

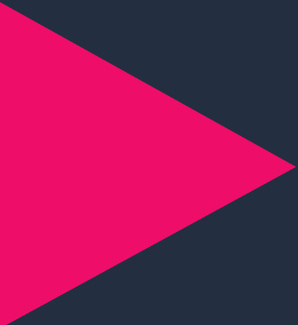


DOROTA FILIPIUK  
UMYSŁ • NAWYK • SUKCES

# Dlaczego tak trudno się skupić?

Zobacz co utrudnia Ci koncentrację





Dlaczego masz trudność z  
wytworzeniem sobie laserowej  
koncentracji?





# CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE











## BFAS

Poniżej znajduje się kilka pytań dotyczących myśli, zachowań i odczuć dotyczących Facebooka. Prosimy, abyś dla każdego pytania zaznaczył(-a), jak często W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU...

Bardzo rzadko

Rzadko

Czasami

Często

Bardzo często

1	myślałaś/eś o Facebooku lub planowałaś/eś jego używanie?	1	2	3	4	5
2	odczuwałaś/eś rosnącą potrzebę korzystania z Facebooka?	1	2	3	4	5
3	używałaś/eś Facebooka, żeby zapomnieć o problemach osobistych?	1	2	3	4	5
4	próbowałaś/eś bezskutecznie ograniczyć używanie Facebooka?	1	2	3	4	5
5	byłaś/eś niespokojna/y lub zmartwiona/y, jeśli nie mogłaś/eś używać Facebooka?	1	2	3	4	5
6	używałaś/eś Facebooka tak dużo, że miało to negatywny wpływ na Twoją naukę/pracę?	1	2	3	4	5

# Zaabsorbowanie

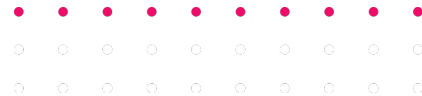




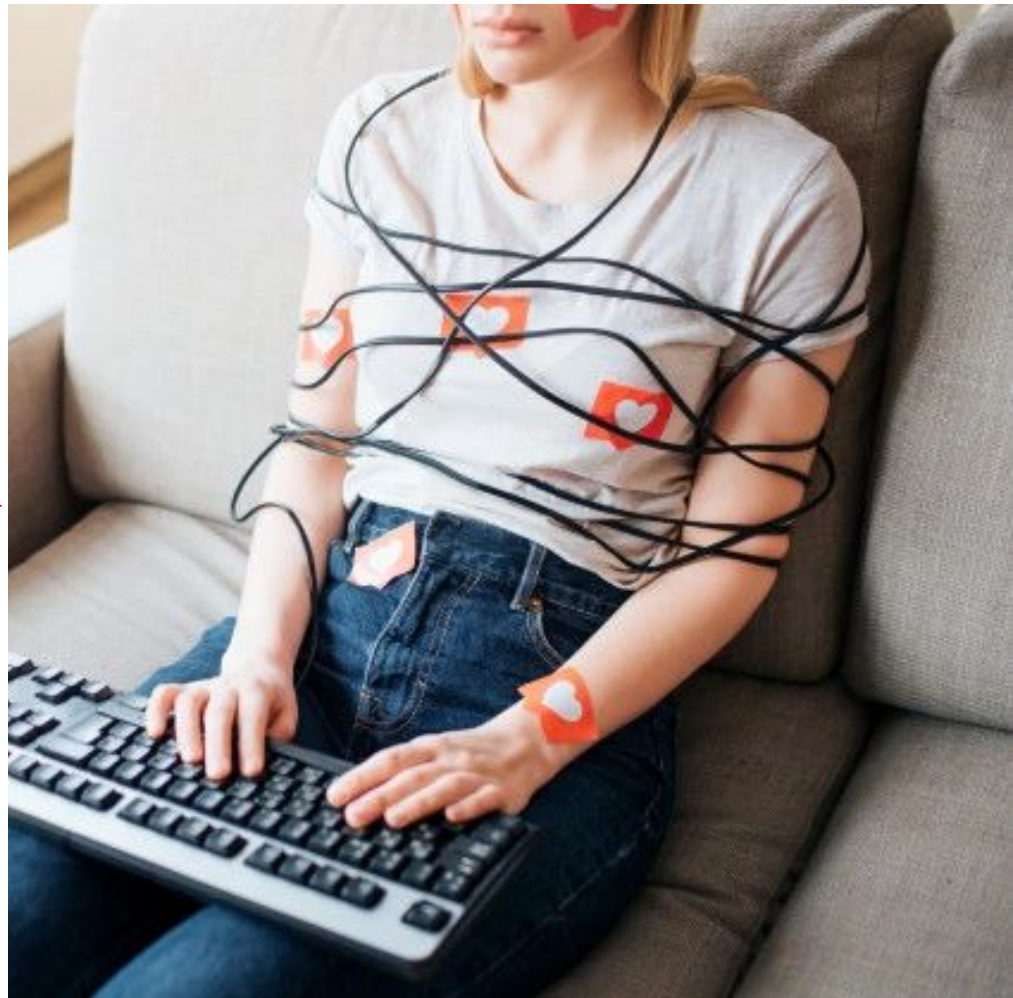
# Wzrost tolerancji



Zmiana nastroju



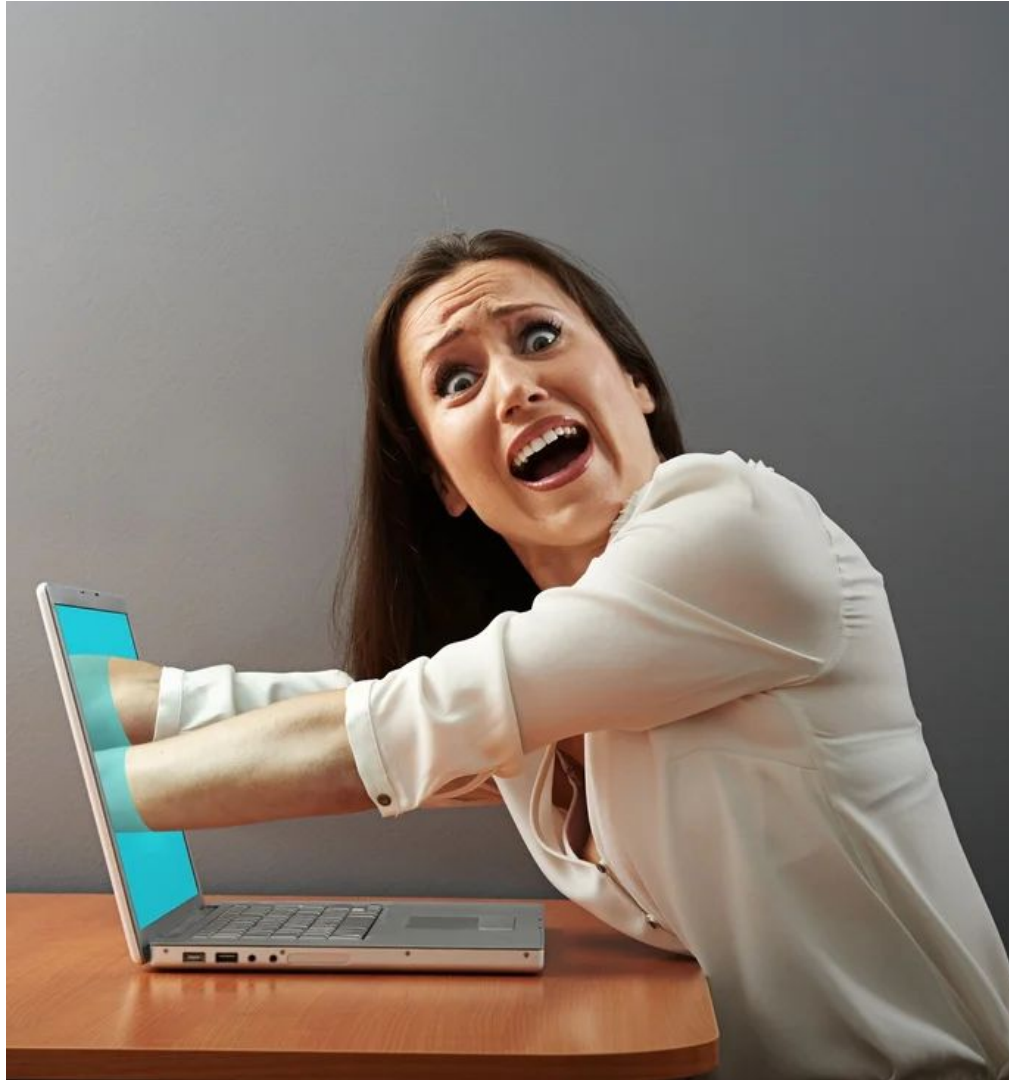
# Symptomy odstawienia



**Konflikt**



**Nawroty**







801 889 880

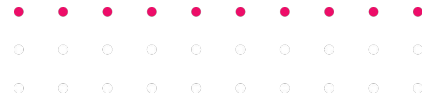
**Telefon Zaufania**

**uzależnienia behawioralne**

**CIEKAWOSTKA**



CIEKAWOSTKA



**CIEKAWOSTKA**



# **Podsumowanie**

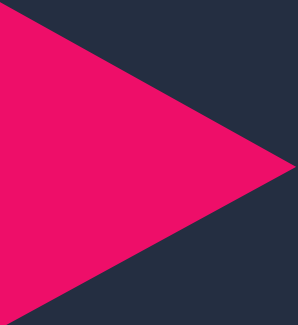




# CZYNNIKI WEWNĘTRZNE

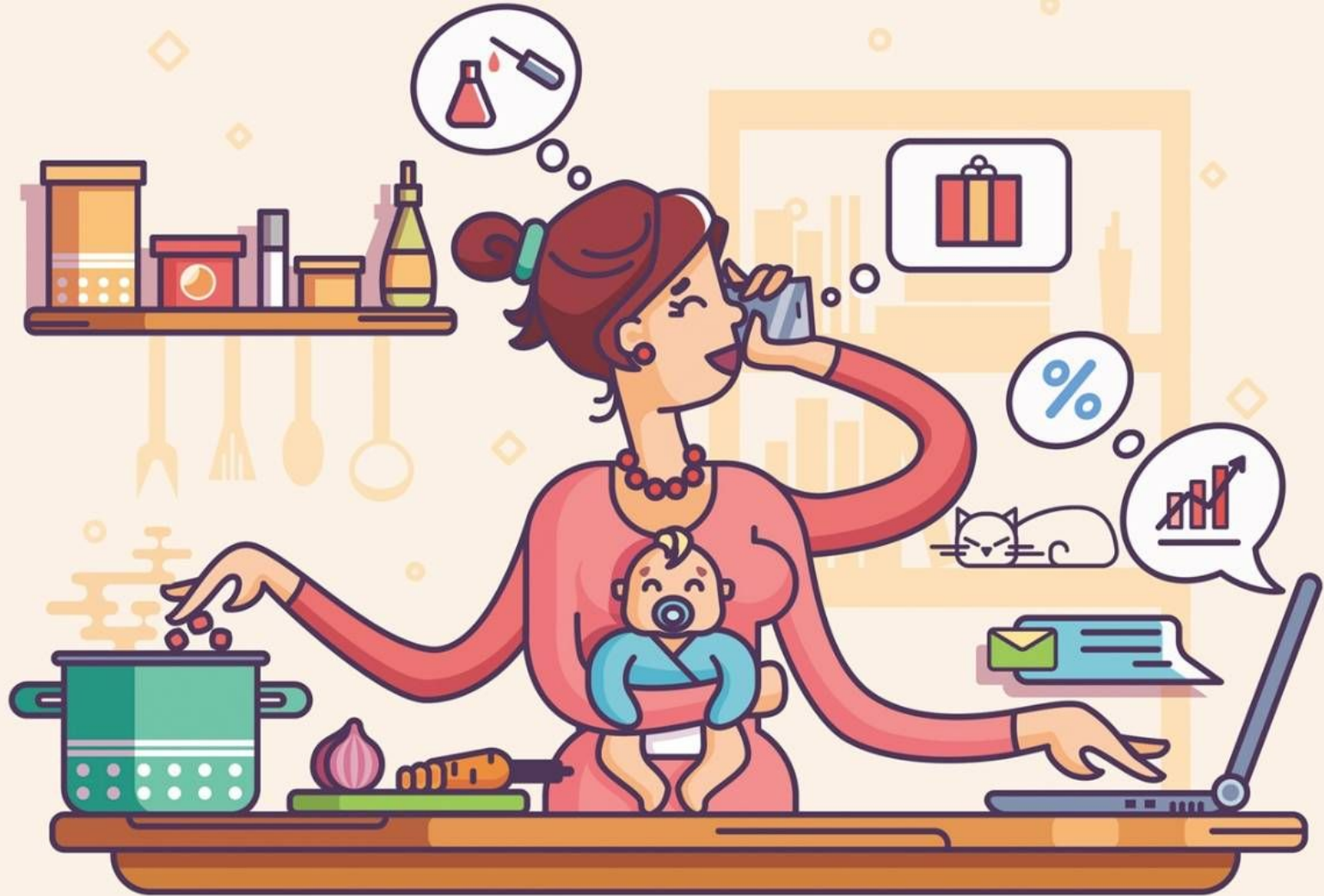


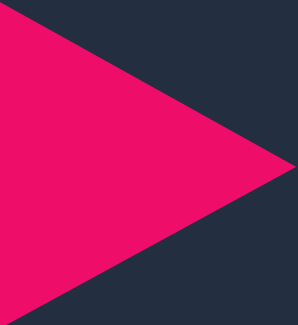




A Ty, jakie masz podejście do multitaskingu?







**A Ty, zwracasz bardziej uwagę na to  
czy jesteś zajęty, czy robisz to co  
właściwe?**









A Ty, masz nawyk ciągłego  
„przeskakiwania”?







**A Ty, lubisz być sam na sam ze  
swoimi myślami?**









A Ty, chwalisz się tym, że jesteś  
ciągle zajęty?







A Ty, pozwalasz sobie na nudę?







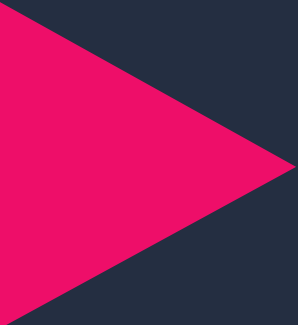
A Ty, wiesz jak zarządzać sobą w czasie?











# Sprawdź, czy cierpisz na FOMO (TEST)



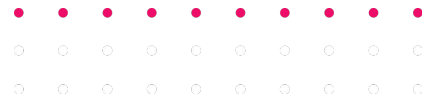
1.

Budzisz się rano i pierwszą czynnością, którą wykonujesz jest sięgnięcie po smartfona i sprawdzenie powiadomień w mediach społecznościowych?



2.

Nie wyobrażasz sobie spędzenia dnia bez dostępu do internetu?



3.

Kilka razy dziennie sprawdzasz pocztę i reagujesz na każde powiadomienie z Facebooka?



4.

Klikasz „wezmę udział” w większości wydarzeń, na które zapraszają cię znajomi, nawet wtedy, gdy wiesz, że nie uda ci się dotrzeć?





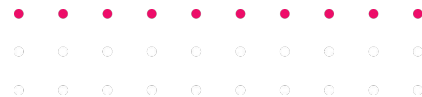
5.

Robisz zdjęcia gdziekolwiek jesteś i jak najszybciej publikujesz je w sieci?



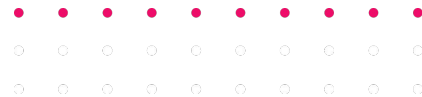
6.

Informujesz w mediach społecznościowych o każdym wyjściu/wyjeździe/wydarzeniu ze swojego życia?



7.

Na bieżąco sprawdzasz ile lajków i komentarzy zbierają twoje posty?



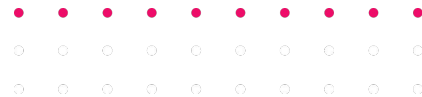
8.

Każdą nowopoznaną osobę  
zapraszasz do znajomych na  
Facebooku?



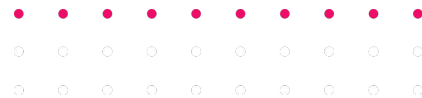
9.

Korzystasz z mediów społecznościowych tuż przed snem?

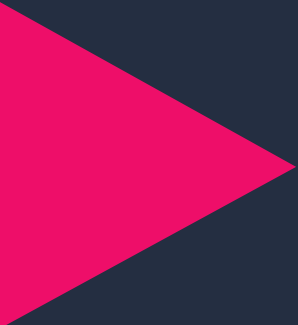


10.

Korzystasz z mediów społecznościowych podczas jedzenia śniadania/obiadu/kolacji?







Jeśli na większość pytań odpowiedziałaś/łeś  
twierdząco, prawdopodobnie cierpisz na FOMO.



# Podsumowanie