

Zabij FOMO TechDetoxem

A gdyby tak rzucić wszystko i pojechać... no właśnie – gdzie? To nie ma znaczenia. Byłoby daleko od miejskiego zgiełku, służbowych obowiązków, nowych technologii i nieustannie kłębiących się w głowie myśli. Taką właśnie ucieczkę proponuje TechDetox.

FOMO (fear of missing out), czyli lęk przed tym, że ominiemy jakąś ważną informację, to zjawisko, które wielu badaczy i socjologów uważa za chorobę nowego pokolenia. Nieustanne podpięcie do sieci sprawia, że tracimy kontakt z ludźmi i, przede wszystkim, marnujemy mnóstwo czasu. Ile godzin dziennie przeznaczasz na odświeżanie Twittera, żeby sprawdzić, czy nie pojawiło się tam coś nowego? Z iloma ze swoich 836 facebookowych znajomych spotkasz się w rzeczywistości? A nawet jeśli umawiacie się na kawę, to czy obok filiżanek nie leżą zawsze smartfony, których migające diody ciągle przerywają rozmowę? Nie wspominając o służbowym telefonie dzwoniącym nawet po godz. 21 i o sprawdzaniu skrzynki mailowej w weekendy. Wszelkie maszyny, technologiczne wynalazki, które miały ułatwić życie, przejmują nad nim kontrolę. Czas wziąć głęboki oddech i udać się na mały detox.

Uczą, jak odpoczywać

– Zauważyliśmy, że tempo życia w mieście jest bardzo szybkie, mnóstwo ludzi, każdy gdzieś biegnie. Do tego ciągły natłok informacji. Doszliśmy do wniosku, że warto od tego odpocząć, wyjechać na łono natury, by zregenerować ciało i umysł. I chcemy zaproponować to ludziom z całej Polski – mówi Bartłomiej Golis. To właśnie z tego powodu razem z Krzysztofem Bednarczykiem założyli firmę TechDetox, organizującą warsztaty i wycieczki pozwalające oderwać się od szumu miasta i nowych technologii. Nie nakładają jednak, by demonstracyjnie uciec od korporacyjnego biurka, rzucić pracę i zamieszkać w lesie. Po prostu uczą, jak odpoczywać, by czuć się zrelaksowanym i jak wolny czas wykorzystywać twórczo i w zgodzie z naturą. Dlatego wyjazdy odbywają się w weekendy, a ci naprawdę zabiegani mogą skorzystać z jednodniowych warsztatów.

– Wyjazdy kierujemy głównie do osób, które pracują cały dzień przed komputerem, szczególnie w korporacjach. Zabawne, że choć ludzie pracują w tłumie, nie mają bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem, tylko z systemem, do którego

wklepują dane – tłumaczy Krzysztof. Założyciele TechDetox doskonale wiedzą, jak to jest spędzać cały dzień przed monitorem, bo obaj pracują w jednej z krakowskich korporacji. Tam zauważyli, że krótka przerwa od biegu i smartfonów przyda się wielu z ich biurowych znajomych.

W zgodzie z naturą

TechDetox zorganizowany jest wokół pięciu słów kluczy: natura, slow food, aktywność, pasja i zero technologii. Zaczynając od pierwszego: mała chatka w Beskidach, uroczy dom u podnóża Tatr, malownicze gorczańskie polany – miejsca, które pozwalają rozkoszować się przyrodą z dala od sygnału wi-fi i smogu. W naturalnym środowisku można się wyciszyć, pobyć z samym sobą, ale i z innymi ludźmi. Do tego organizatorzy dodają aktywność: długie spacerki, zdobycie górskiego szczytu, zajęcia z jogi czy nawet survivalowe wyzwania. Na maj została już zaplanowana wycieczka „Przetrwaj w dzicz”: uczestnicy zaopatrzeni w kompas i mapę będą musieli odnaleźć drogę, a następnie sami zbudować sobie schronienie, rozpalić ognisko, znaleźć wodę i pożywienie. Jedzenie podczas wyjazdów TechDetox ma być zdrowe i naturalne, w kontraście do tego, czym żywny się na co dzień. W biegu do ręki wpadają nam hamburgery z fastfoodów albo chipsy, którymi przegryza się „jedno piwko po pracy”. Dobrych żywieniowych nawyków TechDetox uczy także w ramach „Weekendu z kuchnią naturalną”, warsztatów pokazujących, jak bawić się posiłkami i improwizować w kuchni.

Uwolnij umysł

Warsztaty to nieodłączny element wyjazdów, ale i jednodniowych spotkań. Stolarstwo, rzeźba czy medytacja – nieważne, ważne, by były prowadzone przez pasjonatów. To na takich ekspertów stawia TechDetox, bo chce, żeby prowadzący pasją zarażali kolejne osoby.

– Często, gdy pracujemy w korporacji, wykonujemy tylko wycinek procesu i nie widzimy efektów swojej pracy. Tu, podczas warsztatów manualnych, uczestnicy mogą stworzyć coś niepowtarzalnego, zobaczyć namacalny efekt swojej pracy, a potem użyć go jako gadżetu ozdabiającego dom – zachęca Krzysztof.

Podczas wyjazdów nie tylko można nauczyć się, jak stworzyć coś z niczego, ale przede wszystkim, jak chaos myśli przeobrazić w spokój. Temu właśnie służą warsztaty mindfulness. – Mindfulness, czyli uważność, oznacza bycie w pełni obecnym. To szczególnie rodzaj przytomności, w którym odczuwamy bycie „tu i teraz” ze świadomością tego, co się dzieje w naszych umysłach, emocjach, w naszym ciele, także wokół nas – wyjaśnia psycholog Emilia Ślimko.

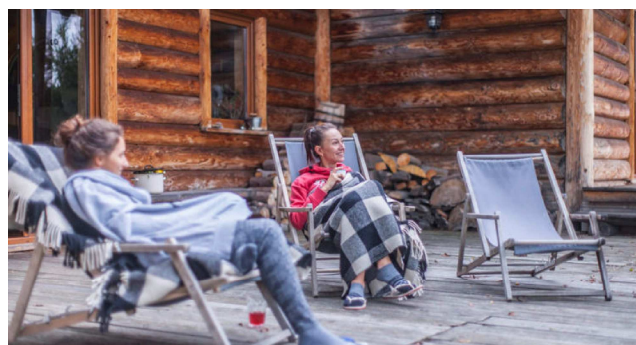
To dzięki tej umiejętności przestaną nas zaprzątać myśli o zbliżającym się dedlajnie w pracy, niezadowolonym kliencie czy nieposprzątanym mieszkaniu. I naprawdę da się tego nauczyć. Trening przebiega na dwóch poziomach. Na pierwszym poznajemy techniki pozwalające uspokoić umysł i utrzymać uwagę, na drugim rozwijamy postawy akceptacji i życzliwości wobec siebie samych. – Pracować nad uważnością możemy nie tylko podczas seansów medytacji, ale także podczas codziennych czynności, takich jak mycie zębów, czesanie włosów czy zmywanie naczyń – dodaje Emilia.

No tech

I wreszcie najważniejsze. Brak technologii. Tylko dzięki temu możemy naprawdę odpocząć, oderwać się od służbowych spraw i nieustającej aktywności w sieci. Tym, których i tak kusilby dźwięk przychodzącej wiadomości w WhatsAppie, organizatorzy proponują oddanie smartfonów do sejfów. W zamian mogą dostać stary aparat telefoniczny, tzw. cegę, tylko po to, by skontaktować się z najbliższymi. Ale na wyjazdach TechDetox nie liczone na wi-fi czy 60-calowy telewizor. Nie po to tam jedziecie.

– Urodziliśmy się w czasach, w których nie było wszechobecnej technologii cyfrowej. Spędziliśmy czas ze znajomymi i rodziną, głównie na zewnątrz – wspomina Krzysztof. A Bartłomiej dodaje, że w wyjazdach TechDetox chodzi przede wszystkim o powrót do korzeni, o tęsknotę za relacjami z ludźmi, w których nie pośredniczyły żadne wynalazki. 📞

Dagmara Marcinek



Fot. materiały prasowe



Fot. materiały prasowe