

# Цифровой светофор

Простой фильтр для экранов.

## Зелёное — полезно/нейтрально

Учёба, чтение, творчество, спорт-трекер, видеоуроки.

Без ограничений по смыслу, но по времени — да.

## Жёлтое — развлечения по лимиту

Мессенджеры, игры, ленты, стриминг.

Устанавливаем личный лимит: \_\_\_\_\_ минут в день.

## Красное — то, что портит сон и голову

Яркая лента на ночь, токс-контент, «залипающие» видео перед сном.

После 20:00: стоп. На ночь — белая полка.

## Наши примеры по семье

Зелёное: \_\_\_\_\_

Жёлтое: \_\_\_\_\_

Красное: \_\_\_\_\_

7 дней: Сколько дней получилось соблюсти белую полку?

0 1 2 3 4 5 6 7

neuro-leader.ru • neuro-leadership.ru • neuro-leader@yandex.ru • 8-800-600-00-39

