

30

CONSEILS POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE DE MON SMARTPHONE

- ➔ 30 conseils inédits pour paramétrer l'objet que tu tiens dans tes mains
- ➔ des condensés d'informations vulgarisées pour mieux le connaître
- ➔ des habitudes saines retrouvées
- ➔ un suivi à compléter pour ne jamais te sentir seul tout au long du carnet

POURQUOI UN CARNET ?

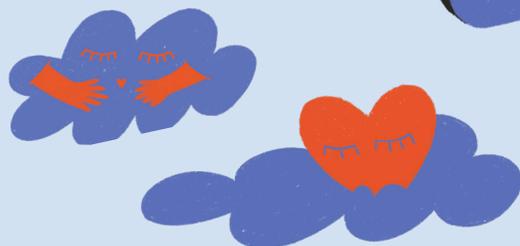
Nos usages numériques sont au coeur des préoccupations : surcharge mentale, temps d'écran, sommeil perturbé, isolement social, exposition aux contenus, etc.

Nous en prenons conscience et les recherches de solutions se multiplient : poser son téléphone, s'en éloigner, parfois même le cacher ou passer dix jours sans l'allumer... mais finalement ? C'est la frustration et le stress qui gagnent. Pour nous, la solution est de mieux le maîtriser pour pouvoir t'en détacher à ton souhait sans culpabiliser et utiliser la technologie en toute sérénité sans danger pour ta santé.

Voilà le carnet qui t'aide à retrouver une forme de liberté !

LE TOUT AVEC...

Bienveillance, humour et surtout pas de discours moralisateur, juste un carnet rempli de douceur, sans pour autant éviter les sujets qui fâchent !



QU'EST CE QU'IL CONTIENT ?



#30 CONSEILS

qui te permettent :

- ➔ d'explorer les paramètres de ton téléphone dans tous les recoins ;
- ➔ de sortir pour de bon de l'écran en s'attaquant à ton environnement.



DES CONDENSÉS D'INFORMATIONS

T'es-tu déjà demandé comment on stocke tes données ? Comment protéger ta vie privée ? Tu vas trouver les réponses à tes questions en découvrant aussi ce que ton téléphone a engendré dans le monde avant d'arriver dans tes mains.



UN SUIVI À COMPLÉTER

qui t'accompagne de la première à la dernière page. Entre un état des lieux d'entrée et de sortie, des pauses pour prendre du recul en faisant des bilans rapides pour ne pas perdre de vue ton objectif... tu n'as qu'une seule chose à faire : te laisser guider.

ET EN PLUS ...

des faits croustillants, des jeux pour découvrir les choses autrement, un marque-page intégré dans la couverture pour "rester à la page" et une lettre à toi-même pour te dire des mots doux et te sentir satisfait du chemin parcouru.

COMMENT ME LE PROCURER ?

Contacte-nous à l'adresse e-mail suivante : contact@hize-app.fr

19,99€ TTC
200 pages

