



DIGITAL МИНИМАЛИЗМ



ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



Коллектив авторов
Саммари книги
«Digital минимализм»
Серия «CrossReads:
Искусство быть счастливой»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55546905*

Аннотация

Порой мы не задумываемся, как много времени тратим на бесцельное «зависание в интернете», и как бесполезные сведения постепенно захламляют пространство.

Анастасия Рыжина, автор онлайн-курсов и тренингов, делится собственной методикой цифрового минимализма. В этом обзоре мы собрали ключевые мысли и практические советы автора, которые помогут быстрее структурировать информационные потоки. Узнайте, как избавиться от мусора в виртуальной среде и изменить свою жизнь к лучшему.

Текст обзора не является заменой оригинального произведения. Редакция рекомендует книгу «Digital минимализм» Анастасии Рыжиной к прочтению.

Содержание

С чего начать

6

Конец ознакомительного фрагмента.

7

Саммари книги

«Digital минимализм»

Текст Дианы Кусаиновой

Практически у каждого из нас дома есть антресоли – дальний угол, который постепенно заполняется ненужными вещами. Туда попадают старые учебники, теннисные ракетки, не используемые который год, инструкции от давно сломавшихся электроприборов. Продолжить этот список не сложно. Анастасия Рыжина, автор книги «Digital минимализм», показывает, что похожие антресоли есть не только в квартирах, но и в смартфонах, компьютерах, в электронной почте. Она призывает выбросить хранящийся годами хлам на помойку!

«Расхламление» – эффективный способ избавиться от информационного шума, перестать тратить внимание и внутреннюю энергию впустую. При этом принципы цифрового минимализма находятся в золотой середине, между компьютерной грамотностью и совершенной аскезой. Благодаря советам и практикам автора очень легко избавиться от десятков папок на рабочем столе, даже если он выглядит аккуратно, и при этом не удалять абсолютно всё – в общем, не впасть в крайности. Наведение порядка в виртуальном хранилище – не просто вклад в будущее удобство, это мгновен-

ная лёгкость и подпитка благодаря освобождению от ненужного. Другой психологический эффект от «расхламления» – ощущение возврата к себе. «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», – поясняет автор.

С чего начать

Идея очистить свою цифровую среду возникла у дизайнера Анастасии Рыжиной после знакомства с японским методом уборки КонМари. Концепция цифрового минимализма основана на тех же базовых принципах, расширенных и уточнённых для «виртуального дома». Первый её принцип – максимально избавиться от всего: удалить ненужное, нужное раньше, отложенное на потом.

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.