

## ГЛАВА 15

# ТЕХНОЛОГИИ — НЕРАДИВЫЙ ХОЗЯИН

**Технологии могут быть  
не только мощнейшим  
инструментом повышения  
эффективности,  
но и безжалостным  
пожирателем умственной  
энергии и вечным источником  
отсрочек и проволочек.  
Не становитесь рабом своего  
смартфона! Не забывайте  
время от времени избавляться  
от хлама, проводить  
детоксикацию организма  
и подзаряжать его.**

1. Начните с главного: избавьтесь от цифрового хлама. Не позволяйте затянуть себя в мутный поток электронных писем и прочих цифровых коммуникаций, возьмите ситуацию под контроль. Сам факт, что кто-то шлет вам сообщения по электронной почте, еще не означает, что он владеет частью вашей жизни. Чтобы избавиться от хлама, используйте приведенный далее контрольный перечень.

## КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ШАГОВ ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЦИФРОВОГО ХЛАМА

Отпишитесь от всех нежелательных информационных бюллетеней и других массовых рассылок по электронной почте. Если вы получаете уведомления от каких-то социальных медиа, откажитесь и от них.

Дата выполнения \_\_\_\_\_

Войдите в учетную запись своей электронной почты и включите автоответчик, который будет говорить нечто вроде: «Спасибо за письмо. Я проверяю электронную почту дважды в день. Если у вас есть ко мне что-то срочное, лучше позвоните по телефону».

Дата выполнения \_\_\_\_\_

□ Избавьтесь от мусора! У вас накопилась куча электронных сообщений, которые не имеют никакого отношения к важным целям или взаимоотношениям? Удаляйте. Удаляйте. Удаляйте. Заведите привычку удалять или игнорировать всю электронную почту, которая не оказывает прямого влияния на вашу жизнь.

Дата выполнения \_\_\_\_\_

Этот простой прием позволит резко уменьшить объем электронной почты, и вас наконец перестанут сбивать с толку абсолютно бесполезные сообщения.

2. Включите в распорядок дня «периоды молчания». Вместо того чтобы, едва проснувшись, сразу же тянуться за телефоном, возьмите за правило в течение часа после пробуждения не включать телефон и компьютер. Попробуйте это проделывать и после обеда. Начните отключать телефон во время приема пищи и важных семейных мероприятий. Используйте приведенную далее форму для планирования и выполнения ежедневной детоксикации.

## ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПЛАН ДЕТОКСИКАЦИИ

Я не буду использовать гаджеты — смартфон, компьютер или другие подключаемые к интернету устройства — в следующее время дня:

Утром

с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

В полдень

с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

После обеда

с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Вечером

с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

И никаких технологических приспособлений после \_\_\_\_\_ часов ночи.

- Отключаться на час от всех сетей в то или иное время дня, безусловно, полезно. Но чтобы действительно подзарядиться, необходимо делать это по крайней мере раз в неделю на целый день. Позвольте своей умственной батарее перезарядиться. С помощью еженедельника выделите один день в неделю для личного «блэкаута»!

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье

Шейн поняла, что телефон, по сути, крадет у нее жизнь, а каждое электронное письмо и текстовое сообщение отвлекают от неотложных дел, требующих повышенного внимания. У Шейн не было лишнего времени, и она не собиралась делиться им с гаджетами. В итоге она решила каждую неделю брать выходной от любого рода экранов, а также отказаться от использования всех устройств в первый час после пробуждения и в последний перед сном.

## ГЛАВА 16

# ТЕХНОЛОГИИ — ПОТРЯСАЮЩИЙ СЛУГА

**Технологии могут предоставлять поистине мощные, резко повышающие производительность инструменты. Но они также могут стать одним из главных отвлекающих внимание и способствующих развитию прокрастинации факторов. Не становитесь жертвой технологии-хозяина, возьмите ее под свой контроль. Сделайте их своим слугой, и пусть они работают на вас.**



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

