

Информационная диета

1) удали на время социальные сети по типу инсты. Телегу можно оставить, но удали весь хлам типа мемов и новостей. Только чаты, и только самые важные. Не объясняй почему уходишь, если какой-то групповой чат или общение с левыми чувачками. Ненужных людей ещё плюсом отсеишь.

Информацию потреблять long-term. Не знаю как назвать по русски, но ты поймешь. Я сделал так: удалил аккаунт на Ютубе и создал снова, собрав все каналы, которые важны(удалять аккаунт, а не каналы, чтобы сбить настройки алгоритмов) . Ты не бросаешь пить среди алкоголиков. Поэтому создай среду, где даже соблазна не будет.

2)заранее запланировать что смотреть и читать.

3)давать время на усвоение инфы (это уже к видосу Глеба про то как думать)

4)уметь говорить нет. Информации слишком много и всегда задавай вопрос : а надо ли это читать/смотреть?

5)поменять формы эскапизма, если они связаны с потреблением инфы(не смотреть например Ютуб после работы, а погулять или сделать уборку).

Итог:

-удалить хлам

-ограничить себя

-запланировать

-потреблять долгосрочный контент

-говорить нет(даже тому, что может быть полезно, но не к месту здесь и сейчас).

Очень близко к тому, что говорят для избавления от соцсетей.

Но соцсети могут быть полезны.

Это как говорить Лес - это плохо, ибо там волки.

Справедливости ради добавлю, что соцсети - беда. Но общие представления о них - булшит.

Материалы:

<https://markmanson.net/attention-diet>

<https://markmanson.net/three-months-later-does-the-attention-diet-work>

Автор сообщения: [Abdy#7978](#)

Цифровая гигиена

0. Осознайте свою зависимость.

1. Держите гаджет далеко от себя. Допустим, в шкафу другой комнаты.
2. Перед тем, как взять телефон, задавайте себе вопрос "Зачем"?
3. Проводите один день в неделю полностью без соц-сетей.
4. Поставьте себе определённое время, когда можно заходить в соц-сети(Например, с 18:00 по 20:00)
5. Начинать пользоваться смартфоном только после утренней рутины(Или часа после пробуждения)
6. Не заходите в телефон за час до сна.
7. Гуляйте без смартфона. Либо берите с собой кнопочный, если вам жизненно необходимо оставаться на связи.
8. Сделайте в квартире зоны без технологий.
9. Отключайте уведомления соц-сетей.
10. Будьте заняты делом. Ибо когда вы без дела, рука рефлекторно тянется к смартфону.
11. Перейдите на аналоговые вещи. Будильник обычный вместо будильника на телефоне, блокнот и ручка вместо электронных заметок, фотоаппарат вместо камеры на смартфоне и т.д.
12. Определите необходимое количество девайсов и технологий.
13. Планируйте свою прокрастинацию. В любом случае, её не избежать, так почему бы не запланировать заранее? Допустим, вы можете слушать развлекательный контент во время пробок, тренировок, мытья посуды и прочей пассивной деятельности, не требующей высокой концентрации и умственной активности.
14. Проведите Digital Detox. Откажитесь от соц-сетей, различной информации и новостей на 30 дней и посмотрите, что изменилось.
15. Составьте себе YouTube плейлисты по интересам, дабы не залипать в рекомендациях.
16. Сделайте баланс потребления и создания.
17. Сделайте использование соц-сетей "неудобным" – например, через компьютер.
18. Поставьте длинный пароль на гаджеты, чтобы было лень его вводить.
19. Если вы не можете справиться сами, попросите помощи у близких.
20. Chrome Unhook Extension – используйте ютуб по назначению, не отвлекаясь на комментарии и ненужные рекомендации.

СМАРТФОН

1. Организуйте свои приложения.
2. Удалите лишние приложения.
3. Организуйте свои виджеты.
4. Поставьте лимит на приложения.
5. Настройте раздел "Не беспокоить" и "Избранное"
6. Отключите функцию разблокировки телефона через касание.
7. Сделайте экран черно-белым.
8. Почистите свои контакты и SMS.

Автор сообщения: [букин#5434](#)

Revision #3

Created 24 February 2023 15:00:39 by matvey033

Updated 20 April 2023 00:00:56 by Тимур