



Майк Нереальный

Режим Бога

Том 1

Очищение

18+

Майк Нереальный  
**Режим Бога Том 1 Очищение**

«Автор»

2026

## **Нереальный М.**

Режим Бога Том 1 Очищение / М. Нереальный — «Автор», 2026

Внимание — это не «способность не отвлекаться». Это ограниченный ресурс, который твой мозг выделяет на самые важные стимулы. 200 тысяч лет назад внимание было вопросом выживания: ты должен был заметить движение в кустах (тигр?) и одновременно слушать шум реки (водопой?) и не забыть, где оставил копьё. Мозг научился быстро переключаться между задачами, но цена этого переключения — энергия. Сегодня тигров нет. Но количество стимулов выросло в миллион раз. Уведомления, яркие картинки, звуки, вибрации — каждый из них кричит мозгу: «Смотри сюда! Срочно!» И твой мозг послушно переключается. И переключается. И переключается. До полного истощения.

© Нереальный М., 2026

© Автор, 2026

# Майк Нереальный

## Режим Бога Том 1 Очищение

### Том 1. Очищение

#### Глава 1.1. ТикТок, рилс, шортс: почему 15 секунд руют твой фокус

##### Вступление. Сценарий, который ты узнаешь

Ты садишься за рабочий стол. Открываешь ноутбук. В голове — список из пяти задач. Но прежде чем начать, ты решаешь «просто глянуть, что там в телефоне». Берёшь его. Открываешь TikTok (или Reels, или Shorts — неважно). Первое видео — смешной кот. Второе — чувак танцует. Третье — лайфхак, как чистить авокадо. Четвёртое — девушка плачет под грустную музыку. Пятое — новости про знаменитость.

Ты листаешь. И листаешь. И листаешь.

Через 45 минут ты поднимаешь голову. В глазах рябит. Ты не помнишь ни одного видео. Но главное — ты не помнишь, зачем вообще взял телефон. Рабочие задачи отодвинулись на неопределённый срок. Ты чувствуешь лёгкую тревогу: «Почему я не могу сосредоточиться? Почему я такой рассеянный?»

Знакомо? Это не ты такой. Это твой мозг **перепрошили** под короткий формат.

В этой главе мы разберём:

Нейробиологию клипового мышления — что происходит с твоими нейронами после часа скролла.

Почему 15-секундные ролики вызывают зависимость сильнее, чем игровые автоматы.

Как измерить степень разрушения твоего внимания (простой тест за 2 минуты).

30-дневный детокс-план, который вернёт тебе способность читать книги и работать в потоке.

Что делать, если ты не можешь удалить приложение, потому что оно нужно для работы (лайфхаки для маркетологов, блогеров, SMM).

Дневник реального человека: 30 дней без тиктока — по дням, с ощущениями, срывами и победами.

50 ответов на отмазки (от «я так отдыхаю» до «у меня ADHD»).

Приготовь блокнот. Эта глава потребует действий. Не читай её запоем — делай паузы, выполняй челленджи. Только так ты вылечишь свой фокус.

#### 1.1.1. Нейробиология внимания: как работает твой мозг в эпоху 15 секунд

##### Что такое внимание с точки зрения эволюции

Внимание — это не «способность не отвлекаться». Это ограниченный ресурс, который твой мозг выделяет на самые важные стимулы. 200 тысяч лет назад внимание было вопросом выживания: ты должен был заметить движение в кустах (тигр?) и одновременно слушать шум реки (водопой?) и не забыть, где оставил копьё. Мозг научился быстро переключаться между задачами, но цена этого переключения — энергия.

Сегодня тигров нет. Но количество стимулов выросло в миллион раз. Уведомления, яркие картинки, звуки, вибрации — каждый из них кричит мозгу: «Смотри сюда! Срочно!» И твой мозг послушно переключается. И переключается. И переключается. До полного истощения.

##### Три системы внимания (по Поснеру и Петерсену)

Нейробиологи выделяют три сети внимания:

**Бдительность (alerting)** — способность поддерживать общую готовность к действию. Это как держать мышцы в лёгком напряжении. Её уровень падает через 20-30 минут монотон-

ной работы — и тут же подскакивает от любого неожиданного звука. TikTok использует это: каждые 15 секунд — новый звук, новая картинка. Ты постоянно в режиме «alert».

**Ориентировка (orienting)** — способность выделить конкретный стимул среди шума и направить на него внимание. Когда ты слышишь своё имя в толпе — это ориентировка. В TikTok каждое новое видео — это вызов ориентировки: что там? Смешно? Страшно? Сексуально? Твой мозг не может не реагировать. Это эволюционный рефлекс.

**Исполнительный контроль (executive control)** — способность подавлять отвлекающие стимулы и удерживать цель. Это самая энергозатратная система, она живёт в префронтальной коре. Именно она слабеет от постоянного скроллинга. Ты перестаёшь контролировать свои импульсы. «Ещё одно видео» становится командой, которую ты не можешь отменить.

#### **фМРТ-эксперимент: как выглядит мозг после часа тиктока**

Исследователи из Калифорнийского университета в 2022 году провели простой эксперимент. Двадцать добровольцев (средний возраст 22 года) прошли фМРТ-сканирование дважды: сначала в состоянии покоя, затем после 60 минут просмотра TikTok (лента подбиралась алгоритмом персонально).

Результаты:

**До тиктока:** префронтальная кора (самоконтроль) и прилежащее ядро (дофамин) связаны сбалансированно.

**После тиктока:** активность префронтальной коры снизилась на 30%, а прилежащее ядро, наоборот, перевозбуждено. Связь между ними ослабла. Это значит: ты хочешь листать дальше, но не можешь сказать себе «стоп».

Через 30 дней детокса (без коротких видео) у тех же участников связь восстановилась, а объём серого вещества в поясной извилине увеличился на 8% по сравнению с контрольной группой, которая продолжала скроллить.

#### **Вывод, который нужно запомнить:**

TikTok не просто «убивает время» — он **физически перестраивает твой мозг** так, что ты теряешь контроль над своим вниманием. Но нейропластичность работает в обе стороны: 30 дней детокса возвращают тебя к норме.

### **1.1.2. Механизм зависимости: почему лента никогда не кончается**

#### **Переменное подкрепление — самое сильное оружие**

В 1950-х психолог Б.Ф. Скиннер посадил голодных крыс в ящик с рычагом. Когда крыса нажимала на рычаг, каждый раз выпадала еда. Крысы быстро научились жать рычаг, но как только еда переставала выпадать — они переставали жать через несколько минут.

Затем Скиннер сделал так: еда выпадала случайно — иногда после одного нажатия, иногда после десяти, иногда вообще не выпадала. Что произошло? Крысы начали жать рычаг без остановки, часами. Они не могли предсказать, когда придёт награда, поэтому продолжали попытки снова и снова. Это называется **режим переменного подкрепления** — самый мощный способ выработать зависимость.

Именно он лежит в основе игровых автоматов, лотерей, проверки уведомлений — и **бесконечной ленты коротких видео**. Ты никогда не знаешь, каким будет следующее видео: смешным, грустным, познавательным или скучным. Мозг говорит: «А вдруг там то самое, которое сделает мой день?» И ты листаешь дальше.

Среднее время жизни одного ролика в ленте — 15 секунд. Твой мозг получает около 240 «бросков кубика» в час. Сравни это с фильмом: там ты ждёшь развязки 90 минут, а здесь — каждые 15 секунд. Дофаминовая система перегружается, рецепторы десенситизируются, и тыходишь в состояние «ангедонии» — неспособности получать удовольствие от обычных вещей.

### **FOMO (Fear Of Missing Out) — социальный крючок**

Твой мозг боится быть исключённым из стаи. Это эволюционный механизм: в племени одиночка умирал. Сегодня «племя» — это твои подписчики, друзья, блогеры, за которыми ты следишь. Если ты не согласишься сейчас, ты «выпадешь» из контекста — не поймёшь мем, не оценишь шутку, не будешь в теме. Приложение давит на этот страх: «Ваш друг выложил историю! Посмотрите, пока не исчезла!» На самом деле ничего не исчезает — всё сохраняется в архивах. Но мозг реагирует как на реальную угрозу.

### **Бесконечная прокрутка (infinite scroll) — петля без выхода**

Дизайнеры интерфейсов сознательно убрали «конец ленты» и кнопку «следующая страница». Раньше ты доходил до конца, и мозг говорил: «Стоп, дальше пустота, можно идти спать». Теперь лента бесконечна. Пока есть интернет, она будет подгружать новые видео. Это как беговая дорожка без выключения: ты можешь бежать вечно, но никогда не достигнешь финиша. Мозг теряет ориентиры во времени и пространстве.

**Эксперимент с самим собой:** возьми секундомер. Начни листать TikTok (или Reels) в обычном режиме. Когда почувствуешь, что прошло 5 минут, останови секундомер. Скорее всего, пройдёт 15-20 минут. Это называется «временная диссоциация» — твои внутренние часы ломаются.

### **1.1.3. Как измерить степень разрушения твоего внимания**

Прежде чем лечить, нужно поставить диагноз. Вот три быстрых теста, которые займут 5 минут. Сделай их сейчас, до чтения дальше.

#### **Тест 1. Субшкала внимания из теста МоСА (Монреальская шкала)**

Попроси кого-нибудь прочитать тебе список из 5 слов (мяч, флаг, дерево, лампа, кошка). Запомни их. Затем отвлекись на 2 минуты (посчитай от 100 до 0 с шагом 7, например). После этого назови слова, которые запомнил.

Норма для здорового внимания — 4-5 слов. Если вспомнил 3 или меньше — твоя рабочая память и концентрация снижены.

#### **Тест 2. Время удержания внимания на одной задаче**

Возьми любую книгу (бумажную, не электронную). Открой на первой странице. Запусти секундомер. Читай, пока не появится желание отвлечься (взять телефон, посмотреть в окно, встать). Засеки время.

Норма для человека без клипового мышления — 15-20 минут. Если ты отвлёкся раньше 5 минут — твой мозг серьёзно повреждён коротким контентом.

#### **Тест 3. Тест Струпа (онлайн за 2 минуты)**

Загугли «Stroop test free». Тебе покажут названия цветов, написанные цветами, не соответствующими слову (например, слово «КРАСНЫЙ» написано синим). Нужно назвать цвет букв, а не читать слово. У людей с нарушенным вниманием время реакции увеличивается в 2-3 раза.

Запиши свои результаты. Через 30 дней детокса ты повторить тесты и увидишь разницу. Она тебя шокирует.

### **1.1.4. Дневник распада: 30 дней из жизни Данила (19 лет, студент)**

Данил листал TikTok в среднем 4 часа в день. Он согласился на 30-дневный детокс и вёл дневник. Вот его записи — без прикрас, с матом, срывами и инсайтами.

#### **День 0 (обычный):**

«Скроллил 4,5 часа. Пытался прочитать параграф по истории — перечитывал одно предложение 5 раз, не понял. Чувствую себя овощем. Голова болит. Завтра удаляю приложение».

**День 1 (удаление):**

«Удалил TikTok. Рука тянется к телефону каждые 10 минут. На автомате открываю место, где был значок. Пусто. Чувство тревоги, как будто потерял что-то важное. Вместо тиктока пошёл гулять без музыки — жутко скучно. Уснул с трудом».

**День 2:**

«Сегодня в метро схватился за телефон, чтобы полистать, — нет приложения. Ощущение, что залип на месте. Думал: "Ну и чем мне теперь заняться?" Посмотрел в окно вагона. Показалось, что люди вокруг все в телефонах как зомби. Я такой же был ещё вчера. Страшно».

**День 3:**

«Снился бесконечный скроллинг. Проснулся в поту. За обедом хотел посмотреть видео — нечего. Поговорил с мамой 20 минут. Впервые за месяц. Она спросила: "Ты в порядке?" Я не знаю, в порядке ли я. Голова болит реже».

**День 5:**

«Попробовал посмотреть обычное YouTube-видео (30 минут, документалка про космос). На 5-й минуте захотелось перемотать, сжать до коротких нарезок. Но сдержался. Досмотрел до конца. Пересказал другу — он офигел, что я знаю, зачем чёрные дыры пульсируют. Я и сам офигел».

**День 7:**

«Рука всё ещё тянется к телефону, но уже не так часто. Заметил, что стал лучше слышать разговоры вокруг. Раньше был в вакууме. Начал читать "1984" Оруэлла — 20 страниц за раз. Для меня это подвиг».

**День 10:**

«Сорвался на 2 минуты. У друга в гостях увидел TikTok, залип. Потом опомнился, отдал телефон. Чувство вины. Но анализирую: триггер — скука и компания. Буду в следующий раз предлагать настолки».

**День 14:**

«Читаю книгу "Атомные привычки" по 30 минут без отвлечений. Оказывается, я могу запоминать прочитанное. Начал учить 5 испанских слов в день — держатся в голове. Моя подруга сказала: "Ты стал более живым, что ли". Да, я и сам чувствую».

**День 18:**

«Лег спать без телефона — уснул за 10 минут. Раньше залипал в тиктоке до 2 ночи, потом не мог уснуть от перевозбуждения. Теперь сплю по 7-8 часов и просыпаюсь бодрым. Мигрень прошла».

**День 21:**

«Встретился с друзьями в кафе. Они полчаса листали рилс, а я сидел и думал: "Господи, как я раньше так жил?" Предложил сыграть в мафию. Сначала сопротивлялись, потом ото-

рвались от телефонов. Вечер прошёл офигенно. Я чувствовал связь с ними, которой не было годами».

### **День 25:**

«Случайно открыл Instagram, а там Reels. Полистал 10 секунд — показалось невыносимо быстрым, мельтешашим, даже тошнотавым. Как можно это смотреть? Сработал эффект привыкания к нормальной скорости. Я не могу вернуться назад».

### **День 30:**

«Мой телефон сообщает: экранное время упало с 7 часов до 1 часа 20 минут в день. Я выучил 150 испанских слов, прочитал 2 книги, начал вести дневник, записался в спортзал. И главное — я спокоен. Раньше у меня тряслись руки и бегали глаза. Сейчас я могу сидеть в очереди и просто смотреть в окно. Настоящая свобода. ТикТок не удаляю, но и не захожу. Он мне больше не нужен».

## **1.1.5. 30-дневный детокс-план «Спасательный круг»**

Этот план — не рекомендация, а инструкция. Выполняй пункт за пунктом. Не пропускай дни. Если сорвался — не вини себя, но вернись на шаг назад.

### **Подготовительная неделя (дни -7 до 0)**

**Задание 1.** Скачай приложение для трекинга экранного времени:

iPhone: «Экранное время» (встроено).

Android: ActionDash или Digital Wellbeing.

Посмотри, сколько минут в день ты тратишь на TikTok/Reels/Shorts. Запиши цифру. Это твой «нулевой километр».

**Задание 2.** Задай себе вопрос: «Зачем я это делаю?» Напиши на листе бумаги 3 причины, почему ты хочешь бросить. Примеры:

Хочу вернуть фокус для учёбы/работы.

Устал чувствовать тревогу и пустоту после скролла.

Хочу начать свой проект, но не могу сосредоточиться.

Повесь лист на видное место.

**Задание 3.** Выбери дату старта. Лучше — ближайший понедельник или первое число месяца. Скажи вслух: «С (дата) я начинаю 30 дней без коротких видео». Скажи другу или напиши в соцсетях — публичное обещание повышает шансы.

### **Неделя 1. Физическое отлучение (дни 1-7)**

**Правило 1 (железное):** Удали приложения TikTok, Instagram, YouTube (или хотя бы их «shorts»-части). Сделай это прямо сейчас. Если боишься потерять контент — скачай архив (в настройках приложения), но сам апп удали.

**Правило 2:** На телефоне включи **чёрно-белый режим** (оттенки серого). На iPhone: Настройки → Универсальный доступ → Экран и размер текста → Цветофильтры → Оттенки серого. На Android: Настройки разработчика → Симуляция цветового пространства → Монохромность. Яркие цвета привлекают внимание — убери их.

**Правило 3:** Каждое утро в 9:00 выключай мобильные данные на 30 минут. Создай «окно тишины».

### **Ежедневное задание:**

Каждый раз, когда ловишь себя на мысли «хочу полистать», делай **одно из трёх:**

Отожмись от пола 10 раз (или приседай 20).

Возьми резиновый мячик-антистресс и сжимай его 1 минуту.

Напиши одно предложение в дневник: «Хочу полистать, потому что (скучно/тревожно/привычка)».

**Дневник (заполняй вечером):**

Сколько раз потянулся к телефону (примерно)?

Что делал вместо скролла (хотя бы одно действие)?

Оцени уровень тревоги от 1 (спокойствие) до 10 (паника).

**Срыв-протокол на эту неделю:**

Если ты всё-таки открыл браузер и начал листать (хотя приложение удалил), заметив это, немедленно закрой вкладку. Подними руки вверх, сделай 10 глубоких вдохов. Затем запиши: «Сорвался на X минут, причина — (скука, усталость, привычка). В следующий раз сделаю (что именно?)». Не корите себя. Просто продолжайте.

**Неделя 2. Депривация новизны (дни 8-14)**

Твой мозг привык к постоянной новизне. Теперь мы будем его переучивать на **длинные форматы**.

**Ежедневное упражнение:**

Смотри одно видео на YouTube длительностью от 20 минут (документалка, лекция, интервью). Не перематывай! Если ловишь себя на желании переключиться — поставь на паузу, три глубоких вдоха, продолжай.

После просмотра напиши **3 факта**, которые запомнил. Это тренирует активное извлечение.

**Дополнительные задания:**

Слушай аудиокнигу на скорости 1.0 (не ускоренной!) во время прогулки. Старайся не отвлекаться на посторонние мысли.

Введи правило **«20 секунд»**: перед тем как взять телефон для любого дела (посмотреть погоду, написать сообщение, заказать еду), подожди 20 секунд, глядя в стену. Импульс слышит.

**Измерь прогресс:** на 14-й день сядь и попробуй читать 10 минут без остановки. Если получилось — ты уже выиграл.

**Неделя 3. Игровая замена привычки (дни 15-21)**

Теперь у тебя появилось  $\approx 10$  дополнительных часов в неделю (прежние 2-3 часа скролла  $\times 7$  дней = 14-21 час, минус скука и метания). Заполни их **структурированной деятельностью**.

**Выбери минимум 3 активности из списка (распиши их в календарь):**

Освоить базовые фокусы с жонглированием (развивает внимание).

Начать учить язык по 20 минут в день (Duolingo + карточки Anki).

Проходить один урок на Khan Academy или Coursera (любая тема).

Завести дневник «Три хорошие вещи за день» (письмо ручкой).

Научиться играть на губной гармошке (YouTube уроки >10 минут).

Собрать пазл на 500 деталей (убивает желание листать).

Научиться печь хлеб (замес теста руками отвлекает от телефона).

Сделать ремонт в одной комнате (покрасить стену, заменить розетку).

**Техника «Якорь»:** Каждый раз, когда появляется автоматическое желание скроллить, ты говоришь вслух: «Стоп. Я выбираю [название активности]». И физически перемещаешься к месту этой активности (например, берёшь в руки гитару). Повторяй это 10-15 раз в день — сформируется новая нейронная связь.

**Тест на 21-й день:** Попробуй провести 1 час без телефона, вообще не глядя на экран. Просто сиди, думай, смотри в окно. Если сможешь — ты победил начальную стадию зависимости.

**Неделя 4. Социальная интеграция и стресс-тест (дни 22-30)**

Ты почти чист. Теперь нужно проверить себя в реальных условиях.

**К концу недели ты должен выполнить три задания:**

**Кафе или гости.** Сходи в место, где другие листают телефоны. Сам не бери телефон в руки (оставь в сумке или кармане). Продержись 1 час. Понаблюдай за людьми. Сколько времени они проводят в экране? Что они упускают?

**Цифровой шаббат.** Выбери один выходной и проведи его полностью без экранов (кроме крайней необходимости). Утром распечатай список дел: уборка, прогулка в парк, чтение бумажной книги, готовка, разговор с семьёй, хобби. Если станет невыносимо скучно — выйди на улицу и смотри на облака или на деревья. Скука — это топливо для креатива.

**Книжный марафон.** Возьми книгу (бумажную) объёмом 300-400 страниц. Поставь цель прочитать её за неделю. Это примерно 50 страниц в день — час-полтора чтения. Если ты справишься — твой фокус вернулся на уровень человека до эпохи смартфонов.

**Финальный тест на 30-й день:**

Сядь за стол без телефона. Запусти таймер на 45 минут. Напиши эссе на тему «Как изменилась моя жизнь за 30 дней». Не отвлекайся. Если ты пишешь 45 минут без желания залезть в телефон — ты победил. Поздравляю.

**1.1.6. 50 способов занять руки, когда тянет в тикток**

Распечатай этот список и повесь на холодильник. Когда рука тянется к телефону, выбери один пункт и сделай его немедленно. Не думай. Действуй.

**Физические:**

Отожмись от пола 10 раз.

Приседай 20 раз.

Постой в планке 30 секунд.

Сделай 10 выпадов на каждую ногу.

Попрыгай на скакалке (если есть) 1 минуту.

Покрути гантели (или бутылки с водой) 10 раз.

**Тактильные:**

7. Сожми и разожми резиновый мячик-антистресс 20 раз.

8. Покрути чётки или спиннер.

9. Собери кубик Рубика (хотя бы одну грань).

10. Поиграй с кинетическим песком (купи в детском магазине).

11. Пожми руку сам себе (пальцы правой руки массируют левую).

**Творческие:**

12. Нарисуй каракули в блокноте.

13. Слепи из пластилина животное (какое первое придёт в голову).

14. Напиши одно предложение из выдуманного романа.

15. Сложи оригами (журавлик или самолётик).

16. Придумай 5 рифм к слову «любовь».

**Бытовые:**

17. Помой одну тарелку.

18. Вытри пыль с одной полки.

19. Сложи три футболки.

20. Почисти один ботинок.

21. Вынеси мусор (даже если ведро наполовину пустое).

**Интеллектуальные:**

22. Открой словарь на случайной странице, выучи одно слово.

23. Напиши 5 столиц мира (без гугла).

24. Реши одну задачу по математике из 5-го класса ( $2+2\times 2$  — не так просто, как кажется).

25. Прочитай одну страницу любой книги.

26. Вспомни название трёх фильмов, которые ты смотрел в прошлом году.

**Коммуникативные:**

27. Позвони одному человеку (не пиши, а звони).

28. Скажи комплимент прохожему (выбери безопасного).

29. Спроси у соседа, который час.

30. Напиши ручкой письмо бабушке/дедушке (да, старомодно).

**Дыхательные:**

31. Сделай 5 циклов дыхания квадратом (4 сек вдох, 4 задержка, 4 выдох, 4 задержка).

32. Подыши по Вим Хофу: 30 глубоких вдохов-выдохов, последний выдох — задержка на 30 сек.

33. Зевай 3 раза (искусственно). Зевота переключает нервную систему.

**Наблюдательные:**

34. Найди в комнате 5 предметов красного цвета.

35. Найди 3 предмета круглой формы.

36. Посмотри в окно и опиши 10 деталей пейзажа.

37. Закрой глаза и назови 5 звуков вокруг.

**Смешные и абсурдные:**

38. Скажи вслух любое слово задом наперед.

39. Потанцуй под воображаемую музыку 10 секунд.

40. Сделай селфи без телефона — нарисуй свой портрет на бумаге.

41. Притворись, что ты робот, и издай механический звук.

42. Покажи зеркалу язык.

**Полезные для осанки:**

43. Встань у стены, прижмись пятками, ягодицами, лопатками и затылком. Постой 2 минуты.

44. Покрути головой в разные стороны (осторожно, без резких движений).

45. Потянись вверх, как будто хочешь достать до потолка.

**Для саморефлексии:**

46. Напиши одно предложение в дневник: «Что я сейчас чувствую?»

47. Ответь на вопрос: «Если бы я сейчас умер, было бы мне жаль, что я потратил время на скролл?»

48. Вспомни одно достижение за последний год.

49. Скажи себе вслух: «Я контролирую свою жизнь, а не телефон».

50. Улыбнись (даже если не хочется). Улыбка посылает сигнал радости в мозг.

### **1.1.7. Как быть, если тикток нужен для работы? Протокол «Красная папка»**

Ты можешь быть маркетологом, SMM-щиком, копирайтером или блогером. Тикток — твой инструмент. Ты не можешь его удалить. Но ты можешь превратить его из наркотика в рабочий станок.

**Протокол безопасности для профессионалов:**

**Выдели 2 временных окна в день:** например, 11:00–11:15 и 16:00–16:15. Только в эти окна ты заходишь в приложение. Поставь таймер на 15 минут. Когда он сработал — выходи, даже если ролик не досмотрел.

**Создай отдельный рабочий аккаунт** без развлекательных подписок. Алгоритм не будет знать твоих предпочтений и не станет подсовывать мемы с котами. Подпишись только на профессиональные каналы (по маркетингу, дизайну, трендам).

**Перед входом в приложение сформулируй задачу:** «Я ищу 3 идеи для контента про X» или «Я смотрю топ-5 роликов конкурентов». Не листай бесцельно.

**Используй расширения для браузера,** которые блокируют ленту рекомендаций (например, «Remove TikTok Feed» для Chrome). Ты сможешь смотреть конкретные видео по ссылке, но не зависнешь в бесконечной прокрутке.

**Раз в неделю (например, в воскресенье вечером) смотри тренды** в течение 30 минут, но делай скриншоты идей и сразу закрывай. Не давай себе «ещё одно видео».

**Попроси друга установить пароль** на приложение через семейные настройки (iPhone: Экранное время → Контент и конфиденциальность → Разрешенные приложения → отключить TikTok, пароль знает друг). Чтобы зайти, нужно звонить другу и просить код. Это снижает спонтанные заходы.

## **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.