Цифровой расхламление. Чек-лист.

С первого раза отказаться от привычной информации не получится. Сокращайте её постепенно.

1. ТВ

- [ ] **1.1** Не смотреть новости.
- [ ] **1.2** Определить список полезных программ, например, познавательных или юмористических, для просмотра в разумном количестве.

2. Сайты

- [ ] **2.1** Не искать и не читать новости.
- [ ] **2.2** Отключить рекомендации в браузере.
- [ ] **2.3** Отключить рассылки в почте и настроить спам-фильтр.

3. Соцсети

- [ ] **3.1** Удалить приложения соцсетей, которые используются для прокрастинации.
- [ ] **3.2** Отписаться от новостных каналов и сообществ.
- [ ] **3.3** Отписаться от каналов/аккаунтов, которые не читаете, особенно

если они вызывают из-за этого чувство вины.

- [ ] **3.4** Отписаться от известных личностей и знакомых, которые активно показывают повседневные события.

  Задумайтесь: пока вы смотрите, как живут другие, время вашей жизни уходит безвозвратно.

- [ ] **3.5** Отключить лишние уведомления.

В случае сомнений или чувства вины – архивируйте или скройте канал/аккаунт. Позже сможете решить: удалять или нет.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?