



Цифровой расхламление. Чек-лист.

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

ТВ

- ☐ Не смотреть новости.
- ☐ Определить список полезных программ, например, познавательных или юмористических, для просмотра в разумном количестве.

Сайты

- ☐ Не искать и не читать новости.
- ☐ Отключить рекомендации в браузере.
- ☐ Отключить рассылки в почте и настроить спам-фильтр.

Соцсети

- ☐ Удалить приложения соцсетей, которые используются для прокрастинации.
- ☐ Отписаться от новостных каналов и сообществ.
- ☐ Отписаться от каналов/аккаунтов, которые не читаете, особенно если

Они вызывают из-за этого чувство вины.

- ☐ Отписаться от известных личностей и знакомых, которые активно показывают повседневные события.

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

- ☐ 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?