

Цифровая уборка

О том, как (быстро) стать МИНИМАЛИСТОМ

Надеюсь, я убедил вас в значении цифрового минимализма. Теперь мне хотелось бы рассказать о том, каким образом воплотить его в жизнь. По моему опыту, постепенное и медленное изменение привычек работает довольно плохо: продуманная привлекательность экономии внимания вкупе с соблазном удобств заставят вас вернуться к тому, с чем вы пытаетесь «завязать».

Я рекомендую быструю трансформацию — действия, которые вы сможете предпринять в короткий период времени и с волевым усилием, достаточным для того, чтобы закрепить изменения. Я назвал такой резкий процесс «цифровой уборкой». Он работает следующим образом.

Процесс цифровой уборки

1. Отведите тридцать дней на отдых от не важных для вас приложений.
2. В этот период вспомните о полезных и интересных занятиях (или найдите их).

3. В конце тридцатидневного перерыва вернитесь к приложениям и начните пользоваться ими с нуля. Задумайтесь над тем, какую ценность представляет для вас каждое из них и как извлечь из них максимальную пользу.

Этот жизненный эксперимент похож на избавление от хлама при уборке дома — ведь он предоставляет вам возможность избавиться от отвлекающих сервисов и импульсивных привычек, заменив их на продуманные действия, которые не подавляют, а поддерживают ваши главные ценности.

Вторая часть книги посвящена идеям и стратегиям формирования долгосрочных привычек в рамках цифрового минимализма. Предлагаю начать с «генеральной уборки», а затем перейти к главам с подсказками для поддержания вашего нового стиля жизни. Однако, хорошенько задумавшись над действиями, которые должны привести нас к успеху, мы увидим, что уже кое-что знаем о цифровой уборке. «Тропу» к успеху проложили задолго до нас.

* * *

В начале декабря 2017 года я разослал электронное письмо всем своим подписчикам, в котором пересказал главные идеи описываемого процесса. «Я ищу волонтеров, — сообщил я, — которые хотят поучаствовать в цифровой уборке в январе и информировать меня о своих успехах». Я ожидал, что мне ответит 40 или 60 храбрецов. Но я ошибся: в объявленном эксперименте решили принять участие более 1600 человек. Им заинтересовались даже новостные каналы¹.

В феврале я начал сбор отзывов от участников. Я хотел узнать, каким правилам они следовали во время цифровой уборки и как себя чувствовали. Меня особенно интересовали

решения, которые они принимали после возвращения к цифровым устройствам и сервисам.

Собрав несколько сотен подробных отзывов, я пришел к двум выводам. Во-первых, цифровая уборка работает. Многие удивились тому, насколько, оказывается, часто они следовали своим привычкам и импульсам в онлайн-среде. После простого отказа от этого хлама и начала новой цифровой жизни они почувствовали себя так, будто с их плеч упала гора, о существовании которой они и не подозревали. Организованный подход к цифровому потреблению казался им непередаваемо «правильным».

Второй вывод гласил, что у процесса избавления от хлама есть свои подводные камни. Многие прервали эксперимент до срока. Что интересно, многие из тех, кто решил это сделать, не страдали слабоволием и были достаточно целеустремленными. Чаще всего прерывание было связано с небольшими ошибками в последовательности действий. Например, правила оказывались либо слишком расплывчатыми, либо слишком суровыми. Другая ошибка заключалась в том, что многие не искали замену приложениям и испытывали тревогу и скуку. С трудностями столкнулись и те, кто посчитал эксперимент лишь временной чисткой, после которой можно будет вернуться к прежнему образу жизни. Временное воздержание не заставит вас изменять своим привычкам, так что сознанию легче пережить период отказа от приложений.

Помня о значительности второго вывода, я посвящу остаток этой главы доступным объяснениям и советам по каждому из трех этапов цифровой уборки. Я подробно расскажу об опыте участников моего эксперимента, чтобы помочь вам избежать частых ошибок и достичь успеха.

Первый этап: четко пропишите правила использования технологий

Во время тридцатидневного отрыва от цифровой суеты вы должны отказаться от факультативных приложений. Таким образом, первый шаг — определить, что они из себя представляют.

Под словом «технологии» я подразумеваю приложения, сайты и другие похожие цифровые инструменты, взаимодействие с которыми осуществляется через экран компьютера или мобильного телефона и которые служат источником развлечения, информации или общения. Цифровой уборке подлежат рассылка сообщений, Instagram и Reddit, но вам не нужно задумываться о полезности и вреде микроволновок, радиоприемников или электрических зубных щеток.

Во время эксперимента возник вопрос с видеоиграми. Их нельзя с уверенностью отнести к «новым технологиям», так как они появились задолго до интернета и мобильных устройств. Но многие люди — особенно молодые парни — становятся зависимыми от этих игр. Двадцатидевятилетний бизнесмен Джозеф испытывает тревогу, если теряет возможность поиграть в свободное время. Из-за этого он сравнивает их с импульсивным чтением блогов: ведь оба занятия отнимают у него большое количество времени². Если, подобно Джозефу, вы чувствуете, что видеоигры стали неотъемлемой частью вашей жизни, то можете смело отнести их к списку технологий, над которыми стоит задуматься при цифровой уборке.

Еще одной нетривиальной проблемой стало телевидение, которое превратилось в расплывчатое понятие в эру потоковой видеотрансляции. До начала массового эксперимента по цифровой уборке я не задумывался над Netflix и его

эквивалентами. Но участники эксперимента придерживались совсем другого мнения. Управленческий консультант Кейт сказала: «У меня было столько идей для новых проектов, но каждый раз, когда я садилась за стол, чтобы поработать над ними, на экране компьютера появлялся Netflix».

Вы должны решить, чем готовы пожертвовать во время тридцатидневной цифровой уборки. Я обычно считаю технологию факультативной, если отказ от нее не повлияет на мою профессиональную или личную жизнь.

Такой подход исключает большинство приложений, необходимых по работе. Например, прекращение проверки почтой повредит вашей карьере, так что не утверждайте, что я посоветовал вам не заглядывать во входящие сообщения в течение месяца! Если вы рассылаете через Facebook уведомления своим студентам (как преподаватель музыки Брайан), придется оставить и эту социальную сеть.

В личном плане исключения обычно относятся к сервисам и приложениям, которые играют важную роль в повседневном взаимодействии и личной жизни. Если ваша дочь напоминает вам через социальные сети, что вы должны забрать ее из футбольной секции, или вы используете Skype для общения с супругом, работающим за границей, отказываться от соцсетей не следует.

Не путайте «удобное» с «критическим». Потеря доступа к новостным сообществам в Facebook на тридцать дней для некоторых — неудобство, но отсутствие этой информации не нанесет критического удара по вашей жизни и, возможно, даже побудит вас искать более интересные альтернативные способы времяпрепровождения. Еще несколько участников эксперимента сказали, что они не могут перестать проверять WhatsApp и мессенджер Facebook, потому что это их

единственный способ связи с иностранными друзьями. Возможно, это правда, но крепкая дружба способна выдержать месяц перерыва в общении.

Неудобства могут пойти вам на пользу. Вы узнаете, кто из ваших друзей по-настоящему ценит вас и достоин вашего внимания. Именно такая история произошла с участницей эксперимента Аней. Аня — гражданка Беларуси, обучающаяся в американском университете. Она рассказала в интервью для статьи о моем эксперименте в *New York Times*, что благодаря перерыву в онлайн-общении с иностранными друзьями полностью вернулась в реальность... Общаясь реже, мы стали задумываться над качеством наших виртуальных встреч». Кашбу, еще один студент, объяснил это еще проще: «После перерыва из поля зрения исчезли лишь те, кто не был мне важен (или с кем я не хотел поддерживать связь)»³.

Мой последний совет заключается в следовании определенному алгоритму действий, определяющему, как и когда вы будете пользоваться приложениями.

Писательница-фрилансер Мэри хотела отдохнуть от сообщений, постоянно приходивших на ее телефон. («Я из очень большой семьи, в которой все шлют друг другу СМС», — сказала она мне.) Проблема состояла в том, что муж Мэри постоянно уезжал в командировки и часто отправлял ей сообщения, которые требовали быстрого ответа. Она нашла выход, настроив специальные уведомления для сообщений от мужа и отключив на телефоне все остальные. Так же поступил и консультант-эколог Майк. Он должен был просматривать личную почту, но хотел перестать импульсивно проверять входящие сообщения, так что принял решение заходить в свой имейл только с компьютера, а не с телефона.

Компьютерный инженер Калёб позволил себе слушать подкасты, но только в течение двух часов, которые он тратит на дорогу на работу и обратно. (Он сказал мне: «Я не хотел слушать всю ту чепуху, которую передают по радио».) Брук, писательница, работник образования и мать, решила полностью избавиться от интернета. Она сделала лишь два исключения — для проверки почты и покупки домашней утвари на сайте Amazon.

Я также заметил, что многие участники находили творческие подходы к ограничению просмотра видео и сериалов онлайн. Рамель, студент университета, стал смотреть сериалы лишь в компании, объяснив свое решение следующим образом: «Я не хотел ограничивать себя в общении с друзьями». Натаниэль, преподаватель, решил не вычеркивать подобные развлечения из своей жизни, но постарался ограничить время их просмотра, придя к норме «не более двух эпизодов сериала в неделю».

Я подсчитал, что примерно 30% правил, описанных участниками, содержали исключения и поблажки, в то время как остальные 70% были простыми запретами на использование определенных приложений. В целом слишком большое число запретов, как оказалось, усложняет процесс цифровой уборки, и практически всем участникам пришлось смягчить ограничения.

* * *

В итоге мы пришли к нескольким главным пунктам этого этапа.

1. Цифровая уборка в первую очередь касается новых технологий, которые включают различные приложения, сайты и инструменты на компьютерах или

- мобильных устройствах. Под эту категорию также подходят видеоигры и онлайн-сервисы просмотра кино.
2. Сделайте тридцатидневный перерыв от того, что можно отбросить без вреда для вашей профессиональной и личной жизни. Вы можете либо полностью отключить какое-либо приложение, либо установить ограничения по времени и условиям доступа к нему.
 3. Таким образом вы составите список «запрещенного» и правил пользования оставшимися приложениями и гаджетами. Повесьте этот список так, чтобы он был у вас на глазах каждый день. Чем яснее вы пропишете для себя правила цифровой уборки, тем вероятнее добьетесь успеха.

Этап второй: сделайте тридцатидневный перерыв

После того как вы определились с правилами, вам предстоит следовать им на протяжении тридцати дней*. Скорее всего, поначалу жизнь без привычных «друзей» покажется вам тяжелой. Ваш мозг выработал определенные ожидания, связанные с отвлечением и развлечениями. Жизнь без ненужных приложений перестанет отвечать этим повседневным ожиданиям. И вам это не понравится.

Но многие участники моего массового эксперимента по цифровой уборке утверждали, что чувство дискомфорта

* Конечно, процесс цифровой уборки может занимать другое количество дней. Например, уборку удобно проводить на протяжении одного календарного месяца, то есть вы можете затратить на нее от двадцати восьми до тридцати одного дня в зависимости от того, какой месяц вы выберете для эксперимента. *Прим. авт.*

исчезает после одной-двух недель. Брук описала свой опыт следующим образом:

Первые несколько дней были на удивление трудными. Они резко подчеркнули все мои вредные привычки. Ожидание в очередях; паузы между разными занятиями; минуты скуки; порывы, когда я хотела посмотреть социальные сети близких людей, избежать общения в неприятной компании или «проверить что-либо в интернете»; желание отвлечься. В эти мгновения я тянулась к телефону, но сразу же вспоминала, что отказалась от всех ненужных приложений.

Но затем ситуация улучшилась. «По прошествии времени цифровая ломка прошла, и я стала забывать о моем телефоне», — сказала Брук.

Молодая управленческая консультантка Дарья призналась, что в первые дни эксперимента импульсивно вытаскивала телефон из кармана, а затем вспоминала, что удалила все социальные сети и новостные приложения. Единственное, что она оставила на телефоне, — это приложение, показывающее прогноз погоды. «В первую неделю, — рассказала она, — я знала, какой будет погода в трех или четырех разных городах». Желание проверить хоть что-то в интернете не покидало ее. Но по прошествии двух недель она констатировала: «Я практически полностью потеряла интерес к постоянной проверке новостей».

Этот опыт важен, так как он поможет вам принимать более осознанные решения, когда вы вернетесь к привычным приложениям после периода воздержания. Главная причина, по которой я советую брать столь долгий перерыв, состоит в том, что без ясности, которую вносит цифровое

воздержание, старые привычки сделают вас предвзятым в отношении технологий. Если вы решили реформировать свои отношения с Instagram прямо сегодня, то понимание его места в вашей жизни будет слабее, чем после того, как вы потратите тридцать дней на раздумья.

Но ошибочно представлять цифровую уборку лишь временной разгрузкой. Ее задача — не столько дать вам передышку, сколько вдохновить на долгосрочную трансформацию вашей цифровой жизни. Временная передышка — лишь одна из ступеней этой трансформации. Вы должны соблюдать дополнительные обязательства, подкрепляющие ваши правила пользования технологиями. Чтобы достичь успеха в этот период, вам придется вспомнить, что доставляет вам удовольствие в реальной жизни, за пределами сияющих экранов. Причем важно задуматься над этим до того, как вы вернетесь к оставленным технологиям в конце периода цифровой уборки. Во второй части этой книги я разъясню, как найти качественную альтернативу цифровым технологиям. Для многих людей импульсивный просмотр телефона заполняет дыру, появившуюся «на месте» приятного времяпрепровождения. Отказ от легких развлечений, не подкрепленный новыми занятиями, может сделать жизнь унылой, что, скорее всего, приведет к возврату к старым привычкам.

Другая причина, по которой так важно провести тридцать дней цифрового перерыва, заключается в том, что опыт пригодится вам впоследствии. Если вы считаете технологии средством достижения целей, то вам нужно сперва понять, что это за цели.

Участники эксперимента с легкостью вернулись к занятиям, которыми они увлекались до наступления эры цифровых развлечений. Унаиза, студентка, проводила вечера, читая

ленту Reddit. Во время цифровой уборки она стала тратить больше времени на чтение книг из университетской библиотеки. «Я прочитала восемь с половиной книг за тот месяц, — рассказала она. — Я и не думала, что способна на такое». Страховой агент Мелисса дочитала «только» три книги во время тридцатидневного перерыва, зато разобрала свой гардероб, ходила на ужины с друзьями и наконец поговорила с братом. «Было бы здорово, если бы и он принял участие в этом эксперименте, — призналась Мелисса. — Пока мы разговаривали, он постоянно отвлекался на свой телефон». Девушка даже начала поиск новой квартиры, который она постоянно откладывала из-за кажущейся нехватки времени, — и в конце цифровой уборки нашла квартиру своей мечты!

Кашбу прочитал пять книг во время периода уборки. Важное достижение, так как это были первые пять книг, которые он прочел по собственному желанию за последние три года. Он вновь начал рисовать и заниматься программированием. «Мне это всегда нравилось, — признался он мне, — но я бросил эти занятия, когда пошел в университет». Калев, о котором шла речь выше, начал вести дневник и читать перед сном. Он также стал слушать пластинки на проигрывателе от начала до конца. Это позволило ему больше наслаждаться каждой песней, а не прыгать между ними с помощью сервиса Spotify. Марианна во время цифровой уборки так увлеклась творческими проектами, что решила вести свой блог — делиться работами и находить других художников. Крейг, инженер, признался: «На прошлой неделе я зашел в местную библиотеку в первый раз после рождения детей... Удивительно, но я нашел семь интересных мне книг».

Как и несколько других родителей, принявших участие в моем эксперименте, Тэральд посвятил освободившееся

время и внимание своей семье. Раньше ему не нравилось отвлекаться на общение с сыновьями. Он рассказал мне, как, поглощенный телефоном, не обращал внимания, когда дети показывали ему свои поделки на детской площадке. «Я ужаснулся тому, сколько упустил из-за дурацкой привычки постоянно проверять новости на телефоне», — признался он. Во время цифровой уборки он начал вновь наслаждаться совместным времяпровождением с детьми. Он отметил, насколько странно осознавать себя единственным родителем, не прикованным к экрану телефона на детской площадке.

У Брук тоже улучшились отношения с детьми. Цифровая уборка позволила ей почувствовать себя не такой загруженной и найти время для более важных занятий. Брук вернулась к игре на пианино и шитью — тому, что считала настоящей радостью в жизни.

Брук удачно описала опыт, о котором говорили многие участники эксперимента: «Тридцать один день перерыва показал мне, как много я упускала... Он открыл мне глаза на все те возможности, которые предлагает мир вокруг!»

* * *

Подводя итог, отмечу три важных пункта.

1. Скорее всего, первые две недели цифровой уборки покажутся вам трудными — придется бороться с желанием вернуться к привычному. Но это неприятное ощущение вскоре сменится на внутреннее спокойствие и ясность. Они понадобятся вам при принятии решения по истечении тридцати дней.
2. Цель цифровой уборки — не только отдых от технологий. Вы должны активно искать более полезные

и приятные занятия, которые заполняют освободившееся время.

3. К концу этого периода вам необходимо найти те занятия, которые приносят настоящее удовольствие. Это поможет уверенно начать новую жизнь, в которой технологии служат исключительно достижению ваших целей.

Этап третий: возвращение к технологиям

После тридцатидневного перерыва вы приступите к третьему этапу цифровой уборки. Этот этап не так прост, как кажется.

Ошибка некоторых участников моего эксперимента состояла в том, что они отнеслись к цифровой уборке как к отдыху от приложений и впоследствии вернулись к ним. На последнем этапе вы должны начать все с чистого листа и выбрать приложения, которые соответствуют вашим строгим минималистским стандартам. Именно от этого этапа зависит, какое влияние цифровая уборка окажет на вашу последующую жизнь.

Спросите себя: как конкретное приложение соотносится с моими жизненными стандартами? И лишь после этого начинайте пользоваться им. Возможно, вы решите, что бездумная проверка Twitter не имеет для вас никакой ценности. С другой стороны, проверка Instagram, в котором ваша сестра размещает фотографии своего ребенка, соответствует вашим семейным традициям.

После «первого отборочного тура» приложение должно пройти еще более жесткое испытание — наилучшим ли

образом оно отвечает вашим жизненным принципам и укрепляет ли их? Множество приложений мы оправдываем смутными отсылками к нашим ценностям. Минималист измеряет значимость таких отсылок и верит лишь четким аргументам. К примеру, давайте подумаем о фотографиях ребенка вашей сестры в Instagram. Вам кажется, что приложение помогает поддерживать родственные связи. Но можно ли считать Instagram лучшим способом для этого? После нескольких минут раздумий вы, скорее всего, ответите негативно. В конце концов, намного эффективнее звонить сестре раз в месяц и узнавать новости о племяннике.

Если приложение прошло оба теста, то перед тем, как вернуть его в свою жизнь, вы должны задать себе вопрос: как увеличить его пользу и уменьшить неблагоприятное воздействие? Во второй части книги я объясняю, что многие компании, участвующие в экономике внимания, хотят, чтобы вы думали об их приложениях в бинарных понятиях: либо вы пользуетесь ими, либо нет. Благодаря этому они увлекают вас в свою экосистему и, когда вы становитесь «пользователем», бомбардируют вас множеством дополнительных «приманок», заставляя все чаще и чаще проверять приложение.

Цифровые минималисты борются с этой проблемой, поддерживая стандартные алгоритмы, которые диктуют, когда и как использовать приложения. Минималист никогда не скажет: «С помощью Facebook я поддерживаю социальные связи». Вместо этого он будет более конкретным: «Я провожу Facebook каждую субботу на компьютере, чтобы узнать, что происходит с моими друзьями и родственниками. У меня нет приложения на телефоне. Я почистил список друзей, чтобы общаться лишь с теми, кто мне дорог».

Мы можем суммировать минималистский процесс отбора приложений следующим образом.

Минималистский процесс отбора

Чтобы быть достойной возвращения в вашу жизнь после окончания цифровой уборки, технология должна:

- 1) отвечать вашим главным ценностям (простого удобства недостаточно);
- 2) делать это лучшим образом (если приложение не отвечает указанному стандарту, нужно подыскать более подходящий вариант);
- 3) быть инструментом достижения целей, подчиняющимся вашим правилам и запретам.

Вы можете обращаться к этому списку всякий раз, когда раздумываете над новым приложением. Но в конце цифровой уборки вы достигнете лучшего результата, поняв свои ценности и убедившись, что ваша жизнь может продолжаться и без надоедливых приложений и гаджетов.

Ди, инженер-электрик, во время цифровой уборки понял, что постоянная проверка новостей, особенно политических, трепала его нервы. «Я перестал проверять новости и почувствовал облегчение, — признался он мне. — Меньше знаешь — крепче спишь». К концу уборки он пришел к выводу, что хоть и нуждается в информации, подписки на новостные рассылки и постоянная проверка новостных сайтов — не лучший способ для этого. Теперь Ди посещает сайт AllSides.com раз в день: этот нейтральный новостной канал дает сводку самых главных событий, приводя по три ссылки на источники — от сторонников левого политического

движения, от сторонников правого и от центристов. Такой формат помогает ослабить эмоциональное напряжение, связанное с политизацией новостных каналов, и дает Ди возможность оставаться в курсе последних событий без вреда для его психического здоровья.

Кейт решила похожую проблему ежеутренним прослушиванием подкаста, кратко суммирующего последние события. Майк, напротив, предпочел старый способ — радио. Он понял, что прослушивание радиостанции NPR во время физической работы помогает ему поддерживать нужный темп и избавляет от худших свойств интернет-новостей. Рамиль вместо проверки новостей в социальных сетях подписался на газету New York Times, которая приходит прямо в его общежитие.

Возможно, это предсказуемо, но многие из участников моего эксперимента решили полностью отказаться от социальных сетей, которые отнимали у них так много времени. Эти сервисы проникают в вашу жизнь при помощи культурного давления и расплывчатых обещаний и чаще всего не проходят суровый минималистский отбор. Но зачастую участники эксперимента решались на ограничение соцсетей для определенных целей. В таких случаях они разрабатывали список жестких правил.

Марианна стала проверять социальные сети по выходным. Специалист по сбыту Энрике посетовал, что Twitter наносил самый большой ущерб его жизни, и ограничил просмотр ленты одним разом в неделю, также по выходным. Рамиль и Тэральд удалили все приложения с телефонов. Неудобство при просмотре соцсетей в браузере на мониторе компьютера оказалось достаточным для того, чтобы помочь им сосредоточиться на более важных занятиях.

Интересно, что все участники эксперимента с радостью вернулись к привычному, но быстро осознали, что уже не нуждаются в нем. Например, Кейт так описала свой опыт:

В день окончания цифровой уборки я бросилась проверять Facebook, свои старые блоги, сайт Discord, но, покопавшись тридцать минут в интернете, оторвалась от экрана и оторопела: зачем я все это делаю? Это же... скучно! Возврат к прошлому не принес никакой радости. Цифровая разгрузка помогла понять, что все эти приложения на самом деле ничего мне не давали.

С тех пор Кейт не воспользовалась ни одной социальной сетью.

Несколько участников, отключив опцию быстрого доступа в социальные сети, придумали новые способы общения с друзьями. Илона, специалист по онлайн-рекламе, составила расписание для звонков и отправки сообщений друзьям, что помогло ей поддерживать важные отношения без изменения привычек. «В конце концов я смирилась с тем, что буду всегда упускать какие-то интересные события из их жизни, но, не пользуясь социальными сетями, я сохраняю свою внутреннюю энергию».

Другие участники придумали необычные правила и ограничения. Жительница Лондона Абби, много времени проводящая в командировках, удалила с телефона интернет-браузер — нетривиальное решение! «Я поняла, что мне не нужно мгновенно находить ответы на все вопросы», — сказала она. Затем она купила блокнот, чтобы записывать идеи во время скучных поездок в метро. Кaleb составил расписание пользования телефоном, ограничивающее его с девяти вечера

до семи утра, а компьютерный инженер Рон расписал квоту на два сайта, которые он может проверять регулярно, — большой шаг по сравнению с более чем сорока сайтами, на которых он регулярно «пасся» до эксперимента. Ребекка купила наручные часы. Возможно, это покажется тривиальным более взрослым читателям, но для девятнадцатилетней Ребекки решение было поистине эпохальным. «Я подсчитала, что тратила около 75% времени на непродуктивную проверку часов на телефоне».

* * *

Подводя итог этого этапа, мы можем сказать следующее.

1. Тридцатидневный отдых «перезагружает» вашу цифровую жизнь. Теперь вы можете выстроить ее заново, подойдя к ней осознанно и по-минималистски. Чтобы сделать это, вам нужно подвергнуть каждое приложение трехступенчатой проверке.
2. Этот процесс поможет вам создать цифровую жизнь, которая будет служить вашим глубинным ценностям, а не подрывать их без вашего согласия. В период постепенного возвращения вы сможете принять осознанные решения, которые сделают вас настоящим цифровым минималистом.