



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 29/07/2023 a les 06:00

Maneres de desconnectar totalment aquestes vacances

[inicentrareport] **Desconnectar totalment és molt difícil avui dia.** Tens la idea que les vacances et serviran per centrar-te en tu i fer el que et ve de gust, però al final acabes enganxat/da al mòbil responent WhatsApps.

Quins són els passos per desconnectar durant les vacances? El primer pas és **desinstal·lar-te totes aquelles aplicacions que no t'aportaran res.** És a dir, aquelles relacionades amb la feina o els estudis. No vols rebre cap missatge ni del teu cap ni del teu tutor mentre gaudeixes d'un dia a la platja, així que millor que te les tornis a instal·lar quan sigui el moment.

Una altra cosa que pots fer és **deixar el mòbil a casa sempre que tinguis un pla divertit.** Per exemple, si vas de vacances a un hotel i pretens passar-te tot el dia a la piscina, pots deixar el mòbil a l'habitació de l'hotel. Ja tindràs temps de mirar Instagram després! I no pateixis si vols fer fotos, compra't una càmera analògica i ja publicaràs les fotos quan acabi el viatge.

Recorda que **ambdues coses les pots fer el cap de setmana per aconseguir descansar i recuperar-te de tota la setmana,** no només quan estàs de vacances.

[ficentrareport]