každopádně během dne už jsem si musela vyřídít nějaké e-maily a vlastně jsem měla pořád občasně nutkání něco kontrolovat - čas, jestli mi někdo nenapsal... A potom, když jeden z našich plánů nevyšel, musela jsem zvit situaci do vlastních rukou a vyhledat alternativu. Ale stále jsem se držela. A vlastně ten pocit je hodně osvobozující, žádné minuty až hodiny bezcílného scrollování. Bylo mi hodně dobře, když jsme dojeli domů, držela jsem se pořád zkrátka, ale pak před spaním, kdy to nutkání bylo největší, jsem začala na telefonu prohlížet katalog Ikey a zasekala jsem se na něm třeba na hodinu. Jak kdybych se od toho nemohla odtrhnout.</p> <p>S tímto fiaskem jsem se nechtěla spokojit a tak jsem po zbytek týdne zkoušela, jak moc zvládnou nepoužívat telefon a počítač. A šlo to docela dobře, kromě práce do školy a vyhledávání receptů, nebo překladače jsem neměla tendence má elektronická zařízení používat a mám pocit, že i má produktivita rapidně stoupla. Co je úsměvné, tak ten den, co jsem se o to opravdu snažila (čtvrtek) jsem nakonec měla největší screen time za celý týden..</p>	<p>Cítila jsem se dobře, až na "tiky", kdy jsem bezmyšlenkovitě sahala po svém telefonu a měla jsem potřebu kontrolovat svou obrazovku, jestli mi někdo nenapsal, kolik je hodin atd.</p> <p>Většinu času když jsem venku neposlouchám hudbu a tak vnímám svou cestu a okolí tak jak je, ale teď z tohoto experimentu mi přišlo, že ta cesta nebyla zatěžkaná opravdu ničím. Zbytečným civěním do obrazovky když někde na něco čekám, nebo potřeba kontroly telefonu když jsem v něčí přítomnosti. Nic.</p>	<p>Sama docela často bojuji s tím, že mi vadí, jak moc někdy času na telefonu trávím. Telefon je u mě větší problém jak počítač, jelikož ten používám jen na práci a na tu si dokážu vyhradit specifický čas. Častokrát si potom všímám, jak moc a všude ten telefon s sebou nosím a jakou to vytváří metaforicky kouli u nohy, kterou za sebou musím vláčet.</p> <p>Nemůžu říct, že by to pro mě bylo něco úplně nového, jelikož se o takového mediální půsty snažím pravidelně i když ne v tak striktní míře.</p> <p>Je zajímavé si povšimnout, že když jsem smutná, jsem doma nebo nemám tolik co na práci, tak v ten moment mnohem častěji tenduji k vyplnění času nějakým médiem. Hlavně teda když jsem smutná, ale to mě často dělá ještě smutnější a dostává se do nepříjemné spirály. Když jsem venku ať už je to kdekoliv, tyto tendence vymizí.</p>
<p>Zo začiatku dňa som bola spokojná - vyspatá, pretože večer pred spaním som vypla mobil a teda mi nezvonil ani budík. Túto situáciu ocenil asi najviac môj pes, ktorý keby mohol spí aj 14 hodín v kuse a to nie je žiaden dedo, len mladý leňochod. Prácu a povinnosti do školy som si rozdelila tak, že som nemusela do notebooku ani ťuknúť a tým pádom ma nemátala žiadna nervozita z časovej tiesne. Cez deň som sa venovala psovi, varila, piekla čiže deň mi ubehol celkom rýchlo. Trochu ma mrzelo, že nemôžem počúvať hudbu a podcasty - to používam ako podmaz pri skoro každej činnosti čo robím. Po nejakej dobe som sa prispôsobila a nakoniec mi to bolo jedno. Potom nastal večer a začala som cítiť jemnú nervozitu. Som zvyknutá skoro každý večer zavolať mame alebo tatovi a prebrať aký sme mali deň. Ale aj toto sa dalo vydržať.</p>	<p>Viac som myslela na mojich blízkych, čo asi robia. Tým, že veľmi nepoužívam TV, ani mobil a notebook len na školu/prácu veľké zmeny som nebadala, akurát tá hudba mi chýbala :)</p>	<p>Začala som rozmýšľať nad tým, že by som dala opraviť starý gramofón po pradedovi a možno sa porozhliadla po nových platniach, tým pádom budem minimálne doma využívať mobil ešte menej než doteraz.</p>
<p>Jako cizince mi prišlo nejtěžší nepoužívat překladač, kdykoliv jsem to potřebovala, takže jsem si ta slova zapisovala na papír. Myslím si, že jsem si pak většinu zapamatovala lépe, než když si je přeložím hned, což mi přišlo zajímavé. Konfrontovala jsem se se sebou samou, v průběhu dne jsem měla potřebu psát různým lidem, ale přestože to vyžadovalo hodně úsilí, přece jsem to zvládla a překonala jsem pokušení. Přemýšlela jsem o tom, co asi všechno zameškám, kdo mi zrovna píše nebo kdo mě potřebuje a pak co si myslí o tom, že neodepisuji, jestli si myslí, že je ignoruji. To všechno ve mně vyvolávalo pocity úzkosti, ale jenom na krátkou chvíli. Většinu času jsem si to vlastně moc užívala. Připomnělo mi to časy, kdy jsem regulárně každý víkend vypínala internet na mobilu a myslím si, že tu praktiku začnu častěji zase aplikovat.</p>	<p>Zavčas trávení času s lidmi, více jsem vnímala, jak často oni mají mobily v rukou. V momentě, když nastalo ticho, oni se chopili svých mobilů a já jsem zůstala sama se svými myšlenkami. Sledovala jsem je, občas meditovala a více jsem vnímala svět kolem sebe. Někdy jsem hledala náhradu pro mobil v těch chvilkách, takže jsem ten den půstu přečetla víc stránek, než obvykle přečtu za pár dní.</p>	<p>Mediální půst chápu jako detoxikaci mysli od přebytku informací, kterým se otravuje naše koncentrace. Přestože ani obvykle moc nepoužívám média, potvrdila jsem si, jak moc jsem já a také lidé kolem mě závislí na technologii. Nacházíme se v době nenávratné a obávám se toho, co přináší budoucnost. I když mi tato zkušenost nebyla nová, pořád je osvobozující. Moje potřeba používání technologie se zakládá na povinnostech, o kterých jsem nepřestala přemýšlet ani bez digitálního kalendáře. Přestože jsem do jisté míry byla zbavena stresu, myslím si, že by kombinace mediálního půstu a přírody byla neúčinnější remedium v boji proti stresu.</p>
<p>Bolo to pre mňa náročnejšie ako som čakala. Možno je to spojené s mojím momentálnym pracovným tempom, možno je to trvalý stav, ktorý si len málokedy uvedomujem. Mám tendencie byť takmer stále nejakým spôsobom k dispozícii svetu, veľkú časť dňa trávim za počítačom, foťákom, v spojení. Prichádzajú mi desiatky e-mailov, správ, telefonátov, všetko riešim často s pocitom, že to musí byť vybavené hneď. Pretože to predsa dodáva človeku istotu, pocit, že som spoľahlivá. Takmer všetky pocity preto sprievádzala občasná nervozita, mierny stres, zvedavosť. Často som musela istíť samu seba a hodiť sa do pohody. Deň preto ubehol pomalšie ako iné. Hľadala som balanc a uvedomovala som si silu závislosti.</p>	<p>Telo niekedy prejavilo nervozitu, niekedy som začala klepať nohou alebo pociťovať stres aj fyzicky, no vždy mi to prišlo tak absurdné, že som sa zasmiala sama na seba, a tým zároveň aj upokojila situáciu.</p>	<p>Úloha digitálneho pôstu prišla v týždňoch, kedy neviem kam skôr skočiť. Moje dni majú niekoľko to-do listov, striedam v nich písanie diplomovej práce, s časovo aj organizačne náročnejšími pracovnými dňami a snahou nachádzať čas pre seba. Ide to skvelo, všetko ma baví, ale predstava denného digitálneho pôstu v plnom rozsahu bola príliš nereálna. Po osobnom zhodnotení všetkých možností som pristúpila na cestu kompromisu vo forme štyroch 10minutových povoleniek. Pričom každú z nich som využila len na nezbytnú komunikáciu ohľadom práce.</p>

<p>Příznám se, že jsem člověk, který na technologiích tráví spíš víc než míň času. Proto hned po probuzení přichází první myšlenky: "Aha, co teď?" Většinou hned zrána projíždím instagram. Takže pocit uvědomění, že vlastně tohle dělám automaticky každý den ve mě vyvolalo pocity zahanbení a docela důležitého uvědomění, jak naplňuji svůj čas. Zároveň ve mně ale převládaly pocity odhodlání tento den bez technologií zvládnout. Vzhledem k tomu, že jsem si pro digitální detox vybrala neděli a celý den jsem měla vymezený na odpočinek, musela jsem najednou sama vymyslet, co tedy budu dělat! Velmi snadno totiž spadnu k odpočívání u technologií - seriál, film, instagram, hudba... Nicméně když jsem si vymyslela, že si budu číst a pak půjdu na procházku, tak jsem si uvědomila své vlastní kompetence a kreativitu. Najednou jsem začala být klidná, věděla jsem, že nikomu nemusím odpovídat, že nemusím zhlédnout aktuální fotky na sociálních sítích, že mám celý den jen a jen pro sebe. Cítila jsem, že konečně jsem se oddělila od celospolečenského shonu. Najednou jsem neměla pocity, že pořád musím být produktivní, že někdo je na tom lépe než já, že bych měla něco dělat. Třeba jsem se jen tak koukala na dešť. Vnímala jsem to jako neskutečně fascinující věc a pozorování a poslouchání deště mě neskutečně uklidnilo. Ale častokrát během dne přišla chvíle, kdy jsem nevěděla, co bych zrovna dělala a musela místo otevření mobilu vymyslet nějakou činnost. A jak dlouho jsem nehrála na kytaru písničky ze svého pamětního táborového papírového zpěvníku. Jak dlouho jsem si nepřečetla své staré deníky. A najednou jsem měla i čas si opravit kalhoty! Tolik času, který jsem myslela, že nemám. Několikrát ale také přišel pocit, že o něco přicházím, že mi možná někdo napsal něco důležitého nebo propásnu něco skvělého na sociálních sítích. Trochu těžší byl večer, kdy se domů vrátili rodiče a zapnuli televizi, které jsem se najednou musela vyhybat. Oni totiž sledují hokej, jeden zápas v televizi, druhý přenos jiného zápasu na počítači a do toho všude svítí jejich mobily. Proto jsem se izolovala v pokoji a trochu mě mrzelo, že vlastně nemůžu být s nimi, když se chci opravdu vyhnout technologiím. Také jsem narazila na to, že si nemůžu najít spoj autobusu zpět na studentský byt. Nicméně rozhodla jsem se jít spát dřív a na byt dojet druhý den ráno. Jen zběžně jsem se potřebovala ujistit, že mám nastavený budík na druhý den (zobrazuje se mi na zamykací obrazovce, takže stačilo jen na 2 sekundy zapnout obraz) a šokovalo mě, že baterka mobilu je vlastně plná a nemusím ho dát na nabíječku. Usínalo se mi neskutečně dobře, možná proto, protože jsem se už tak 2 hodiny před spánkem vlastně celkem nudila a od setmění jsem už byla připravená jít spát.</p>	<p>Mám pocit, že jsem měla celkově víc energie. A také, že si všímám mnohem více detailů kolem sebe - třeba právě s při pozorování deště. Jinak nemám pocit, že bych pozorovala nějaké velké změny, ale jednu změnu jsem přece jen ještě pozorovala. Často si tak nějak ze zvyku prokřupávám klouby na rukou nebo mám potřebu s rukama něco dělat. Tento den mi ale přišlo, že takovou potřebu vůbec nemám. Jako by celé moje tělo bylo takové uklidněné. Zároveň ale díky dostatku energie (a času) jsem měla chuť se pohybovat, jít na procházku, protáhnout se. A během tohoto pohybu jsem mnohem více vnímala své tělo než kdy jindy.</p>	<p>Velké uvědomění, a ne zrovna příjemné. Došlo mi, jak automaticky sahám po mobilu nebo seriálu, když chci relaxovat. Že jsem se vlastně už hrozně dlouho nenudila. Že vlastně mám ve dne mnohem víc času, než jsem si myslela. Celý den byl tak dlouhý! - Což mi samozřejmě nevadilo, kdo by nechtěl mít nekonečně dlouhou neděli plnou odpočinku, že? Tato aktivita mě inspirovala k tomu se snažit omezit čas, který trávím s technologiemi. Byla to taková docela rána a uvědomění, že opravdu jsem na svém mobilu závislá. Nebylo to lehké, mnohokrát jsem se během dne nudila a měla velké nutkání po mobilu sáhnout. A vlastně nechci, aby pro mě bylo tak obtížné být v realitě. Uvědomila jsem si, že technologie nejsou realita, ale často ji za realitu považují. Že náš život je tady v hmotném světě a ne ve fotografiích na instagramu. A že jsem se tento den cítila být tak trochu zase dítětem, které pozoruje úžasný svět okolo sebe. Reálný svět, který už v běžném životě vlastně přehlížím.</p>
<p>Digitální půst jsem zahájila v neděli ráno. Vyhodnotila jsem, že víkend bude k takovému experimentu ideální, jelikož jsem měla naplánované aktivity mimo domov a věděla jsem, že nebudu potřebovat být ve spojení se zbytkem světa. Již během dopoledne se u mě začínaly objevovat pocity, že se chci podívat co je nového na sociálních sítích. Rychle jsem se ale zabavila doma jinou činností. Nejlépe mi to šlo u domácích prací, které nejen že zaměstnaly hlavu, ale byly zároveň i užitečné. Kolem oběda jsem neměla možnost zkouknout TV či si s někým volat, proto jsem využila klidu a najedla se v tichosti. Byl to pro mě zajímavý, až meditativní zážitek, více jsem si užívala každé sousto a procítila opravdovou chuť jídla bez rozptýlení. Odpoledne jsem již měla domluvený program v rámci Kurzu malby. Zde jsem už opravdu na telefon ani nepomyslela a úplně vypla hlavu. Večer jsem tedy byla nucena skutečně jeden hovor, ale vyřídila jsem pouze to neodkladné. Usínalo se mi velmi dobře s knihou v ruce a ne s telefonem.</p>	<p>Tělo bylo ze začátku mírně v šoku, z toho že najednou nedrží tu krabičku v ruce v každé volné chvíli. Následně ale pochopilo, že je to pro jeho dobro, a že někdy je fajn si odpočinout od velkého množství vnějších vjemů. Bavilo mě i neustále vymýšlení aktivit, kterými bych mohla tělo i hlavu zabavit, aby nemělo pocit, že bez telefonu a PC o něco přichází. Lidé okolo mě se mnou nemohli komunikovat tak intenzivně jak je zvykem, ale myslím, že to bylo i pro ně inspirující a měli více času na komunikaci sami se sebou.</p>	<p>Když to shrnu, můžu říct, že pro mě tento víkend byl jedním z nejproduktivnějších za poslední dobu. Stihla jsem opravu spoustu věcí, včetně odpočinku. Necítím se tak zahlcená jako obvykle a mám dostatek mentální kapacity pro následující týden. Rozhodně se jedná o něco, co bych chtěla praktikovat častěji, a když by to nešlo jednou týdně, tak alespoň 1x měsíčně bych si chtěla takový digitální detox dovolit. Mohlo by se jednat klidně i o více než 1 den.</p>

<p>Ja som zvyknutý, čo nie je asi dobre, ráno prebehnúť soc.siete a správy, čo je nové. Ak by to bola rýchla aktivita pre zorientovanie sa, asi by to nebolo až tak zlé, ale vždy sa pri tom nejak zahrabem v tých soc.sieťach. Nechcem to ale robiť, pretože nie je dobré si ako prvá vec ráno zobrať do ruky telefón a čumieť do obrazovky, aj keď len chvíľu. Zo skusenosti viem, že mi to hneď vezme energiu, no aj napriek tomu to robím. Takže najprv som mal nutkanie ho vziať, ale keďže som vedel, že to je úkol, vedel som to ľahko prekonať. A bolo to skvelé, úplne uvoľňujúce, že nemusím, vlastne, že nemôžem. Občas som mal pocity previenenia, že neodpisujem na správy ľuďom, pretože asi niečo chcú, alebo treba niečo riešiť s kapelou a podobne. Tiež som bol dohodnutý s kamošmi večer na pivo, ale k večeru mi to už časovo nevyhovovalo, takže som nechcel byť "ignorant" a nenapísať im, že neprídem, tak vtedy som napísal jednu správu. Ale tiež - ja mám rád, keď sú veci vyriešené poriadne, keď sú veci premyslené a väčšinou mi na to nestačí jedna správa, keď niečo riešim. Teraz to bolo jednoduchšie, nemal som také nutkanie niečo riešiť, fakt som si užil ten deň (bol som naozaj v ňom, v tých okamihoch) a tým, že som neprokrastinoval, aj som toho veľa stihol.</p>	<p>Čo sa týka toho správania, tak ako som popisoval aj v ďalšej úlohe, oveľa viac som sa vedel sústrediť na to, čo hovoria iní ľudia. A aj som bol viac koncentrovaný v tom, čo som v ten deň robil. Ten mediálny svet proste neexistoval, nemalo ma čo rozrušovať a emaily proste počkali - fakt sa nič zlé nestalo, že som deň neodpisoval, že som na tom facebooku (napríklad) nebol. Občas som ešte mal také nutkanie kontrolovať, kde mám mobil (lepši pocit, keď je vo vaku ako celý deň odložený na policičke, aj keď ho nepoužívam). Ale to trvalo tak pol dňa, potom som ho už nehladal. Veľmi dobrá vec ešte je, že si oddýchli moje oči. Keďže nosím okuliare, oči sú trochu náchylnejšie na tie obrazovky, a keď ich je veľa, moc mrkám - skratka sú preťažené. Po tomto dni, keď som sa vyhýbal obrazovkám, sú fakt oddýchnuté.</p> <p>Jediné, čo som fakt musel, bolo prečítať 50 strán nejakej knihy v PDF do školy. Nepotreboval som ale na to internet, len som si to musel deň vopred stiahnuť. Keď niečo takéto dlhšie čítam, neviem pri tom obsedieť a stále si hľadám iné aktivity, napríklad aj lustrovanie interenetom a podobne. Teraz som to prečítal na dva krát bez toho, aby som potreboval od toho odbiehať, pritom ten text nebol až tak zaujímavý, že by ma vtiahol "do deja". To bola zaujímavá vec, možno s týmto pôstom súvisí.</p>	<p>Že je potreba viac takýchto dní. Aj keď možno nie úplne striktných, pretože treba odovzdávať veci do školy (všetko robíme cez obrazovku), pretože aj prácu treba prláňovať, s kapelou stále niečo dohadovať,... Ale len do miery, čo je potreba a zbytočne sa nezahrabávať do tých informácií, ktoré si vlastne o chvíľu ani nepamätáme. A ešte si odnášam to, že je to o zvyku a dá sa to aj inak. :)</p>
<p>Tento experiment jsem praktikovala během běžného dne doma, tudíž byl zadaný úkol pro mě mnohem náročnější, než kdybych například pobývala na chatě, kde není přístup k internetu a jsem tam zvyklá netrávit čas na elektronických zařízeních. Nejtěžší z celého dne pro mě bylo ráno, kdy si obvykle z mobilu pouštím hudbu, přečtu aktuální zprávy ze světového dění a někdy navíc zkontroluji sociální sítě a mail. Bylo tak opravdu náročné nesáhnout po mobilu a nedopřát si instantní dopamin a pocit přehledu. Nepřítomnost těchto vjemů tak u mě vyvolala pocit nudy a fomo. Rozhodla jsem se tuto náladu překonat pomocí aktivně stráveného dne, což se projevilo i na zvýšené komunikaci s okolím, kdy jsem si na chybějící konzumaci médií skoro nevzpomněla. Večer, který jsem trávila doma, jsem ale měla velké nutkání na mobilu „zkontrolovat“ co je nového, jaké mám zprávy, nebo si přehrát nějaký film. Opět pomohlo toto časové okno zaplnit jinými činnostmi jakými byla například četba.</p>	<p>Během dne často poslouchám hudbu nebo podcasty, které mi často zvyšují pocit energie, tudíž během sebeexperimentu jsem pocítovala mírný pocit únavy během běžných domácích činností. Jinak jsem místo online komunikace více komunikovala s lidmi offline.</p>	<p>Vím, že jsem na konzumaci médií a internetu závislá asi jako většina dnešní společnosti, ale dokážu bez větších problémů strávit den bez nich. Nejjednodušší pro mě bylo nebýt sociálních sítích, asi nejtěžší pak pro mě bylo nemít audio podkres a nezkontrolovat mailovou schránku. Do budoucna bych si měla více hlídat čas strávený na mobilu a počítači a stanovit si či zkrátit limity pro jednotlivé mobilní aplikace.</p>
<p>Den, který jsem si vybrala byla sobota. V tento den jsem neměla žádné speciální plány, a tak jsem si chtěla zkusit, jak to bez telefonu zvládnu. Den začal tím, že jsem se probudila až v o půl 11 dopoledne. Hned první problém, který jsem řešila. Doma nemám obyčejný budík, a tak jsem si vesele spala až do dopoledne, protože jsem žádný budík neměla. Běžně si nastavuji budík na mobilu. Po probuzení jsem začala přemýšlet, co teda celý den budu dělat, a jak to udělám. Hned z rána jsem pocítila, že to vlastně všechno nebude tak jednoduché, jak se zdá. Cítila jsem na sobě, že bych se ráda podívala na internet, co je nového, napsala svým kamarádům a vymyslela společný program. Měla jsem se začátku pocit, že vlastně nevím, co celý den budu dělat.</p>	<p>Když jsem si chtěla udělat seminární práci do školy, nemohla jsem. Nemohla jsem si hledat informace na internetu a pocítila jsem, že studovat vysokou školu bez používání počítače nebo mobilu v dnešní době moc nejde. Rozhodla jsem se, že navštívím svoji kamarádku, přesně tak jak jsem to dělala dřív, když jsem telefon neměla. Bez předešlé domluvy jsem jí zazvonila na dům a zeptala se, jestli nechce jít ven. Měla jsem z toho radost, protože mě nečekala a byla příjemně překvapená. Šly jsme se spolu projít a udělaly si pěkný den. Když jsem se vrátila domu, byl už večer. Místo toho, abych sledovala Instagram nebo Tiktok, jsem si konečně začala číst knížku, kterou jsem plánovala přečíst už dávno.</p> <p>Z celkového dne bez telefonu jsem si uvědomila, že na telefonu trávím někdy až moc času, sledováním sociálních sítí, místo toho, abych dělala něco produktivnějšího. Pokud nejsem na sociálních sítích, používám telefon především proto, abych někomu zavolala, a domluvila se kde se například potkáme a v kolik hodin. Pokud někam cestuji využívám navigaci v telefonu. Využívám telefon na focení fotek. Hledám si na jízdních řádech v kolik mi jede autobus. Poslouchám hudbu. Díky telefonu vím, kolik je hodin.</p>	<p>Osobně si myslím, že mi telefon a počítač nechyběl kolik z důvodů, že se nemůžu podívat na sociální sítě, ale protože jsem nemohla využívat mobil na aktivity, které jsem napsala v předešlém odstavci. S kamarádkou jsem si společný čas užila. Nepocítila jsem nudu a konverzace nijak nevázla. Osobně raději trávím čas s lidmi osobně a komunikace přes sociální sítě mě moc nebaví. I přesto jsem měla během dne nutkání podívat se na sociální sítě a cítím, že by bylo pro mě těžké se jich úplně vzdát.</p>