

VÄLJAKUTSE

30 PÄEVA JUMALIKKU RÜTMI

1. NÄDAL: SEA SISSE PÜHA AEG

Valige iga päev üks tund täiesti seadmevabaks pereajaks.
Alustage ja lõpetage iga päev palvega enne, kui puudutate
ühtegi seadet.
Rakendage üks seadmevaba söögikord päevas.

2. NÄDAL: SEA SISSE PÜHAD RUUMID

Eemaldage kõik seadmed magamistubadest.
Seadke oma kodus üks tuba sisse seadmevaba tsoonina.
Looge pere seadmete laadimisjaam väljaspool eluruume.

3. NÄDAL: ARENDAGE RAHU JA VAIKUSEAEGA

Veetke iga päev 15 minutit looduses ilma ühegi seadmata.
Praktiseerige pärast söögipalvet üks minut vaikust enne
söömaasumist.
Lõpetage iga päev, jagades kolme asja, mille eest olete tänu-
likud (digitaalsed teemad ei ole lubatud).

4. NÄDAL: LAIENDAGE JA KINNISTAGE

Rakendage iganädalane digivaba hingamispäev reede
päikeseloojangust kuni hingamispäeva päikeseloojanguni.
Planeerige igal nädalal üks seadmevaba peretegevus.
Õpetage lapsi omama kontrolli oma südame seisundi üle
enne, kui nad kontrollivad oma telefone.

Autorid: Willie ja Elaine Oliver

