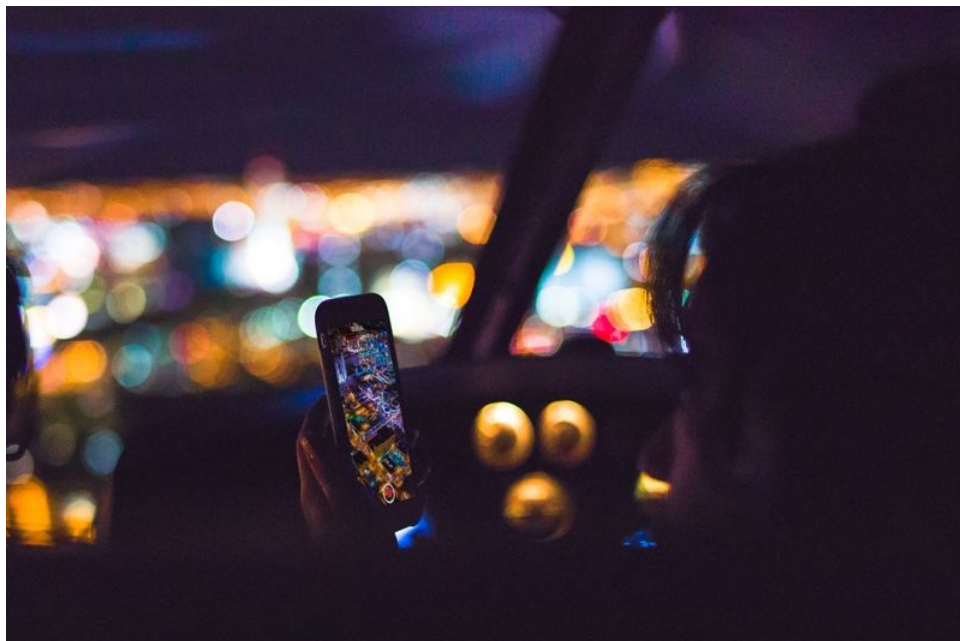




Semestertips 3: Så blir du en klokare mobilist i sommar

Kollar du också telefonen 180 gånger om dagen? Skaffa en ny vana i sommar.



Uttråkad bakom ratten när det är rött vid korsningen, i kön på affären eller när kollegan blir långgrandig på mötet... Nog åker telefonen upp för en snabb scroll av vad som hänt i flödet de senaste fem minuterna? Vi skummar igenom, väljer bort vad som är värt att gillas och delas. En snabb avvägning efter att ha läst rubriken ger en fingervisning – behöver vi ens gå igenom hela innehållet?

Kan det vara så att varje litet fönster av tystnad inte behöver fyllas med lättuggade nyheter och uppdateringar om vad killen du gick i högstadiet med åt till lunch? Att den här tiden kunde brukas bättre genom att låta dagdrömmeriet ta mer plats. Det är ju trots allt mer en vana än en medveten handling att plocka upp telefonen i tid och otid. Kanske kan den kommande semestern vara ett tillfälle att bli mer medveten om hur du vill leva med telefonen.

Börja med att fundera över hur du vill ha det. När och hur ofta vill du vara uppkopplad och när vill du vara mer med dig själv och de i din direkta omgivning? Kom sedan på ett sätt att ertappa dig själv när du tar upp mobilen av gammal vana. Sätt till exempel en tejpbit över aktiverings-knappen så märker du när du slår på den. Eller lägg telefonen i en strumpa. Då blir du medveten när du plockar upp den och kommer i längden bara göra det när du faktiskt har behov av den.

Enligt sådana där kloka munkar tar det 21 dagar att ändra en vana. Det är alltså lika länge som en tre veckors semester. Provar du att leva lite mer i din direkta fysiska omgivning kommer dessa veckor bli sköna, och kanske tiden därefter blir lite mer avkopplad också.

* * *

[Här hittar du fler tips för en avkopplad semester](#)

Tipsen är fria för publicering, mot angivande av källa: **Micke Darmell, föreläsare och författare till boken Uppkopplad eller avkopplad – om konsten att verka i en uppkopplad värld.**

Vill du intervjua Micke Darmell, kontakta Malin.Irevang@gr8meetings.se

Foto: Tim Stief, CC0-licens, [ladda ner bilden här](#)