



Анастасия Рыжина

DIGITAL МИНИМАЛИЗМ

Как навести порядок в цифровой среде,
перестать зависеть от гаджетов
и делать то, что нравится

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 004
ББК 32.973.2
Р93

Рыжина, Анастасия.

Р93 Digital минимализм: как навести порядок в цифровой среде, перестать зависеть от гаджетов и делать то, что нравится / Анастасия Рыжина. — Москва : Эксмо, 2020. — 368 с. — (Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка).

ISBN 978-5-04-190610-8

Тысячи электронных писем. Бесцельное зависание часами в соцсетях. Тонны файлов и фотографий, с которыми непонятно что делать. Десятки приложений, которыми вы уже давно не пользуетесь. Все это крадет ваше время и снижает продуктивность.

Анастасия Рыжина, автор онлайн-курсов и тренингов по цифровому минимализму, придумала эффективную методику разбора виртуальных завалов (#digital_минимализм). Шаг за шагом вы сможете разложить жизнь по папкам — как в гаджетах, так и в информационном пространстве.

Используя принципы digital минимализма вы поймете, от чего можно избавиться, чтобы оставить только самое важное.

УДК 004
ББК 32.973.2

ISBN 978-5-04-190610-8

© Рыжина А.А., текст, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	11
------------------	----

Часть 1

ПЕРВЫЕ ШАГИ

ЧТО ТАКОЕ ЦИФРОВОЙ МИНИМАЛИЗМ	17
Избавляемся от лишнего, оставляем важное	17
Почему избыток информации — это плохо	18
О том, как мы теряем себя в цифровом шуме	22
ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ РАСХЛАМЛЕНИЯ	26
Удалить все, что только можно	26
Принцип функциональности	27
Как я это использую?	28
Оставить только то, что радует	30
Чувство «щелчка»	32
«На всякий случай» и «когда-нибудь»	36
ОЧИЩАЕМ СОЗНАНИЕ, А НЕ ТЕХНИКУ	40
Письменные практики	40
Чтобы начать меняться, смените окружение	43
Список самого важного	44

Упражнение 1. Список самого важного: «виртуальная смерть»	46
Упражнение 2. «Список необходимого: удобно и функционально»	51
План на будущее	54
Упражнение 3. «Список идей»	55
Зачем мне эта информация?	57
Упражнение 4. Список информации: «Как я это использую?»	57
Упражнение 5. «Слова-паразиты»	59
Порядок расхламления	68
Упражнение 6. «Градиент сентиментальности»	68

Часть 2

МИНИМАЛИЗМ В ФАЙЛАХ

СТРУКТУРА, ПРОДУМАННАЯ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС . . .	75
Где мне удобно это хранить?	75
Упражнение 7. «Структура хранения»	76
Держите все в одном экземпляре	79
Упражнение 8. «Папка-свалка»	80
Очищаем рабочий стол	86
Упражнение 9. «Удаляем все лишнее с рабочего стола». .	86
Я создам свою структуру файлов	91
Упражнение 10. «Будущая система хранения»	92
Крайне захламленные области	101
Теплые воспоминания, или Почему я не могу избавиться от них	103
Право на личное пространство	105

ФАЙЛЫ ДЛЯ ЖИЗНИ	117
Работа, хобби или ностальгия?	117
«Текучка», или Свалка временных файлов	123
Архив завершенных проектов	126
Материалы для работы	130
Мое портфолио	135
Файлы для учебы	138
«Бытовые» файлы	140
ФАЙЛЫ «ДЛЯ РАДОСТИ»	144
Фильмы	144
Музыка	149
Игры	156
И другие программы	159
Книги	163
ФАЙЛЫ ДЛЯ ДУШИ	170
Хобби, или Файлы по покорению мира	170
«Красивые картинки»	179
Личные фотографии и видео	185
Папка с воспоминаниями	198

Часть 3 **СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ**

ПРИНЦИПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СОЦСЕТЯМИ	210
Помните о цели	211
Slow reading	213
Экологичный постинг	214
Не позволяйте сетям вами управлять	216

ТО, ЧТО МЫ ПОТРЕБЛЯЕМ	218
Список социальных сетей	218
Упражнение 11. «Список ваших соцсетей».	219
Вдохновляющая лента.	224
Наше окружение	232
Визуальный шум	238
Соцсети для бизнеса	244
ТО, КАК МЫ ВЫГЛЯДИМ	250
Имидж в сети	250
Упражнение 12. «Как я хочу выглядеть?».	251
Приводим себя в порядок.	252
Экологичный постинг	256

Часть 4

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ШУМ

СОКРАЩАЕМ ПОТОК ВХОДЯЩЕГО.	270
Запрет на скачивание	270
Оповещения и всплывающие окна.	275
Электронная почта	282
Упражнение 13. «Разбор почты»	286
Закладки в браузере и списки для чтения	292
Упражнение 14. «Список тем для чтения».	294
МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА.	302
Приложения и ярлыки	305
Зависимость или вредная привычка?	309
Упражнение 15. «Триггеры».	311

Упражнение 16. «Причины триггеров»	313
Цифровой детокс	317

Часть 5

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

Как не бросить уборку на полпути	330
И не нужно, и жалко	339
Информация за деньги	346
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	351
БЛАГОДАРНОСТИ	354

