

NASTAVENÍ SI **VLASTNÍCH HRANIC** MŮŽE ZNAMENAT I TO, ŽE..

**...se nebudu
pouštět do hádek s cizími lidmi
na sociálních sítích.**

**...přestanu sledovat
profily těch lidí, u kterých mi
to víc bere než dává.**

**...si vymezím jasný čas,
který budu trávit na sociálních sítích,
a ten budu každý den dodržovat.**

**...nebudu číst
zprávy a příspěvky, které ve
mně vyvolávají úzkost.**

**...ve chvíli, kdy se přistihnu,
že na sociálních sítích bezmyšlenkovitě
scrolluji, tak sociální sítě vypnu.**

