

## Твой образ в социальных сетях

Полезно последить не только за тем, как ты реагируешь на соцсети, но и за тем, что ты приносишь в цифровой мир. Это твой выбор и твоя ответственность. Когда что-то попадает в сеть, оно остается там навсегда. Можно ограничить доступ к своей странице, но все равно стоит подумать о том, как публикация повлияет на тебя или твою семью.

Есть простое правило: если мы не готовы сказать что-то на публике, не стоит писать об этом в социальной сети. Подумай, кто может увидеть твой пост — члены семьи, друзья, коллеги, начальство, клиенты? Как отреагируют люди, от которых ты зависишь?

**Подумай над тем, какой образ ты создаешь в социальных сетях. Узнают ли люди тебя при встрече в реальной жизни? Какое настроение создают твои посты и сообщения — позитивное или негативное?**

---

---

---

---

---

## Веди дневник

Каждый раз, когда ты видишь лайки под своими постами и фотографиями, в твою кровь поступает небольшое количество дофамина и окситоцина. Они поднимают настроение, и тебе хочется получить больше. Ты начинаешь чаще проверять свой аккаунт в поисках новых лайков или комментариев. Тебе хочется получить новую дозу химического счастья. Но не становись рабом соцсетей. Это непросто, но ты можешь контролировать, сколько времени тратить на них, а когда пора отключиться.

**Проследи, как часто ты пользуешься соцсетями, и оцени, есть ли для них подходящее время. Заведи дневник социальной активности, хотя бы на день. Фиксируй каждый раз, когда ты открываешь социальные сети, и сколько времени ты там проводишь.**

---

---

---

---

---

## Сделай перерыв

Прежде чем снова нажать на иконку на экране смартфона, задержишься на секунду и подумай, почему ты хочешь открыть приложение.

Ты избегаешь работы? Ждешь реакции на твой последний пост?

---

---

---

---

Что случится, если ты не станешь открывать приложение, а продолжишь работать?

---

---

---

---

Брось себе вызов и подожди 10 минут, прежде чем открыть приложение. Если надо, установи таймер. Когда время истечет, войди в соцсеть и подумай, стоило ли этого ждать. Ты что-то упустишь, если подождешь 10 минут?

---

---

---

---

## Поставь ограничение

Не пользоваться гаджетами несколько дней подряд не слишком практично и сложновыполнимо. Легче следовать простым правилам, например никаких соцсетей в первый час после пробуждения, во время еды или после девяти вечера.

Социальные сети — это мощный и гениальный инструмент. Но всего лишь инструмент. Именно ты решаешь, как часто им пользоваться и как реагировать на чужой контент. Используй социальные сети, чтобы поддерживать связь с другими, учиться, искать единомышленников, вдохновляться, получать мотивацию, делиться знаниями и видеть красоту окружающего мира.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)