Диджитал-уборка

В этом чек-листе собраны рекомендации, которые помогут вам не только навести порядок в цифровом пространстве, но и сделать паузу от диджитал-среды для восстановления и отдыха.

Устройства и приложения

- [ ] Удалить ненужные приложения
  Освободите место и уберите то, чем давно не пользуетесь.
- [ ] Очистить кеш и временные файлы
  Это ускорит работу устройств и освободит дополнительную память.
- [ ] Обновить ПО и приложения
  Обновления повышают безопасность и производительность.
- [ ] Синхронизировать устройства
  Проверьте, всё ли сохраняется в облаке и доступно на всех устройствах.

Хранение данных

- [ ] Освободить место в облаке
  Удалите старые файлы, которые уже не нужны, чтобы не переплачивать за хранение.
- [ ] Организовать файлы и папки
  Разложите всё по папкам — это сэкономит время в будущем.
- [ ] Сделать резервные копии данных

Обязательно сохраните важную информацию в другом месте (облако, внешний диск).

- [ ] Очистить корзину и временные файлы

  После удаления — проверьте, не осталось ли мусора в корзине.

Почта и сообщения

- [ ] Отписаться от ненужных рассылок

  Очистите входящие и избавьтесь от информационного шума.

- [ ] Очистить почтовый ящик от спама

  Удалите мусор и настройте фильтры.

- [ ] Проверить рабочие уведомления

  Оставьте только важные — для фокусировки и снижения тревожности.

- [ ] Удалить старые чаты в мессенджерах

  Особенно в рабочих — чтобы освободить память и ментальное пространство.

Безопасность и конфиденциальность

- [ ] Провести антивирусную проверку

  Убедитесь, что всё работает чисто и безопасно.

- [ ] Обновить пароли для аккаунтов

  Используйте уникальные и сложные пароли (желательно с менеджером паролей).

- [ ] Очистить историю браузера

  Освободите кэш, куки и удалите лишнее из автозаполнения.

- [ ] Провести ревизию аккаунтов в соцсетях

  Удалите забытые профили или закройте лишний доступ.

Прочее

- [ ] Удалить дубликаты фото

  Автоматически или вручную — дубликаты только занимают память.

- [ ] Проверить и обновить контакты

  Удалите устаревшие номера и подпишите новые корректно.

- [ ] Удалить ненужные документы

  Старые билеты, сканы, черновики — в корзину!

- [ ] Переименовать старые файлы для удобства

  Понятные названия помогут быстрее находить нужное.

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

как это убрать?