

Вот несколько способов победить Сетевую зависимость.

ШАГ 1

Этот демон питается дофамином — гормоном удовольствия. Каждый раз, когда мы видим новый лайк под своим постом, в кровь выбрасывается небольшая порция дофамина. Она действует недолго, и нам хочется получить новую дозу, поэтому мы выкладываем в сеть что-нибудь еще. Надо разорвать этот порочный круг. Для этого не обязательно полностью отказываться от дружбы с чудовищем (хотя стоит помнить, что создатели социальных сетей его сторонятся), но следует проводить с ним поменьше времени. Подсчитайте, сколько часов в неделю вы тратите в соцсетях.

ВПИШИТЕ ВРЕМЯ В МИНУТАХ	УТРОМ В ПОСТЕПИ	ДНЕМ МЕЖДУ ДЕПОМ	ЗА ОБЕДОМ	НА РАБОТЕ	ПЕРЕД СНОМ
					
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНЬЕ					

ИТАК, СКОЛЬКО ПОЛУЧИЛОСЬ? _____



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

