



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 08/11/2023 a les 10:00

# El truc definitiu per desenganxar-te del mòbil

[inicentrareport] **Sabies que posar el mòbil en blanc i negre farà que tinguis menys ganes d'utilitzar-lo?**

Segons han indicat diversos experts, **els colors i les llums que desprèn el nostre mòbil provoquen que tinguem ganes d'utilitzar-lo tota l'estona**. El motiu és que el nostre cervell rep una sobre estimulació i **produeix dopamina, l'hormona de la felicitat**.

Així doncs, una manera molt efectiva de combatre l'addicció al mòbil és posar-lo en **blanc i negre**. D'aquesta manera s'aconsegueix **reduir l'atractiu del seu contingut i tornar-lo molt més avorrit**.

@nicogrupe UNA SEMANA con el teléfono en BLANCO Y NEGRO?? Te animas a hacerlo por una semana?? Si lo hiciste, contame tu experiencia en los comentarios ?  
#desarrollopersonalyprofesional #desarrollopersonal #desarrollopersonalmotivacion  
#mentalidad #lifehack #tiempoenpantalla #nicogrupe ? Artificial Intelligence - Melodality

## Com posar el mòbil en blanc i negre?

Si tens iPhone, només cal que vagis a la "**Configuració**" del teu mòbil i busquis l'apartat "**Accessibilitat**". Un cop dins, ves a "**Pantalla i mida del text**" i busca "**Filtres de color**". Finalment, clica sobre la pestanya que també es diu "**Filtres de color**" i ja ho tindries.

En cas que el teu mòbil sigui Android, has d'anar a "**Configuració**" i buscar "**Accessibilitat**". Després entra a "**Color i moviment**", clica sobre "**Correcció de color**" i activa "**Escala de grisos**".

[ficientrareport]