

АНАСТАСИЯ РЫЖИНА

**КАК РАБОТАТЬ**  
**ИЗ ДОМА,**  
**НЕ ОТВЛЕКАЯСЬ**  
**НА СОЦСЕТИ**  
**И УВЕДОМЛЕНИЯ**



**Анастасия А. Рыжина**  
**Как работать из дома,**  
**не отвлекаясь на**  
**соцсети и уведомления**  
Серия «Метод КонМари. Японские  
секреты идеального порядка»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=54976156](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54976156)*

*Как работать из дома, не отвлекаясь на соцсети и уведомления:*

*Эксмо; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-04-113789-2*

### **Аннотация**

Кто-то лайкнул в Instagram, восемь новых писем, три звенящих мессенджера и непрочитанная личка в Facebook. А еще начальник попросил сделать пару заданий и подготовить отчет.

Знакомо?

Россыпь уведомлений в мессенджерах и соцсетях сжирает много нашего времени и внимания, которые мы могли бы потратить на «реализацию жизненных целей» или просто на работу. Кто-то чувствует себя в подобной обстановке как рыба в воде, многих это приводит в панику.

Анастасия Рыжина, автор курсов и тренингов по цифровому минимализму, предлагает практическое руководство, которое поможет организовать свою работу на удаленке и получить тишину вместо требовательного писка оповещений.

«Как работать из дома, не отвлекаясь на соцсети и уведомления» – переработанная и дополненная часть книги «Digital минимализм».

# Содержание

Вступление	6
Почему избыток информации – это плохо	9
О том, как мы теряем себя в цифровом шуме	13
Очищаем сознание, а не технику	15
Часть 1	18
Принципы взаимодействия с соцсетями	20
Помните о цели	21
Slow reading	23
Экологичный постинг	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Анастасия Рыжина**

## **Как работать из дома, не отвлекаясь на соцсети и уведомления**

В оформлении использованы иллюстрации:

© DOME STUDIO / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Рыжина А.А., текст, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# Вступление

Внимание – наш самый ценный ресурс, и мы развиваемся в той области, в которую его направляем. Например, ставим цели, ищем нужную информацию, круто прокачиваемся, достигаем впечатляющих результатов. Или нет. Потому что внимание к тому же – золотая валюта на рынке информационных технологий. Крупные корпорации ловят пользователей на красные кружочки оповещений, и мы влипаем в соцсети и рекламу, как мухи в клейкую ленту. И какие уж тут мечты и цели, остаться бы живым и в здравом уме к концу очередного рабочего дня.

На удаленке эта проблема становится еще острее. «Я тебе звоню сказать, что я тебе написал на почту, и еще в мессенджере висит запрос. Это все очень срочно, но ты не отвлекайся, у тебя еще одно задание не доделано». Гррр. Нас постоянно дергают по всем возможным каналам связи, свободный кусок времени, чтобы просто спокойно поработать, кажется настоящим чудом. И даже если чудо случается, после такой войны за личное пространство на работу просто не остается мотивации. Тогда мы залипаем в соцсети в надежде отдохнуть. Но отдохнуть не получается, потому что в соцсетях мы сливаем куда больше энергии, чем оттуда получаем. В итоге к концу дня проект не сдан, приходится дорабатывать до глубокой ночи и потом утешать растрепанную нерв-

ную систему приличным куском торта. И так каждый день. Знакомо?

Мы не можем постоянно переключаться между разными задачами, не уставая. Мы не можем делать эффективно десять дел одновременно, даже если нам кажется, что мы супергерои и вообще «не как все». Информационный шум выматывает нас, как попытки сосредоточиться на американских горках: все очень быстро, ни черта не понятно и очень укачивает. Чтобы уменьшить рабочий стресс, нужно убрать внешние раздражители, которые понемногу в течение дня подтачивают наше внимание.

Пытаться эффективно работать, когда со всех сторон сыплются новые файлы, информация в лентах и срочные дела – как убирать снег во время снегопада. Но, в отличие от погоды, цифровое пространство можно контролировать. Конечно, мы всегда можем захлопнуть ноутбук и сунуть его под диван. Но это скорее метод страуса, и проблему он не решит. Если информационный шум пожирает все ресурсы, пора «закручивать кран».

В книге мы рассмотрим основные источники информационного шума и простые способы их дрессировки. Социальные сети; оповещения на экранах; перегруженная электронная почта; десятки отложенных книг, статей и курсов, которые мы «обязательно когда-нибудь изучим». Вы сможете сделать ленту новостей вместо пожирателя времени источником вдохновения и пользы. Научитесь работать с почтой

так, чтобы она не была похожа на склад сельской библиотеки или ежедневник, в котором пишут все кому не лень, включая коллег по работе, друзей и спамеров.

На каждый из видов информационного шума я даю простые способы, которые можно будет попробовать применить и понять, помогают они вам или нет. А для более эффективной работы в конце книги есть страницы для письменных упражнений, которые можно распечатать и делать в свое удовольствие за чашкой чая или кофе.

Поехали!



# **Почему избыток информации – это плохо**

Двадцать пять входящих сообщений, восемь новых писем, три верещащих мессенджера и непрочитанная личка на Facebook... Все одновременно требует внимания и не терпит никаких отлагательств. А еще нужно выполнить несколько заданий, отыскав нужные файлы где-то в недрах компьютера («Кто знает, куда я засунул черновик?»). А для полного счастья ежеминутно названивает начальник, требуя немедленного отчета за прошлый год. Знакомо?

Кто-то чувствует себя в подобной обстановке как рыба в воде. Но многих это приводит в панику. Дело в том, что ресурс мозга, который мы используем для достижения любых целей, исчерпаем. В разных источниках это описывается терминами «ресурс принятия решений» или «мыслетопливо».

Существует несколько видов нейромедиаторов (химических веществ или гормонов), влияющих на качество внимания, силу воли, остроту восприятия, принятие решений, скорость размышлений, энергию, бодрость и хорошее настроение. Короче, на все, что нам нужно для счастливой и эффективной жизни. Все эти вещества представляют собой связанную систему, работающую в основном с той частью мозга, которую принято называть подсознанием. Изменение одного нейромедиатора напрямую влияет на остальные, утяги-

вая наши ресурсы «на дно» или, наоборот, вытаскивая «на поверхность». Именно поэтому в хорошем настроении мы можем раскидать дела на неделю вперед, а будучи уставшими, становимся раздражительными и срываемся на окружающих.

При этом мозг не может производить нейромедиаторы (например, серотонин) бесконечно. Мы тратим мыслетопливо на любые действия, кроме рутинных, – от принятия серьезных решений и волевых актов (типа похода в спортзал) до постоянного подсознательного анализа окружающего мира. Таким образом, телевизор, постоянно трещащий на фоне, два часа на Facebook, россыпь иконок и документов на рабочем столе, которую вы наблюдаете по восемь часов в день, способны сожрать примерно столько же, сколько мы бы потратили на разовый подвиг из серии «пойду постою пять минут в планке». В результате, измученные мелочами, вечером после работы мы опускаемся на диван в обнимку с любимым сериалом, вместо того чтобы заняться достижением жизненных целей<sup>1</sup>.

Многие говорят: «Я могу победить себя силой воли!» Но сила воли работает только с небольшой частью мозга – «думающей» префронтальной корой. Нельзя полностью управлять химическими реакциями, которые зависят не столько

---

<sup>1</sup> Я заранее извиняюсь перед специалистами за такую ненаучную трактовку работы нейромедиаторов. Однако с практической точки зрения счастье, энергия и умение концентрироваться примерно так и работают.

от наших решений (хотя твердо принятое решение помогает отсекал мусор), сколько от информации, которую получает мозг извне, осознанно или нет.

Цифровой минимализм – один из эффективных инструментов сократить информационную нагрузку, которую вынужден испытывать наш мозг. Тишина вместо требовательного писка оповещений. Пустота и чистое пространство рабочего стола вместо сваленных в кучу ярлыков. Выполнение задач по порядку вместо судорожных попыток делать все одновременно. И чем больше хлама вы выбросите, тем сильнее будет приток энергии, который вы ощутите.

**«Расхламление – это, на мой взгляд, инструмент повышения творческой энергии. Когда расчищаешь пространство, в жизнь всегда приходит что-то новое. Виртуальное – не исключение! Я стала больше рисовать, писать, провела за неделю 3 фотосессии (!), и в планах еще столько же!»**

Помните – выбор за вами. В книге будет очень много «если», а советы на соседних страницах могут полностью противоречить друг другу. Все потому, что у людей очень разные личные паттерны использования техники (несмотря на то, что базовые принципы взаимодействия информации с мозгом одинаковы для всех). Пользуйтесь рекомендациями, которые вам по душе, и без колебаний отбрасывайте противоречащие вашим принципам. Даже если вы найдете всего

Один-единственный совет, который изменит ваше отношение к работе с информацией, – это будет не зря потраченное время.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ХЛАМА ВЫ ВЫБРОСИТЕ, ТЕМ СИЛЬНЕЕ БУДЕТ ПРИТОК ЭНЕРГИИ, КОТОРЫЙ ВЫ ОЩУТИТЕ.

# О том, как мы теряем себя в цифровом шуме

На одном из семинаров рыжебородый молодой человек сказал мне: «90 % того, что я смотрю, мне не нужно. Но тем не менее оставшиеся 10 % – полезно!» Я спросила: «А что случится, если вы не увидите этих десяти процентов?» Он ответил: «Я перестану быть тем, кто я есть».

Получается, этого человека (как и всех нас) формирует информационная среда. При этом наша роль пассивна, мы только потребители. Молча проглатываем посты, которые выбирает для нас Facebook, смотрим телевизор, где крупные корпорации решают, что показать в рекламе и какие вложить ценности в наши души. Но скажите – хотели бы вы формировать себя сами? Самостоятельно решать, кем быть, что смотреть, чего хотеть?

Наш диалог на семинаре закончился так: «А вы знаете, кем сами хотите быть?» – «Да я понятия не имею, кем хочу быть!»

Минимализм – это в том числе способ прийти к себе. Когда не остается ничего, только мы сами. Виртуальная среда – наше зеркало. Все хранящиеся у нас файлы, все записи, которые мы размещаем, все, что видим на экранах смартфонов, несет отпечаток нашей личности. И если очистить виртуальную среду от ненужной шелухи, навязанного мнения,

бесполезных задач и чужих идей, останется то, что нам действительно дорого. То, кем мы хотели бы быть. После этого вы перестанете потреблять все подряд и сразу отправитесь туда, где полезная информация составляет не десять, а пятьдесят, семьдесят, девяносто процентов.

# Очищаем сознание, а не технику

Прежде чем приступить к любой задаче, сначала нужно поставить цель. Зачем я хочу это сделать? Чего я хочу достичь? По известной аналогии – мы же не идем через лес неизвестно куда, если для начала не сверимся с компасом?

Задания с бумагой и ручкой многим поначалу кажутся странными. Но я рекомендую вам попробовать их выполнить, даже если вы не любите писать. Чаще всего на моих курсах самые яростные скептики выдавали самые впечатляющие результаты. И потом с круглыми глазами спрашивали себя: «Ну почему я не сделал этого раньше?..» Понимать и делать – разные вещи. Иначе может получиться что-то вроде: «Я прочитал вашу книгу, но мне почему-то не помогло!» Это примерно как купить в аптеке лекарства, но не пить их. Будет в вашем виртуальном пространстве порядок или хаос – зависит только от действий, чтение не поможет.

Во время постановки целей вам предстоит выполнить несколько письменных упражнений. Я настоятельно рекомендую писать от руки. Основной критерий – удобство. Пусть это будут короткие пометки или рисунки-закорючки – важно, чтобы вам было понятно, о чем речь.

Чтобы выбраться из порочного круга, надо в первую очередь освободить вашу измученную голову. Чем больше вы пытаетесь силой воли обуздать поток информации, тем боль-

ше растут напряжение и усталость. Попробуем наоборот.

Уберите в сторону все гаджеты. Выключите телефоны, компьютеры и ноутбуки. И приготовьтесь немного поработать карандашом или ручкой. Когда мы пишем от руки, мелкая моторика создает и укрепляет большее число нейронных связей. Польза фрирайтинга и письменных практик доказана тысячами людей – эти «медитации» с бумагой и ручкой очищают сознание и позволяют успокоиться, отдохнуть и взглянуть на свою жизнь под новым углом.

Чтобы почувствовать себя «в отпуске», не обязательно куда-то уезжать. Нужно просто оказаться в приятном месте, где мы редко бываем, и делать то, что мы любим, но почти не делаем.

Поищите красивый блокнот и ручку, которую вам приятно держать в руке. Конечно, по большому счету не важно, как выполнять упражнения – пером на золоченой бумаге или помадой на обрывках салфеток. Но удовольствие, которые вы получите от процесса письма, станет дополнительной мотивацией, помогающей не бросить задачу на полпути.

**«Отследила у себя дикое сопротивление писать вручную. Бегала от задания, мол, цейтнот, и все такое... Но все-таки сделала. Писать очень понравилось! За это отдельное спасибо! Я думаю, писать от руки мешала лень-матушка. Нежелание делать, потому что мозг говорит: «И так все хорошо». Но когда пишешь, совсем другие ответы вырисовываются, нежели в голове. Более**



**правдиво на бумаге получается».**

В книге мы будем регулярно возвращаться к принципам цифрового минимализма – как избавиться от лишнего, чтобы сосредоточиться на важном. Кто-то понимает под самым важным функциональность: ничего лишнего, строгость, простота, порой даже аскеза. Лично я предпочитаю оставлять то, что приносит не только пользу, но и радость. В конце концов, один из смыслов нашей жизни – получать удовольствие. И получать его можно везде и всегда, в том числе сделав свои гаджеты источником позитива.

Основная цель письменных практик – освежить голову. Отключиться от переизбытка информации. Встряхнуться от апатии и начать что-то делать. И наконец, понять, что лично вас мотивирует радоваться и жить. Поэтому если вы устали, вымотаны десятками дел и лишней информацией, приглашаю вас попробовать новый формат взаимоотношений со своей техникой.

# Часть 1

## Социальные сети

Благословение и бич современных технологий, невероятные возможности по обмену информацией, зависимость и миллионы часов, потраченных впустую. Все это – соцсети. Попробуйте посчитать – сколько раз, когда у вас возникло желание «потрогать себя за смартфон», вы НЕ залезли в социальную сеть? Кажется, зависимость от лайков и новостей зашкалила. Мы не понимаем, что в попытках получить удовольствие уже до мозолей натерли свое внимание, оно распухло и болит.

Один из шагов по снижению гаджетозависимости – осознанное использование. Сегодня соцсети объявлены мировым злом и вредной привычкой, с которой все борются, периодически срываясь. И почему-то почти никому не приходит в голову превратить этот процесс из торопливого пожирания информации в неспешное смакование.

Конечно, зависимость и вредная привычка – разные вещи. У вас аддикция, которую надо разбирать с психологом, если вы едите бургеры без удовольствия и со слезами на глазах, но каждый вечер обреченно заворачиваете в «Макдоналдс». Так же и с зависимостью от интернета. Но и в этом случае советы из этой главы помогут вам лучше осознать свои от-

ношения с гаджетами – и понять, пора ли вам уже идти «кодироваться» от фейсбукозависимости.

# **Принципы взаимодействия с соцсетями**

Эту главу я переписывала дважды – пока редактировала один кусок, технологии, описанные в другом, стремительно устаревали. А уж когда книга доберется до вас, есть шанс, что вы будете пользоваться чем-то принципиально новым. Мы не знаем, какие еще фишки придумают программисты и маркетологи, чтобы насиловать наше внимание. Но принципы работы мозга не менялись тысячелетиями. А значит, можно описать и общие правила взаимодействия с соцсетями. Обдумайте их и пытайтесь творчески применять, столкнувшись с очередной попыткой управлять вашим вниманием со стороны корпораций.

Внимание – один из самых ценных наших ресурсов. Более того, наша личность – это то, на чем мы концентрируемся. «Ты то, что ты ешь», помните? Обращаете внимание на статьи о полезных книгах – больше читаете. Смотрите на стильные фото с одеждой – «прокачиваете» свой гардероб. Отвлекаетесь на то, что не планируете применять, – теряете время и силы. А потому важно пресекать все попытки привлечь ваше внимание без разрешения. Например, рекламу «Только у нас, купи со скидкой» и всплывающие уведомления «А ты уже посмотрел, сколько лайков у твоих друзей?»

**«Для меня социальные сети – это иллюзия. Тут есть раздел «Друзья», в котором нет друзей. То есть люди, к которым я никогда не пойду за помощью, которым я никогда не напишу первой, и они так же относятся ко мне. В социальных сетях есть очень много чего, что создает видимость жизни, но жизнью не является. В минуты, когда очень плохо, я отчетливо вижу полнейшую бесполезность социальных сетей. Когда мне не очень плохо, я провожу в этой иллюзии много времени, лучше бы занялась чем-нибудь более осязаемым».**

## **Помните о цели**

Задайтесь вопросом – зачем вам вообще социальные сети? Это может быть общение с определенной группой людей, или же возможности, которые она вам открывает, или доступ к новой информации. Со временем цель забывается, вы начинаете использовать симпатичные фишки, которые подворачиваются под руку. И в результате вместо осмысленного общения третий час обновляете ленту с забавными картинками. Для борьбы с «залипанием» полезно помнить, зачем вы вообще завели себе этот аккаунт.

**«Я очень много времени провожу, листая новостную ленту «ВКонтакте» и Instagram. Могу зависать так часами, просто обновляя страницу,**

**зная наверняка, что там ничего нового и интересного не появится. (Ну да, за две-то минуты.) И вот так не особо продуктивно проходят мои выходные. Листаю, обновляю и жду чего-нибудь интересного. А его все нет и нет. Но я все равно делаю это снова и снова».**

Одна из ловушек мышления – ожидание награды. В мозге есть участок, ответственный за выделение дофамина – гормона, который стимулирует нас на действия, обещая по завершении что-нибудь «вкусненькое». Проблема в том, что это ожидание ради ожидания, а не результата. В эксперименте лабораторным мышам вживили электрод, воздействующий на выделение дофамина, и подключили его к кнопке. И мыши превращались в наркоманов, жмущих на кнопку до тех пор, пока не умирали от истощения. Ради ожидания неведомого удовольствия мыши сносили даже удары током и были готовы бегать по раскаленному полу. Стоит ли удивляться, что люди точно так же попадают в ловушку «ожидания награды»? И снова и снова обновляют ленту в поисках дофамина, игнорируя реальную жизнь – часами, годами. Дофамин – прекрасный нейромедиатор, ответственный за достижение целей и необходимый, чтобы не впасть в депрессию. К сожалению, он же отвечает и за выработку привычек – увы, не всегда полезных<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Подробнее об эксперименте и влиянии дофамина на силу воли вы можете прочесть в книге «Сила воли» Келли Макгонигалл.

Настраивайте соцсети индивидуально под себя. И тогда они не смогут управлять вами. Напротив – вы будете их контролировать.

Можно зависать в соцсетях ради удовольствия. Но в этом случае особенно важно не превращать их в фастфуд для мозга. Задавайте себе вопросы – я правда наслаждаюсь процессом? Медленно и вдумчиво просматриваю все? Или листаю и листаю в ожидании чего-нибудь, что меня порадует, а оно никак не попадается? Если второе – вы превращаетесь в лабораторную мышь, жмущую на кнопки. Нужно сделать процесс ощутимым удовольствием – и в этом поможет осознанный подход к потреблению информации.

## Slow reading

Предлагаю этот термин по аналогии с термином *slow living*, «медленная жизнь». Забудьте про пролистывание ленты в смартфоне на бегу и в транспорте (о том, чем заниматься вместо этого, мы еще поговорим). Выделите время для вдумчивого чтения. Большой экран – ноутбук, компьютер, планшет. Так вы получите максимум визуального кайфа. Какими бы красивыми ни были снимки из ленты, с экрана телефона размером с ладоньку они теряют половину привлекательности. Рядом чашка кофе, чая, что-нибудь вкусненькое. Тишина, одиночество. Вы неспешно листаете ленту и вдумчиво читаете каждый пост. Найдя длинную интересную

статью, открываете и прочитываете целиком. Идеально, если лента подается в хронологическом порядке – тогда вы читаете ее как книгу, до того момента, на котором остановились в прошлый раз.

«Это невозможно, там столько фигни, зачем мне это читать?» Вот и я хочу спросить – зачем? Зачем вам в лентах то, что вас не трогает, не цепляет? Зачем подписываться на что-то, чтобы потом просто слистывать эти новости?

**«Задумался недавно – а зачем я подписывался на какие-то группы, которые в результате просто пролистываю при чтении? В итоге регулярно чищу ленту, чтобы там было только полезное. Сейчас у меня только одна группа, которая постит записи почти каждый час – но так как они мне очень нравятся и я их внимательно смотрю, я считаю, что это оптимально».**

Очистка лент от мусора – еще один шаг к получению удовольствия. А если вы будете использовать материал из соцсетей для вдохновения или работы – то и пользы ощутимо прибавится. Дальше в этой главе вы найдете рекомендации, как отличить гамбургеры от яблок. В смысле, нужное от ерунды. И даже если от привычки читать на бегу вам себя отучить не удастся, вы по крайней мере перестанете умирать от информационного обжорства.



## **Экологичный постинг**

Привыкнув потреблять «полезный и вкусный» контент, вы можете естественным образом прийти к мысли – а что же производите вы сами? Что видят ваши подписчики – взвешенные мысли и интересную информацию? Неотфильтрованный поток сознания? Тонны репостов и чужих цитат? Конечно, ваша страница – ваше личное пространство, и выражать себя вы можете любым удобным способом. Но если вам хоть немного интересно мнение и поддержка ваших читателей, рекомендую пропускать контент на вашей странице через призму «экологичности».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.