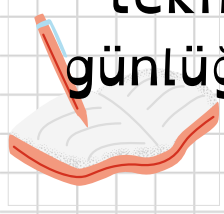


Adım Adım Bağımlılıktan Kurtulma Yolu!

1

Kendini gözlemler, teknoloji günlüğü tut!



2

En az gerekli aktiviteyi azaltarak başla!



3

Kullanım sürelerini belirle, plan yap!



4



Kullanım sürelerini aştığında ne olacağına dair yaptırımını belirle!

5

Teknolojiden uzak kalma günleri yap!



6

Yeni etkinlikler bul, hobiler edin!



7

Uyumadan 1 saat önce her şeyi kapat!



Bağımlılıktan Kurtul!

