

Daj sobie szansę na życie bez nadmiaru



# Cyfrowy minimalizm

edycja na Wielki Post 2022

[@uwalniam od nadmiaru](#)

# Zanim zaczniesz

Ten mini ebook został specjalnie stworzony na potrzeby przeżycia Wielkiego Postu. Każde zadanie to kolejny tydzień-7 zadań na 7 tygodni. Chciałabym, aby to wyzwanie było potraktowane ze spokojem, dlatego nie jest to typowe wyzwanie, w którym każdego dnia wykonujemy osobne zadanie. Każdy tydzień to inny obszar cyfrowej rzeczywistości, która, chcąc nie chcąc, stała się nieodłącznym elementem naszego życia. Niosąc ze sobą dużo dobra, jest ona zarazem jednym z największych wrogów naszej uwagi i pokoju serca. Dlatego ten zbliżający się czas, dedykuję walce o ciszę. Kiedy wszyscy krzyczą i mówią nam, że nie da się inaczej, chciałabym abyś odkryła piękno milczenia na nowo.



# I. Strach, że coś mnie ominie

"UCISZAJ WEWNĘTRZNY HAŁAS...HAŁAS MA TRZY  
ŹRÓDŁA: WSPOMNIENIA, CIEKAWOŚĆ I LĘKI".  
LUCIEN CHENEVIÈRE OCR

To pierwszy tydzień Wielkiego Postu i pierwszy tydzień, w którym możesz zacząć zmieniać swoje cyfrowe zachowania. Jednym z głównych powodów nadużywania internetu, a w szczególności portali społecznościowych jest lęk. To tzw. FOMO (fear of missing out), który tworzy się wtedy, gdy przestajemy patrzeć na internetowe treści ze zdrowej perspektywy. Zachęcam cię do zastanowienia się co miało by cię naprawdę ominąć i jak to realnie wpłynie na twoje życie. Większość informacji które docierają do nas za pośrednictwem naszego smartfona są bezużyteczne. Zabierają naszą cenną uwagę. Te które faktycznie są pomocne, one nie uciekają. Czekają sobie grzecznie na chwilę, kiedy będziesz chciała z nich skorzystać. Reszta to typowy internetowy fast food. Dużo informacji to chłam, trudno to nazwać inaczej. Wszystkie wzmianki o celebrytach, mini aferki, kolejne promocje i rabaty. To często zbiór litrów kawy, których nawet nie da się wypić ze smakiem, ponieważ po zrobieniu idealnego zdjęcia są już zimne i nieapetyczne.



**Wypisz na kartce rzeczy, o które się obawiasz, że cię ominą, jeżeli będziesz korzystać mniej z internetu? Później zastanów się nad ich realnym wpływem na twoją codzienność.**

## 2. Wiadomości

Po co czytasz wiadomości? Czy to coś realnie zmienia w Twoim życiu. Na wiele rzeczy nie mamy wpływu, codzienne czytanie newsów przynosi tylko szkodę i pożywkę dla plotek i mówienia o niczym. Naraz każdy musi wyrazić swoją opinię i staje się ekspertem w dziedzinie o której nie ma zielonego pojęcia. Nasze ciągłe kręcenie się wokół własnego "ja" jest potęgowane min. przez różne informacje ze świata, które nie wnoszą nic dobrego. Wiadomości moim zdaniem warto czytać już takie, które nie są tweetem a przemyślanym artykułem np w jakimś dzienniku. Można też ich w ogóle nie czytać i ograniczyć się do tych, które faktycznie na nas wpływają.

Piszę o tym, ponieważ założę się, że mało z Was prenumeruje opiniotwórczy tygodnik i czyta go na spokojnie przy kawie. Raczej skupiamy się na łatwo dostępnych i "darmowych" treściach, które są pisane praktycznie na kolanie, w biegu. To najczęściej powtarzające się, kopiowane jedne od drugich newsy, czasami nawet nie potwierdzone w 100%. Jeżeli naprawdę chcesz być dobrze poinformowana, to wchodzenie na ten czy inny duży portal nie czyni cię mądrzejszym. Za to takie newsy mają jedną wspólną cechę - wprowadzają niepokój. Mało jest dobrych informacji, ponieważ słabiej się sprzedają. Te informacje nie są za darmo, płacisz za nie swoją uwagę, kliknięciem w link i w konsekwencji pogorszeniem samopoczucia.



**Przyglądnij się swoim codziennym nawykom związanym z szukaniem informacji. Czy klikasz w sensacyjne tytuły? Szukasz prawdy, czy tylko pożywki do zaciekłych dyskusji i narzekania?**

@uwalniam\_od\_nadmiaru



## 3. Social media

"BO WSZYSTKO JEDNO, CZY PTAK BĘDZIE UWIAZANY TYLKO  
CIEŃKĄ NITKĄ, CZY GRUBĄ, GDYŻ I JEDNA I DRUGA GO  
KRĘPUJE. DOPÓKI NIE ZERWIE JEDNEJ CZY DRUGIEJ, NIE BĘDZIE  
MÓGŁ WZLECIEĆ SWOBODNY".  
ŚW. JAN OD KRZYŻA

"Zacznijmy od jednego faktu. Zastanawiałaś się, dlaczego pomiędzy powiadomieniem w social mediach, a tym o czym ono powiadamia, jest lekkie opóźnienie. Może nawet tego nie zauważyłaś, ale tak jest. "Długość opóźnienia jest starannie skalibrowana, tak żeby maksymalnie pobudzić układ nagrody w mózgu...produktami Fb, Ig i tak dalej nie są wcale platformy cyfrowe, ale nasza uwaga...którą wychwytyją i sprzedają różnym reklamodawcom". Krótko mówiąc. Social media nie są darmowe. Jeśli tak myślałaś, to jesteś w błędzie.

Temat social mediów i ich oddziaływania jest bardzo rozległy i szczegółowe opisywanie tych procesów zostawię sobie na inny raz. Tymczasem chciałabym w tym miejscu zwrócić twoją UWAGĘ, że to jest ważny temat i dotyka każdego użytkownika, wyżej wymienionych platform. To nie jest kwestia naszej głupoty, a fakt, że nasz mózg nie nadąża za cyfrowymi zmianami naszej rzeczywistości.

Co zatem możesz zrobić. **To trzeci tydzień Wielkiego Postu i chciałabym aby przyjrzała się tej sferze swoich cyfrowych zachowań w internecie.** Wskazówki znajdziesz na następnej stronie.

@uwalniam\_od\_nadmiaru

FLP 2,13

**ALBOWIEM TO BÓG JEST W WAS SPRAWCĄ I CHCENIA, I  
DZIAŁANIA ZGODNIE Z [JEGO] WOLĄ.**



1. Przede wszystkim spróbuj w tym tygodniu zacząć działać w sm z pełną świadomością, tego co robisz. Specjalnie napisałem "spróbuj", ponieważ to nie będzie łatwe.
2. Podstawa walki z uzależnieniem z sm-wyłącz wszystkie powiadomienia.
3. Przyjrzyj się swoim emocjom, kiedy obserwujesz różne profile. Czy są pozytywne? Jeśli nie, przestań je obserwować. To jest proste jak drut.
4. Weź pod uwagę ewentualność, że czasami lepiej jest skasować konto. ( dla niektórych, minusów posiadania konta np. na ig będzie więcej aniżeli plusów).
5. Używaj social mediów jako narzędzi wspierających. Śrubokręt służy do przykręcenia śrubki, a ig może być źródłem rozrywki albo inspiracji. Warto to jednak dokładnie określić.
6. Powstrzymaj się od przeglądania kontrowersyjnych treści, które napędzają tylko plotkowanie i internetowe wojenki. To przede wszystkim zabiera pokój tobie i twoim bliskim.

## **POWODZENIA**

@uwalniam\_od\_nadmiaru

# 4. Zdjęcia-selfie

**DUSZA POKORNA O SOBIE NIE MÓWI ANI DOBRZE, ANI ŹLE.  
STARAJCIE SIĘ TO WASZE "JA" UTOPIĆ W MILCZENIU O SOBIE.  
ŚW. URSZULA LEDÓCHOWSKA**

Sługa Boże Wenanty Katarzyniec nie lubił się fotografować. Uważał, że fotografowanie samego siebie bardzo wzmacnia miłość własną (w negatywnym słowa tego znaczeniu). Ciekawe co by powiedział dzisiaj...Nie żyjemy na początku XX wieku i nasze podejście do naszych błyskawicznych "autoportretów" bardzo się zmieniło od czasów Wenantego Katarzyńca. Daje to jednak do myślenia.

Niektóre z nas robią sobie tysiące zdjęć, inne ukrywają twarz przed obiektywem z obawą, że źle wychodzą na zdjęciach. Powód może być ten sam, brak pokory. Nie chodzi o to, aby w ogóle nie robić i nie wrzucać własnej twarzy na profile społecznościowe. Warto jednak przyjrzeć się intencji i co dodanie takiego posta ma na celu. Teraz dużo mówi się o budowaniu tzw. marki osobistej. To termin którego wyjątkowo nie lubię. Rozumiem jego zasadność i skuteczność, ale mało tego, że nowe media potrafią nas odczłowieczyć, to sami siebie deprecjonujemy do roli produktu. Wiele się nawet już z tym nie kryje i mówią wprost, że sprzedają siebie.

Czwarty tydzień Wielkiego Postu to dobry moment, by przyjrzeć się sobie i postrzeganiu naszej natury. Ona też jest ważna. Spróbuj złapać zdrowy dystans do siebie na zdjęciach. To odbitka rzeczywistości, kartonowa postać, użyta do takich czy innych celów, ale to nie jesteś ty.

# 5. Porównywanie się do innych

Z jednej strony wiemy, że porównywanie się do innego człowieka jest bez sensu, z drugiej zaś i tak to robimy, dlaczego?

Pewnie ma to swój początek w naszych pierwotnych instynktach i bierze się z podświadomej walki o przetrwanie. Co możemy zrobić?

**Najprostszym sposobem, to skorzystanie z życiowej mądrości przysłowia: "Czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal". To jeden z powodów, dlaczego po raz kolejny wspominał o tym, że możesz kogoś NIE obserwować.**

Druga kwestia, to ludzkiego bólu nie można położyć na żadnej wadze, ani skali. Każda z nas ma inną historię i inną wrażliwość. Dla jednej lekki ciężar prozy codzienności, może drugiej zabrać radość życia. Nie wolno nam tego oceniać.

Warto też zdać sobie sprawę z tego, że życie nie jest sprawiedliwe. Nikt nigdy nie powiedział, że to nasze ziemskie życie będzie wypełnione sprawiedliwością. Sami wiemy, jak kończyły i w końcu skończą wszystkie systemy polityczne, które podejmują próbę wprowadzenia "ludzkiej sprawiedliwości".

**Każdy ma do napisania swoją, własną historię. Każdy ma swoje, indywidualne zadanie i w oczach Boga naprawdę jesteśmy równi. Spróbuj być dobra w tym piątym tygodniu, szczególnie dla tych, którym zazdrościsz najbardziej.**

## 6. Napisz list

Kiedy ostatni raz wysłałaś list? Kiedy ostatni raz wysłałaś kartkę? Być może robisz to regularnie i ten tydzień nie przysporzy ci żadnych trudności. Założę się jednak, że gro z nas dawno już nie napisało i nie wysłało tradycyjnego listu.

Dlaczego to zadanie? Po pierwsze pisząc tylko na klawiaturze, trochę głupiejemy. Jest to fakt poparty badaniami, o których można przeczytać np w książce "Wyloguj swój mózg". Więcej poleceń w temacie, znajdziesz na końcu ebooka.

Na klawiaturze piszemy szybciej, ale pisząc normalnie, na kartce, przetwarzamy więcej informacji, zamiast tylko przepisywać usłyszane zdania.

Jest jeszcze inna kwestia, może nawet ważniejsza. Pisanie listu lub kartki (np na Wielkanoc) kosztuje nas więcej czasu i wysiłku, tym samym musimy dać z siebie więcej miłości, by komuś sprawić radość. To straszne, jak tradycyjne kartki z życzeniami zostały zamienione, na suche życzenia, wysyłane, prawie, że automatycznie, zbiorczo, do wszystkich kontaktów z telefonu.



@uwalniam\_od\_nadmiaru

# 7. Cisza

To ostatni tydzień przed najważniejszym wydarzeniem w chrześcijańskim świecie. Chciałabym, abyś skupiła uwagę na tej wielkiej tajemnicy, jaką jest męka, śmierć i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Niezależnie od tego, jak przeżyłaś swój Wielki Post, to On i tak powstanie z martwych.

Wiem, że serce podpowie ci jak przeżyć ten czas. Niezależnie od tego co będziesz robiła, szukaj ciszy. Możesz na ten czas zupełnie zrezygnować z korzystania z social mediów, lub ograniczyć ich użycie do niezbędnego minimum.

Gorąco zachęcam cię do tego, aby więcej być, niż udostępniać, zamieniać rozrywkę na modlitwę i mimo smutku i zadumy które są ściśle powiązane z Wielkim Tygodniem, odszukać w sobie radość z faktu, że my już doskonale wiemy, co się wydarzy.



**Ostatnie zadanie, to napisanie osobistej modlitwy z prośbą o uwolnienie od tego, co nam ciąży najbardziej. Napisz ją tylko dla siebie i Boga. Może nigdy tego nie robiłaś, ale czy jest racjonalny powód, dlaczego miałabyś nie spróbować?**



# WARTO ZAJRZEĆ

Jeżeli ten temat cyfrowego minimalizmu cię interesuje i chcesz wiedzieć więcej, to polecam ci zajrzeć do niniejszych pozycji:

**1. Cal Newport "Cyfrowy minimalizm"**

**2. Jaron Lanier "Dziesięć powodów, dla których powinieneś natychmiast usunąć swoje konta z mediów społecznościowych"**

**3. Anders Hansen "Wyloguj swój mózg"**

**4. ZNAK 793 06/2021 Ucieczka od przebodźcowania (świetne artykuły na temat tego, jak nasz mózg zmienia się pod wpływem nowych technologii).**

To temat, którym interesuję się nie od dzisiaj, dlatego też odsyłam cię do dwóch filmów na moim koncie yt:

**[Cyfrowy minimalizm część I](#)**

**[Cyfrowy minimalizm część II](#)**