

# 24 SMARTA DIGITALA VANOR

---

En guide som hjälper dig använda mobilen mindre

---



SLUTA  
SLÖSA BORT  
DYRBAR TID

---

Av Sofie Degerland

Att skapa smarta digitala vanor är viktigt för ditt välmående. Kom igång redan idag genom att testa något av de 24 förslag som du hittar här i guiden.

# INLEDNING

---

Så roligt att du är nyfiken på att använda mobilen mindre. Våra skärmar kan vara riktiga tidstjuvar då vi lätt fastnar i meningslöst skrollande. Du är inte ensam!

I guiden finns 24 smarta digitala vanor. Se de olika förslagen som ett smörgåsbord. Du kan prova alla eller plocka ut och testa de förslag som du tror kommer passa dig bäst.

Kanske börjar du använda ett armbandsur på helgen, sätta mobilen på stum ej varje morgon eller så provar du att äta middag utan telefon en kväll i veckan.

Lycka till! Kram Sofie

## 24 SMARTA VANOR

---

- Rensa på sociala medier. Följ bara konton som du känner dig inspirerade och glad av. Avfölj de andra.
- Använd inställningen “Stör ej” i mobilen.
- Gör mobilens skärm svartvit.
- Flytta de mest lockande apparna från hemskärmen (dvs första sidan av din mobil) och längre bak i mobilen.
- Börja använda väckarklocka och armbandsur.
- Låt någon gömma din mobiltelefon.
- Gå ut en stund utan att ta med din mobiltelefon
- Använd sociala medier endast 30 minuter idag. Sätt ett alarm för att hålla koll på tiden.
- Stanna upp och fråga dig själv. Vill jag lägga min tid på det här?
- Välj bort 1 app eller spel hela dagen idag tex Instagram eller Youtube.
- Placera ett band eller en snodd på mobilen som en påminnelse om att ta en paus.

- Lägga undan mobilen när du umgås med någon vän, dina barn eller familj.
- Skriv ner 3 vinster med att använda mobilen mindre.
- Lämna mobil utanför när du går in i badrummet.
- Avprenumerera på reklam och nyhetsbrev som du får via mail.
- Mobilfritt på morgonen, tex 2 timmar.
- Lägga mobilen i ett annat rum när du behöver fokusera på en viktig uppgift.
- Använda dator istället för telefonen.
- Stäng av alla notiser på telefonen.
- Använd EN skärm åt gången.
- Prioritera din sömn, ingen mobil i sovrummet.
- Skriv ner dina känslor vid stress istället för att använda telefonen.
- Gör 10 stycken benböj innan du använder mobilen.
- Skapa mobilfria middagar.

# HÅLL KONTAKTEN!

---

Har du frågor kring innehållet i denna guide eller andra funderingar om skärmtid så är du varmt välkommen att höra av dig.

Jag finns på Instagram där jag delar med mig av värdefulla tips och inspiration - kom och häng med mig där eller boka ett inledande samtal med mig, helt gratis!

Skicka ett mail: [sofie@degerland.com](mailto:sofie@degerland.com)

Besök min hemsida: [www.degerland.com](http://www.degerland.com)

Följ mig på Instagram: [@smarta.digitala.vanor](https://www.instagram.com/smarta.digitala.vanor)



“

*Sofie är lugn, pedagogisk och jag fick snabbt förtroende för hennes kunskaper. /Mariella*

*Sofie Degerland*

Socionom, coach och föreläsare