

ЗОНА КОМФОРТА

/ стресс-менеджмент для тех,
кто справляется со всем, кроме стресса /

цифровая гигиена

гайд



Добро пожаловать в Зону Комфорта!

Этот гайд посвящен созданию здорового цифрового пространства и развитию осознанного подхода к использованию технологий.

Я подготовила рекомендации по настройкам для устройств, которые помогут снизить сенсорную перегрузку, а также инструкции по очищению цифрового пространства от ненужного контента.

Кроме того, вы узнаете о полезных приложениях, которые поддержат вас в процессе диджитал детокса и помогут выработать здоровые цифровые привычки.

Вам совсем необязательно внедрять все мои советы разом - начните с малого, пощупайте тему цифровой гигиены, наблюдайте за собой и своим состоянием.

Какие-то инструменты вам подойдут лучше, чем другие - это нормально, мы все разные.

В чем я уверена абсолютно, так это в том, что вы большой молодец, что заботитесь о себе и изучаете такую важную тему.

Спасибо вам за доверие!

Ваша Вика
из Зоны Комфорта♥

содержание

☞ диагностика использования технологий	4
• Шкала осознанного использования технологий.....	5
• Опросник Digital Health Index (DHI).....	8
☞ важные настройки	11
• Режим “Не беспокоить”	12
• Настройки уведомлений	13
• Экранное время	14
• Ночной режим.....	15
• Монохромный режим.....	16
☞ генеральная цифровая уборка	17
• Чистим подписки в соцсетях.....	18
• Чистим контакты в записной книжке.....	19
• Чистим подписки в телеграме.....	20
• Чистим почту от рассылок.....	22
• Избавляемся от непрочитанных писем.....	23
• Чистим фотогалерею.....	24
• Чистим рабочий стол на компьютере.....	25
• Наводим порядок в приложениях.....	26
• Наводим порядок в файлах.....	27
• Наводим порядок в сохраненном.....	28
• Обновляем свои аккаунты в соцсетях.....	29
• Отписываемся от смс рассылок.....	30
• Разбираем заметки.....	31
• Отписываемся от платных подписок.....	32
• Очищаем списки задач и желаний.....	33
☞ полезные приложения	34
• Фокус и продуктивность.....	35
• Управление экранным временем и снижение зависимости	40
• Сон и расслабление.....	44

диагностика использования технологий



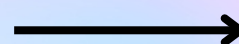
шкала осознанного использования технологий

Тест, оценивающий степень осознанного и сбалансированного использования современных гаджетов и интернета. Помогает выявить потенциальные проблемы, связанные с чрезмерной зависимостью от цифровых устройств, и их влияние на физиологическое, когнитивное и психо-эмоциональное состояние. Позволяет понять, как цифровые привычки влияют на ваше здоровье и качество жизни, и предлагает рекомендации по улучшению цифровой гигиены.

Отвечая на вопросы, оценивайте ваше состояние в течение последнего месяца.

Посчитайте сумму баллов.

В конце теста вы найдете интерпретации результатов.



ШКАЛА ОСОЗНАННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Я теряю счет времени, когда использую смартфон/компьютер.

- 1 — Никогда
- 2 — Редко
- 3 — Иногда
- 4 — Часто

2. Я чувствую необходимость проверить мой телефон сразу, как только приходят оповещения (вибрация или звук).

- 1 — Никогда
- 2 — Редко
- 3 — Иногда
- 4 — Часто

3. Я отвлекаюсь на телефон, когда провожу время с друзьями или семьей.

- 1 — Никогда
- 2 — Редко
- 3 — Иногда
- 4 — Часто

4. Я провожу больше времени в соцсетях, чем хотелось бы.

- 1 — Никогда
- 2 — Редко
- 3 — Иногда
- 4 — Часто

5. Я "залипаю" в телефоне, вместо того, чтобы спать, когда следовало бы.

- 1 — Никогда
- 2 — Редко
- 3 — Иногда
- 4 — Часто

6. Я чувствую, что пропускаю что-то важное, если не проверю свой телефон.

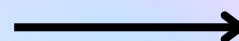
- 1 — Никогда
- 2 — Редко
- 3 — Иногда
- 4 — Часто

7. Если у меня возникает вопрос, я достаю смартфон, чтобы немедленно найти ответ на него.

- 1 — Никогда
- 2 — Редко
- 3 — Иногда
- 4 — Часто

8. Я чувствую себя перегруженным от того количества непрочитанных сообщений, которое у меня есть.

- 1 — Никогда
- 2 — Редко
- 3 — Иногда
- 4 — Часто



Интерпретация результатов

0-16 баллов

Вам стоит обратить пристальное внимание на свои диджитал привычки. Чрезмерная зависимость от сети и гаджетов негативно влияет как на ментальное здоровье, так и на физическое, снижает уровень устойчивости и является дополнительным фактором стресса.

16-26 баллов

Кажется, вам удастся балансировать между оффлайн и онлайн жизнью, но, возможно, иногда вы теряете контроль над своим временем в сети. Рекомендуем глубже изучить принципы и инструменты цифровой гигиены для более осознанного использования гаджетов и сети.

>26 баллов

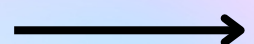
Вы познали digital дзен и, кажется, смогли вырваться из цифрового рабства!

опросник digital health index (DHI)

Этот опросник направлен на оценку ваших цифровых привычек и их влияния на различные аспекты здоровья. Вопросы помогут выявить ключевые области, в которых вам, возможно, потребуется внести изменения для улучшения общего благополучия.

Посчитайте сумму баллов.

В конце теста вы найдете интерпретации результатов.



опросник digital health index (DHI)

1. Сколько времени в среднем вы проводите за экранами (смартфон, компьютер, планшет) в день?

- 0 — Менее 2 часов
- 1 — 2-4 часа
- 2 — 4-6 часов
- 3 — Более 6 часов

2. Используете ли вы гаджеты за час до сна?

- 0 — Никогда
- 1 — Иногда
- 2 — Часто
- 3 — Всегда

3. Влияет ли использование цифровых устройств на вашу физическую активность?

- 0 — Совсем не влияет
- 1 — Немного снижает
- 2 — Заметно снижает
- 3 — Сильно снижает

4. Чувствуете ли вы стресс или тревогу после использования социальных сетей?

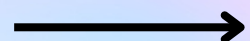
- 0 — Никогда
- 1 — Иногда
- 2 — Часто
- 3 — Всегда

5. Ощущаете ли вы снижение качества общения в реальной жизни из-за цифровых технологий?

- 0 — Нет, общение не страдает
- 1 — Немного снизилось
- 2 — Заметно снизилось
- 3 — Существенно снизилось

6. Считаете ли вы, что цифровые технологии снижают вашу способность к концентрации?

- 0 — Нет
- 1 — Немного снижают
- 2 — Заметно снижают
- 3 — Сильно снижают



опросник digital health index (DHI)

Интерпретация результатов

0-5 баллов: У вас хороший уровень цифрового здоровья. Ваши привычки хорошо сбалансированы, и использование технологий не оказывает значительного негативного влияния на ваше здоровье.

6-10 баллов: Средний уровень цифрового здоровья. Есть области, которые могут быть улучшены, например, меньше время за экранами или ограничение использования гаджетов перед сном.

11-15 баллов: Уровень цифрового здоровья ниже среднего. Вы можете испытывать негативное влияние технологий на сон, физическую активность и психическое состояние. Рекомендуется пересмотреть свои привычки.

16-18 баллов: Низкий уровень цифрового здоровья. Ваши цифровые привычки оказывают значительное негативное влияние на различные аспекты вашего благополучия. Необходимо срочно пересмотреть использование гаджетов, включая ограничение времени и улучшение качества сна.

настройки смартфона

В этом блоке вы найдете важные настройки, которые помогут создать здоровую цифровую среду и уменьшить сенсорную перегрузку.



режим “не беспокоить”

Зачем?

Постоянные уведомления приводят к когнитивной перегрузке и снижают способность концентрироваться на важных задачах. Исследования показывают, что многозадачность и постоянные прерывания могут снижать продуктивность до 40% и ухудшать качество работы. Включение режима “Не беспокоить” помогает избежать этого, позволяя мозгу сохранять фокус и избегать стресса, вызванного частыми прерываниями.

Особенно важно установить режим на ночь, чтобы вас не будили по ночам звонками или сообщениями. Считайте, что расписание режима “Не беспокоить” — это часы, когда вы доступны для внешнего мира и когда вы фокусируетесь на себе.

Настройка

iPhone: Включите режим “Не беспокоить” в “Настройки” → “Не беспокоить”. Вы можете настроить расписание и исключения для важных контактов, чтобы получать только необходимые уведомления.

Android: Включите режим “Не беспокоить” в “Настройки” → “Звук” → “Не беспокоить”. Выберите, кто может вас беспокоить, и настройте график.



настройки уведомлений

Зачем?

Избыточное количество уведомлений активирует систему “бей или беги” в мозгу, вызывая стресс и повышая уровень кортизола. Это влияет на когнитивные функции и эмоциональное состояние. Ограничение уведомлений помогает снизить уровень стресса.

Шаг 1: Отключите уведомления у тех приложений, которые вам не нужны (например, игры или новости). Для этого зайдите в настройки телефона → «Уведомления» и выберите, от каких приложений вы не хотите получать уведомления.

Шаг 2: Настройте уведомления внутри приложений, чтобы получать только важные. Например, оставьте уведомления от важных чатов в мессенджерах, а не от всех сообщений.

Настройка:

iPhone: Перейдите в “Настройки” → “Уведомления” и настройте уведомления по типу и приоритету, ограничивая ненужные.

Android: Перейдите в “Настройки” → “Уведомления”, чтобы выбрать важность уведомлений и какие хотите видеть.

! экранное время

Зачем?

Осведомленность о времени, проведенном в приложениях, может мотивировать делать осознанные выборы и уменьшать время, проведенное в менее полезных активностях. Нейробиология показывает, что чрезмерное использование некоторых приложений может активировать дофаминовую систему мозга, что приводит к зависимому поведению. Уведомления помогают осознанно регулировать свое поведение, снижая риск зависимости.

Настройка:

iPhone: В “Настройки” → “Экранное время” можно включить уведомления о времени использования, чтобы получать напоминания о необходимости сделать перерыв.

Android: В “Настройки” → “Цифровое благополучие и родительский контроль” можно настроить уведомления о времени использования приложений, чтобы отслеживать и регулировать свои цифровые привычки.

ночной режим

Зачем?

Ночной режим снижает излучение синего света с экранов гаджетов, что помогает уменьшить воздействие на глаза и мозг перед сном. Синий свет, излучаемый экранами смартфонов, планшетов и компьютеров, подавляет выработку мелатонина — гормона, который отвечает за регулирование цикла сна и бодрствования. Это может затруднять засыпание и ухудшать качество сна, что, в свою очередь, влияет на общее состояние здоровья и когнитивные функции.

Включение ночного режима создает более теплый тон экрана, что минимизирует воздействие синего света, особенно в вечерние и ночные часы, когда естественный уровень мелатонина должен повышаться для подготовки ко сну. Использование ночного режима способствует лучшему засыпанию и более глубокому сну, что улучшает восстановление и общее самочувствие.

Настройка:

iPhone: Перейдите в “Настройки” → “Экран и яркость” → “Night Shift”. Установите расписание, чтобы режим автоматически включался в определенное время. Можно также регулировать интенсивность теплых тонов.

Android: В “Настройки” → “Экран” → “Ночной режим” (или “Фильтр синего света”), включите режим и настройте автоматическое включение по расписанию. Также можно регулировать уровень фильтрации синего света для приложений, чтобы ограничить их использование.

монохромный режим

Зачем?

Монохромный режим снижает визуальную привлекательность смартфона и помогает уменьшить время использования устройства. Яркие цвета экранов стимулируют мозг, создавая эффект «награждения», особенно при использовании социальных сетей и приложений. Переключение на черно-белый режим снижает желание постоянно проверять телефон, уменьшает сенсорную перегрузку и помогает сосредоточиться на более важных задачах.

[У меня монохромный режим стоит уже больше 5 лет — и это лучшее, что можно сделать для снижения сенсорной нагрузки!]

Настройка:

iPhone: Перейдите в “Настройки” → Выберите “Универсальный доступ” → “Дисплей и размер текста” → Найдите “Фильтры цвета” и включите их → Выберите “Оттенки серого”.

Android: В “Настройки” → Выберите “Специальные возможности” → “Цвет и движение” или “Уменьшение цветности” (названия могут варьироваться в зависимости от модели) → Включите “Монохромный режим” или “Оттенки серого”.

генеральная цифровая уборка

Очищение цифрового пространства — это не просто практическая мера по улучшению организации информации, но и важный шаг к поддержанию психического и эмоционального здоровья. Постоянный поток информации, поступающий через устройства, может привести к информационной перегрузке и негативно сказаться на когнитивных функциях.

Постоянное получение уведомлений и взаимодействие с большим количеством контента может привести к повышенному уровню стресса и тревожности. Исследования показывают, что чрезмерное использование социальных сетей связано с повышенными уровнями депрессии и тревожности, особенно среди молодых людей. Это явление связано с феноменом сравнения и переживаниями о том, что что-то упускается (FOMO).





чистим подписки в соцсетях

Посмотрим на страницы тех, на кого мы подписаны. Если вы давно в соцсетях, то, наверняка, успели обзавестись большим количеством подписок. Но наши интересы постоянно меняются, и старые подписки начинают нас тяготить. Поэтому сегодня чистим подписки.

Стоит удалить:

1. То, что не приносит пользу (например, подписались на эксперта, чтобы больше разбираться в теме, а он публикует только рекламу своих продуктов).
2. То, что не приносит радости (если каждый раз расстраиваетесь, когда читаете в ленте слишком много политических новостей, или испытываете чувство вины, когда читаете, например, блогеров с успешным успехом, то лучше отпишитесь от них, чтобы соцсети не портили вам настроение).
3. То, что больше не актуально (случайный попутчик, с которым вы ехали в одном купе в 2006 году и с которым надеетесь больше никогда не увидеться).
4. Дубли (если вы читаете один и тот же бренд или блогера в нескольких соцсетях, то можно оставить только ту подписку, которая для вас максимально удобна).
5. Случайные подписки (у всех есть подписки, про которые мы даже не можем вспомнить, откуда они взялись — с ними смело можно расставаться).

На что посмотреть:

- подписки в инстаграме
- группы в ВК и ФБ
- список друзей в социальных сетях

 **Лайфхак:** если удалять из друзей не хочется, то в ВК, фб и инстаграме можно нажать на профиль человека и настроить «Скрывать новости» — и тогда подписка не отменится, но в ленте вы не будете видеть новости этого пользователя.



ЧИСТИМ КОНТАКТЫ В ЗАПИСНОЙ КНИЖКЕ

Если заглянуть в телефонную книгу, то очень легко обнаружить там номера, которыми мы никогда не воспользуемся — как минимум, потому что никогда не догадаемся, кому они принадлежат. Давайте чистить телефонную книгу.

Итак, что можно сделать:

1. Удалите контакты, которые вам никогда больше не понадобятся («Марат такси Волгоград» можно смело удалять) и которые вы не можете идентифицировать.
2. Переименуйте контакты понятно (идеально, если у вас уже есть своя собственная система записи номеров — например, записывать людей с фамилией, потому что среди семи Дим невозможно найти нужного).
3. Объедините дубликаты (телефон предложит это сделать автоматически).
4. Добавьте нужные контакты в избранное, включите «Экстренный допуск» для тех, кому вы хотите дать возможность дозваниваться до вас даже в беззвучном режиме или режиме фокусировки. Избранным (при желании) поставьте красивые аватарки и любимые рингтоны.

 **Лайфхак:** если Телеграм присылает вам уведомления «Аня ноготочки теперь в Телеграм», то вы можете их отключить: Настройки → Уведомления → Новые контакты (выключить тумблер).



чистим подписки в телеграме

Каналы в телеграме требуют внимания и отвлекают нас больше, чем обычные соцсети: они показывают, сколько постов мы пропустили, и присылают обновления вперемешку с личными сообщениями. Чтобы снизить информационную нагрузку, нужно почистить подписки в телеграме.

Шаг 1. Соберите все каналы в одну папку

Этот шаг нам нужен, чтобы чаты и группы не мешали нам работать с каналами. Для этого зайдите в профиль → настройки → папки с чатами → создать папку → в графе “выбранные чаты” нажмите “добавить чат” и выберите “Каналы”. Теперь в эту папку соберутся все каналы, в том числе и те, которые вы добавляли в архив.

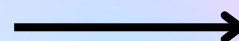
Шаг 2. Отпишитесь от ненужных каналов

Вот от чего стоит отписаться в первую очередь:

1. Каналы, в которых скопилось больше нескольких десятков или даже сотен уведомлений. Вероятно, вам не очень интересен контент, раз вы так давно не заходили, либо канал пишет в таком темпе, который вам не подходит.
2. Каналы, которые друг друга дублируют по функциям. Например, если вы подписаны на много новостных каналов, то можете оставить только 1-2, которые подходят вам по степени подробности и оперативности обновлений.
3. Каналы, которые для вас больше не актуальны. Скажем, вы хотели выучить итальянский язык, подписались на каналы по теме, а теперь решили учить другой язык.

Шаг 3. Удалите ненужные вам папки

Возможно, вы подписались на папки с каналами, когда все рекламировали свои каналы при помощи папок, или сами группировали каналы. Если папки не помогают, а только создают информационный шум, удалите их, но не отписывайтесь от каналов внутри.



инструкция по системной организации папок в телеграм

Если объединить чаты в папки, то пользоваться телеграмом станет гораздо удобнее. Вот инструкция, как настроить папки на телефоне и компьютере. Эта структура помогает держать все под рукой и контролировать свое время.

1. Папка “Личные”. Собираются только личные переписки. Дополнительно закреплены два самых частых контакта. Эту папку поставить первой, чтобы избежать визуального шума от каналов

Настройки:

- Выбранные чаты: “Не контакты”, “Контакты”
- Исключенные чаты: нет

2. Папка “Все чаты”. Здесь все-все-все, никак не структурировано. Привычный вид всех чатов.

3. Папка “Новые”. Личные и групповые чаты с новыми сообщениями. Если сообщение прочитано, то чат исчезает из папки.

Настройки:

- Выбранные чаты: “Не контакты”, “Контакты”, “Группы”
- Исключенные чаты: “Прочитанные”

4. Папка “Групповые”. Все группы, в которых вы состоите.

Настройки:

- Выбранные чаты: “Группы” + 3 конкретные группы
- Исключенные чаты: нет

5. Папка “Каналы”. Сюда попадают непрочитанные сообщения от каналов.

Настройки:

- Выбранные чаты: “Каналы” + 5 ваших каналов
- Исключенные чаты: прочитанные

6. Папка “Мои”. Ваши закрытые каналы с информацией, нужной только вам.

Настройки:

- Выбранные чаты: свои закрытые каналы

7. Папка “Боты”. Полезные боты, которые используете для работы (статистика, постинг и т.д.).

Настройки:

- Выбранные чаты: “Боты” + 3 частых бота
- Исключенные чаты: нет

Благодаря этим настройкам телеграм становится структурированным и помогает эффективно управлять своими задачами.



чистим почту от рассылок

Рекламные рассылки засоряют почту, занимают место в ящике и мешают найти нужные письма. Поэтому сегодня расхламляем ящик от рекламных рассылок.

Шаг 1. Зайдите в письмо с рекламной рассылкой. Найдите кнопку «отписаться от рассылки». Отписываемся. Теперь рассылка от этого бренда больше не будет приходить. Если по-прежнему хотите получать эти рассылки, то пропустите этот шаг.

Шаг 2. Скопируйте адрес отправителя. В поиске по письмам введите этот адрес. Вы увидите все письма, которые от него приходили. Одним взглядом можно сразу оценить, нужны ли вам эти письма. Выделяйте все, помечая их общей галочкой, и удаляйте.

Шаг 3. Повторите так с письмами от других брендов.

Такой подход позволит очищать ящик сразу целыми цепочками и быстро просматривать, есть ли в каждой из них что-то ценное. Это гораздо быстрее, чем заходить в каждое отдельное письмо.

Бонус рекомендация: отделяем рассылки от важных писем

Чтобы в будущем письма от брендов не перемешивались с другими письмами, можно сделать так:

Способ 1: завести для рассылок отдельный ящик и именно на него регистрироваться во всех интернет-магазинах и сервисах, которые грешат рассылкой.

Способ 2: настроить правила сортировки писем в почтовом ящике — чтобы все рассылки или письма с определенных адресов падали в нужные папки. Тут есть инструкции: для [яндекса](#), для [gmail](#), для [мэйл.ру](#), для [outlook](#).

избавляемся от непрочитанных писем

Возможно, в вашем ящике есть письма, которые лежат там очень давно. Может быть, там просьба или предложение, на которое вы когда-то не решились ответить отказом, может быть, задачи, которые вы хотели решить, когда будет побольше времени.

Такие письма могут создавать ощущение невыполненных обязательств и провоцировать чувство вины. Давайте от них избавимся. Соберите всю силу воли и зайдите в каждое непрочитанное письмо.

1. Если в непрочитанном важная информация, которая вам пригодится в будущем, то скопируйте ее и положите в то место, где у вас лежит полезная информация — ее там будет проще найти.
2. Если непрочитанное требует от вас какого-то действия, то сделайте его, наконец. Может быть, нужно просто написать «Извини, я не смогу помочь». А может быть, просьба уже не актуальна, и вы можете просто пометить письмо прочитанным.
3. Если в письме задача, которую вы планировали сделать «когда-нибудь потом», то сделайте ее прямо сейчас или внесите в список дел.
4. Если это просто спам, то вернитесь к предыдущему заданию.

Когда в ящике все письма прочитаны и на иконке приложения нет красного счетчика, дышать как будто становится легче.



чистим фотогалерею

Когда в фотогалерее накапливается много фото и видео, то забивается память телефона и нужные снимки становится очень трудно найти. Поэтому сегодня мы почистим фотогалерею в телефоне.

Некоторые используют такой способ: копируют все фотографии в облачное хранилище или на жесткий диск и одним кликом очищают память на телефоне. Но наша цель — не просто освободить память, а почистить хранилища от цифрового мусора. Поэтому дубли, некачественные фотографии, скриншоты или снимки, которые больше никогда не понадобятся, — от всего этого лучше избавиться.

Способ 1. Вручную.

Чистим вручную, просматривая каждую фотографию и видео, принимаем решение: нужны они нам или нет. Рекомендуется чистить по категориям — так будет проще принимать решения. Например, если телефон группирует скриншоты в отдельную папку, то сразу видно все снимки экрана.

Способ 2. С помощью приложений.

Можно воспользоваться приложениями, которые находят дубли и предлагают удалить некачественные фото, например, Slidebox, Cleanup, Flic, Photo Cleaner, Remo, Gemini Photos. Большинство из них имеют бесплатные базовые версии.

Задание со звездочкой. Запрещаем мессенджерам загружать файлы в фотогалерею.

- Whatsapp: Настройки → Чаты → Отключить “В фотопленку”.
- Телеграм: Настройки → Данные и память → Сохранение в галерею → Поставьте “нет”.



чистим рабочий стол на компьютере

На захламленном рабочем столе трудно найти что-либо. А еще он давит своим беспорядком и напоминает про все недоделанные дела. Будем очищать рабочий стол.

Просматривайте документы, которые лежат на рабочем столе, и расправляйтесь с каждым из них:

1. Ненужное — в корзину.
2. Нужное — в ту папку, где этот файл логично будет лежать и ждать вашего возвращения.
3. Если из файла нужна только какая-то информация, скопируйте ее туда, где потом удобно будет забрать, а сам файл удалите.
4. Если файл требует какого-то вашего действия, то сделайте его (вдруг там дело на пару минут) или занесите в свой список задач. А сам файл с рабочего стола уберите.

Чем меньше файлов на рабочем столе, тем легче сконцентрироваться и не отвлекаться каждый раз, когда включаете компьютер.



наводим порядок в приложениях

Приложения забивают память на телефоне, присылают непрошенные пуши, отвлекают, мешают быстро находить нужное. Поэтому сегодня мы почистим наш смартфон от приложений.

Шаг 1. Удаляем лишнее

Удалите из телефона приложения:

1. Те, которые вы не используете. Это могут быть приложения, предустановленные в телефоне, или те, которые вы сами скачали и ни разу не открыли. Если вдруг понадобятся, то заново скачаете.
2. Дубли программ. Например, если у вас несколько приложений интернет-браузеров, можно оставить 1-2 любимых. Расставайтесь с приложениями, которые выполняют одни и те же функции.
3. Пожиратели времени. Если есть приложение, которое отнимает все ваше время, и вы давно хотели с ним расстаться, то сейчас подходящий момент! Может быть, это игры, социальные сети, новостные порталы.

Шаг 2. Упорядочиваем оставшееся

1. Самые часто используемые приложения разместите на главном экране. Постарайтесь близкие по типу приложения размещать рядом. Например, приложения банков можно разместить в одной строке.
2. Менее частые приложения поместите на второй экран. Близкие по функционалу или сфере применения также размещайте рядом.
3. Приложения, которые вы используете не чаще раза в неделю, объедините в папки и дайте им понятные названия (например, “Игры”, “Соцсети”, “Магазины”, “Сервисы”).

наводим порядок в файлах

Мы будем создавать древовидную структуру: в папках есть подпапки, в подпапках — еще подпапки, а в них файлы. Это как домашний адрес: сначала едем на нужную улицу, потом находим нужный дом, поднимаемся на нужный этаж, и уже там видим нужную квартиру.

Шаг 1. Создайте папки по сферам вашей жизни.

Например, Работа, Проекты, Учеба, Хобби, Семья, Развлечения. Пусть корневых папок будет не слишком много (от 3 до 7 — идеально).

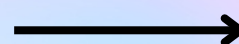
Шаг 2. Заходите в каждую отдельную папку и придумывайте следующий уровень разделения в зависимости от того, как вы будете файлы использовать.

Например:

- Папку “Проекты” можно разделить на подпапки с названиями отдельных проектов.
- Папку “Развлечения” можно разделить по типам файлов: Книги, Музыка, Видео, Игры.
- Папку “Учеба” можно разделить по годам обучения: 1 курс, 2 курс, 3 курс.

Шаг 3. Заходите в каждую подпапку. Если файлов в подпапке много, то группируйте их по еще более мелким подпапкам.

Например, папку с проектом можно разделить на подпапки «ТЗ и бриф», «Юридические документы», «Материалы», «Отчетность».



наводим порядок в файлах

продолжение

Шаг 4. Переименуйте все файлы внутри папок понятно и однотипно.

Например, в названии можно включить: дату, жанр документа, ключевые слова, статус документа.

Пример:

 2023.10.12_Договор_Супермегакомпания_final

 2023.01_Статья_Языковая рефлексия_черновик

Как проверить, насколько логична ваша система?

Попросите члена семьи или друга найти что-то на вашем компьютере. Как быстро он справится?

 **Лайфхак:** создайте папку “Временное”. Туда можно складывать все, что не нужно хранить в ваших папках постоянно.



наводим порядок в сохраненном

Это задание может быть очень объемным. Но пусть вас это не остановит. Мы наведем порядок во всем, что сохраняли себе в надежде когда-нибудь использовать. Часто сохраненки превращаются в свалку, и такая свалка начинает пахнуть чувством вины за невыполненные обещания. Поэтому сегодня будем проверять, что мы там себе насохранили «на будущее».

Что проверить:

- закладки в браузере
- «Избранное» в телеграме
- ваши папки и приложения, куда вы закидываете все «на потом»

Одну за другой открывайте сохраненные ссылки:

1. Неактуальное — смело удаляйте. Например, полгода назад вы собирали информацию про изучение турецкого языка, но больше не планируете его изучать. Избавляйтесь от этого.
2. То, что можно прочитать / посмотреть быстро — быстро просматривайте.
3. Ссылки, которые требуют от вас действия (нужно что-то изучить, разобраться, сделать) — превратите в список задач.
4. Информацию, которую нужно хранить, упорядочите и сложите в логичные места, где эту информацию потом будет легко найти. Например, если вы сохраняли сайты магазинов одежды, то лучше составить один список всех магазинов и использовать его, когда захотите заняться шоппингом.

обновляем свои аккаунты в соцсетях

По статистике, 84% работодателей проверяют соцсети кандидатов перед приемом на работу и 68% проверяют профиль человека перед тем, как пойти с ним на свидание. Но иногда мы забываем, что аккаунты в соцсетях нужно поддерживать в актуальном состоянии. Сегодня разбираемся со своими аккаунтами.

Шаг 1. Находим все свои аккаунты.

Можете положиться на память, а можете пройти тем путем, которым пойдет человек, который захочет вас найти, — через Яндекс или Гугл. Возможно, всплывут старые аккаунты в ЖЖ или Одноклассниках, о которых вы уже забыли.

Шаг 2. Составляем реестр всех аккаунтов, которые нашли (чтобы в будущем не искать все заново).

Шаг 3. Неактуальные аккаунты удаляем или уводим полностью в приватный режим, чтобы контент не был доступен никому.

Шаг 4. В актуальных аккаунтах обновляем информацию.

Вот на что стоит посмотреть:

1. Описание профиля (часто там сохраняются неактуальные сведения).
2. Аватары и старые аватары (люди часто забывают, что в профиле фб, вк и телеграма можно увидеть и старые аватары, если нажать на актуальный аватар и пролистать картинки).
3. Список групп, на которые вы подписаны (иногда их переименовывают, а мы даже не получаем об этом уведомления, а иногда группы перестают быть для нас актуальными).
4. Фотографии, на которых вы были отмечены (на собственных-то фотографиях мы стараемся выглядеть хорошо, а вот когда друзья загружают снимки, они не очень критично относятся к тому, как выглядят другие люди).
5. Наши старые посты, которые не отражают наших актуальных взглядов или противоречат нашему сегодняшнему образу. Полезно помнить, что люди часто смотрят на старые публикации и воспринимают это как актуальный контент. Ненужные старые публикации можно сделать невидимыми для подписчиков или вообще удалить.



отписываемся от смс рассылок

Магазины регулярно атакуют нас смс-рассылками с предложением невероятных скидок и бонусов. Большинство из них надеются подтолкнуть нас к импульсивной покупке. Чтобы не попадаться на уловки маркетологов и не тратить время на спам, отписываемся от смс-оповещений брендов.

Шаг 1. Зайдите в смски и посмотрите, от каких магазинов вы получаете сообщения.

Шаг 2. Последовательно в поисковике вбивайте название бренда + «отписаться от смс рассылки». Поисковик будет приводить вас на страницы, которые вы не сможете найти через навигацию по сайту (компании их намеренно прячут, чтобы было труднее отписаться).

Шаг 3. Следуйте инструкциям на этих страницах: иногда нужно написать в чат, иногда изменить настройки в личном кабинете, иногда отправить письмо на почту.

После этих настроек смс-рассылки прекратятся.



разбираем заметки

Разбираем заметки в телефоне. Там могло скопиться много мусора.

1. Удалите все ненужные заметки (неактуальные данные или информацию, которую вы не можете расшифровать).

2. В полезные заметки добавьте название, чтобы легко находить нужную запись в списке. Можно добавить ключевые слова. Например, если вы сохранили чей-то домашний адрес, то прямо в заметку напишите слово «адрес», чтобы по поиску можно было потом легко отыскать.

3. Перенесите информацию из заметок в те места, где она будет более эффективно работать. Например, если у вас в заметках хранятся чьи-то дни рождения, то удобно их перенести в календарь, чтобы календарь прислал вам напоминание в нужное время.

4. Структурируйте заметки.

Способ 1: объединить заметки в папки (например, «Идеи для постов», «Рецепты», «Цитаты»).

Способ 2: объединить в одну заметку несколько (например, если в разных заметках записаны фильмы, которые вы хотите посмотреть, то можно создать одну заметку со списком).



отписываемся от платных подписок

Возможно, вы подписывались на какие-то сервисы, которые теперь снимают с вас ежемесячную плату. Давайте проверим, все ли подписки, за которые вы платите, по-прежнему актуальны.

Зайдите в свое банковское приложение и посмотрите списания, которые были за последний месяц. Возможно, вы обнаружите там онлайн-сервисы, которыми перестали пользоваться. Смело от них отписывайтесь.

В течение ближайшего месяца наблюдайте, за какие сервисы с вас списываются средства, и каждый раз принимайте решение: хотите ли вы продолжать платить или пора расстаться с подпиской.

Составьте список всех подписок, за которые вы платите, и регулярно обновляйте его, чтобы в следующий раз находить ненужные подписки быстрее.



очищаем списки задач и желаний

Говорят, что не нужно откладывать на завтра то, что вы не хотите делать в этой жизни. И с этим трудно поспорить. Возможно, вы составляли себе списки дел, задач или желаний на уходящую неделю, месяц, год. Сейчас самое время посмотреть на них и вычеркнуть лишнее.

1. Вычеркивайте те дела, которые уже сделали, и те желания, которые исполнились. Тут можно себя поблагодарить за совершенное и свершившееся.

2. Вычеркивайте то, что больше не актуально. Например, задачи, которые сейчас делать не будете, а позже уже будет и не нужно.

3. Вычеркивайте желания и мечты, которые оказались не вашими. Может быть, вы обещали себе бегать по утрам? Но если вы ни разу не вышли на пробежку, возможно, это не ваше желание.

Оставшиеся желания и задачи можно использовать для составления планов на будущее.

полезные приложения

В этом блоке вы найдете полезные приложения,
которые помогут улучшить качество жизни в
цифровом мире.

Этим эмоджи 🧡 выделены мои персональные
рекомендации!





фокус и продуктивность

фокус и продуктивность



Forest

Мотивирует не использовать телефон, чтобы “вырастить” виртуальное дерево. Основная фишка - в геймификации.

Плюсы:

- + Мотивирует не использовать телефон, чтобы “вырастить” виртуальное дерево.
- + Геймифицированный подход делает процесс фокусировки интересным.
- + Возможность поддерживать реальные экологические проекты через посадку деревьев.

Минусы:

- Эффективность зависит от самоконтроля пользователя.
- Некоторые функции платные.

Стоимость подписки:

Бесплатная версия с ограниченными функциями.

Премиум подписка стоит \$1.99 за приложение с дополнительными функциями и возможностью высаживать реальные деревья.

[Скачать на iPhone](#)

[Скачать на Android](#)

фокус и продуктивность



Freedom

Блокирует сайты и приложения на всех устройствах, помогает сосредоточиться.

Плюсы:

- + Блокирует сайты и приложения на всех устройствах.
- + Поддерживает создание расписания блокировок.
- + Возможность блокировки всех отвлекающих факторов одним нажатием.

Минусы:

- Платная подписка для полной функциональности.
- Может быть сложно настроить для всех устройств.

Стоимость подписки:

Стоимость подписки: Бесплатная версия с ограниченными функциями. Премиум подписка начинается от \$6.99 в месяц или \$29 в год.

[Скачать на iPhone](#)

[Скачать на Android](#)

фокус и продуктивность



RescueTime

Подробная аналитика использования времени на устройстве, помогает понять, на что уходит время.

Плюсы:

- + Подробная аналитика использования времени на устройстве.
- + Позволяет устанавливать цели и отслеживать их выполнение.
- + Возможность интеграции с другими приложениями.

Минусы:

- Полный доступ ко всем функциям только по подписке.
- Некоторым пользователям может показаться слишком детализированным.

Стоимость подписки:

Бесплатная версия с базовыми функциями. Премиум подписка стоит \$9 в месяц или \$72 в год и включает расширенные отчеты, цели и персонализированные рекомендации.

[Скачать на iPhone](#)

[Скачать на Android](#)

фокус и продуктивность



Приложение, которое создает персонализированные звуковые ландшафты, чтобы помочь улучшить концентрацию, сон и общее состояние. Оно использует алгоритмы на основе ваших данных, таких как время суток, погода и ваша активность, чтобы создать идеальный звуковой фон.

Плюсы:

- + Персонализированные звуковые ландшафты, адаптированные под текущие потребности (концентрация, сон, расслабление).
- + Использует данные (время суток, активность, погода) для создания подходящего звукового фона.
- + Интеграция с умными устройствами (Apple Watch, Philips Hue) для синхронизации со звуковыми ландшафтами.

Минусы:

- Полный доступ ко всем звуковым режимам и функциям только по подписке.
- Некоторые пользователи могут найти звуковые ландшафты слишком однообразными или неэффективными для себя.

Стоимость подписки:

Бесплатная версия с ограниченным доступом к звуковым режимам. Премиум подписка стоит \$5,99 в месяц или \$49,99 в год и включает неограниченный доступ к звуковым ландшафтам, режимы для сна, фокусировки, и персонализированные рекомендации.

[Скачать на iPhone](#)

[Скачать на Android](#)



управление экранным временем и снижение зависимости



управление экранным временем и снижение зависимости



Space

Интерактивный интерфейс, мотивирует сократить использование устройства, поддержка командных соревнований.

Плюсы:

- + Интерактивный интерфейс, который мотивирует сократить использование устройства.
- + Легко устанавливать цели и получать напоминания.
- + Поддержка командных соревнований, чтобы делиться успехами с друзьями.

Минусы:

- Не всегда точно отслеживает время использования приложений.
- Платные функции могут быть дорогими.

Стоимость подписки:

Бесплатная версия с ограниченными функциями.
Премиум подписка стоит \$2.99 в месяц или \$17.99 в год.

[Скачать на iPhone](#)

[Скачать на Android](#)

управление экранным временем и снижение зависимости



QualityTime

Предоставляет детальную информацию о времени, проведенном в приложениях, и предлагает ограничить его.

Плюсы:

- + Подробная статистика использования приложений.
- + Возможность установки таймеров и напоминаний.
- + Удобный интерфейс для мониторинга и управления экранным временем.

Минусы:

- Доступно только для Android.
- Ограниченные возможности бесплатной версии.

Стоимость подписки:

Бесплатная версия с основными функциями. Премиум подписка начинается от \$2.99 в месяц или \$22.99 в год.

[Скачать на Android](#)

управление экранным временем и снижение зависимости



One Sec

Приложение, предназначенное для уменьшения импульсивного использования приложений и социальных сетей. Оно помогает пользователям делать осознанные выборы перед открытием определённых приложений.

Плюсы:

- + Простота использования: приложение вставляет короткую паузу перед открытием выбранных приложений, давая пользователю время осознать свое намерение.
- + Поддержка различных приложений, что позволяет гибко настроить его использование.
- + Отслеживание статистики использования и предоставление отчетов, что помогает лучше понимать свои цифровые привычки.

Минусы:

- Некоторые пользователи могут посчитать паузу раздражающей или недостаточной для снижения использования.
- Бесплатная версия имеет ограничения по количеству отслеживаемых приложений.

Стоимость подписки:

Бесплатная версия с базовыми функциями. Премиум подписка стоит \$1.99 в месяц или \$9.99 в год и включает расширенные функции, такие как управление большим количеством приложений и дополнительная аналитика.

[Скачать на Android](#)

[Скачать на iPhone](#)



крепкий сон и
расслабление

🛏 крепкий сон и расслабление



Sleep Cycle ❤️

Анализирует фазы сна и будит в оптимальное время.

Плюсы:

- + Анализирует фазы сна и будит в оптимальное время.
- + Встроенные успокаивающие звуки и будильники.
- + Подробные отчеты о качестве сна.

Минусы:

- Некоторые функции доступны только в платной версии.
- Может не всегда точно определять фазы сна.

Стоимость подписки:

Бесплатная версия с базовыми функциями. Премиум подписка начинается от \$29.99 в год.

[Скачать на Android](#)

[Скачать на iPhone](#)

крепкий сон и расслабление



Insight Timer

Приложение для медитации и релаксации, предоставляющее доступ к тысячам бесплатных медитаций и успокаивающих звуков.

Плюсы:

- + Одна из самых больших библиотек медитаций, включая различные стили и техники.
- + Бесплатные курсы и треки, охватывающие темы, такие как стресс, сон и тревожность.
- + Сообщество пользователей, возможность присоединяться к медитациям в реальном времени и общаться с другими практикующими.

Минусы:

- Некоторое содержание доступно только по подписке.
- Интерфейс может показаться немного сложным из-за большого количества контента.

Стоимость подписки:

Бесплатная версия с доступом к большинству функций. Премиум подписка, называемая “Insight Timer Plus”, стоит \$9.99 в месяц или \$59.99 в год и открывает доступ к эксклюзивным курсам и оффлайн режиму.

[Скачать на Android](#)

[Скачать на iPhone](#)

спасибо!

сайт
подкаст
телеграм-канал

