

МАРИЯ НИН

ЦИФРОВАЯ ТРЕЗВОСТЬ

**ДНЕВНИК ЦИФРОВОЙ ТРЕЗВОСТИ
ЗА 14 ДНЕЙ**

**КАК ПЕРЕСТАТЬ ТЕРЯТЬ ГОДЫ
ЖИЗНИ В ТЕЛЕФОНЕ И УПРАВЛЯТЬ
ВНИМАНИЕМ**

Мария Нин

**Цифровая трезвость:
практикум. Как перестать
терять годы жизни в телефоне
и управлять вниманием**

«Автор»

2026

Нин М.

Цифровая трезвость: практикум. Как перестать терять годы жизни в телефоне и управлять вниманием / М. Нин — «Автор», 2026

«Я посмотрю только одну серию» — говорите вы. А просыпаетесь под утро с сухими глазами, чувством вины и очередным обещанием «больше никогда». «Открою Озон на пять минут» — и через два часа в корзине — десяток импульсивных покупок, а вы не помните, как сюда попали. Знакомо? Мне — да. Я интернет-зависимая. Моя рука тянется к телефону при стрессе, скуке или просто так. Я могу пролистать ленту вместо сна, забыть про дела и прожить чужую жизнь вместо своей. Три года я изучала контент-аддикцию, пробовала техники, срывалась и начинала заново. В этой книге — мой личный дневник цифровой трезвости, в котором я собрала всё, что реально сработало именно у меня. Но: ни "красных", ни "синих" таблеток в книге нет, никто не сделает это за вас. Моим друзьям, и тем, кто устал терять время, деньги и сон. Тем, кто хочет постепенно вернуть контроль над своей жизнью.

© Нин М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Хочу остановиться, но не могу	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Мария Нин

Цифровая трезвость: практикум. Как перестать терять годы жизни в телефоне и управлять вниманием

Глава 1. Хочу остановиться, но не могу

Привет! Я – интернет-зависимая. Я зависима от смартфона, потребления контента и гаджетов. И прямо сейчас, когда я печатаю эту фразу, мне очень хочется бросить все и... пойти проверить ленту.

Или уведомления, или посмотреть, что написали в общем чате. Еще у меня не досмотрен первый сезон сериала и не дописана семнадцатая глава книги «Клан Юй». Хочется срочно, именно сейчас зайти на WB или проверить почту.

Все это мой мозг мне предлагает сделать вместо того, чтобы сейчас печатать текст.

Потому что здесь нужно напрягаться, думать над каждой фразой, словом и запятой. Нужно производить, а когда я занимаюсь серфингом, производить не нужно: там я потребляю. Потреблять проще и легче, чем создавать; там приятно, а сейчас мне нужно напрягаться и думать, тратить энергию. И на таком желании я ловлю себя раз в пять минут, но... продолжаю печатать, потому что верю, что это может помочь кому-то еще. Даже если это будет один человек, я уже не зря потратила время.

Когда я расстроена, раздражена или тревожусь, моя рука сама тянется к телефону – полистать ленту и «обезболиться». Забыть о реальных проблемах.

Когда у меня стресс или весь день приходилось что-то решать и думать, вечером я просто хочу полежать с телефоном 15 минут и чтобы меня никто не трогал... но потом прихожу в себя через три часа, не понимая, на что потратила время.

Или: «Я посмотрю только одну серию», а потом ложусь спать под утро и встаю разбитая, с сухими глазами, чувством вины и очередным личным обещанием себе «никогда не делать так больше». И, конечно, делаю так снова и снова.

Или открываю WB или Ozon на пять минут – сделать заказ, и прихожу в себя через пару часов с корзиной, полной импульсивных покупок.

Кто-то играет, кто-то смотрит видео, кто-то листает ленту и «нельзяграм» – не важно что, важно, что мы одинаковые.

Я хочу поступать иначе, но не могу. Я хочу управлять своим вниманием и временем, но стоит мне расстроиться, и я иду читать книгу про достигатора, героя, у которого все получилось. Получаю дофамин и успокаиваюсь, проживая чужие достижения как свои. Или чужие открытия, или... чужую жизнь вместо своей этим вечером.

Если у тебя бывают похожие ситуации – эта книга для тебя.

Я решила написать эту книгу из-за банальной лени

Идея этой книги изначально возникла из-за двух разговоров с друзьями. Оба переживали о своей зависимости от телефона, но друг сказал: «С этим ничего не сделаешь, сейчас такое время, когда все потребляют контент». А подруга поделилась, что ее интересует тема интернет-зависимости и ей интересно.

Я изучаю тему контент-аддикции последние три года с переменным успехом. Читала книги, изучала пособия, пыталась тренировать волю и воспитывать привычки, даже посещала

собрания анонимных интернет-зависимых. Но... война за собственное внимание идет с переменным успехом.

За эти годы у меня накопилось достаточно личного опыта, когда на своем примере могу сказать, что работает, а что нет, и, главное, почему. Но говорить об этом опыте отдельно каждому – нужно время, можно что-то забыть, да и люди разные. Кому-то подойдут одни техники, кому-то другие, нельзя учесть все.

Что-то работало, что-то нет. Что-то сработало криво и косо, а что-то я применяю до сих пор. Через три года я вышла на плато, когда месяцы информационной трезвости сменяются провалами. «Контент-запойми» на пару недель, когда я забиваю на все, включая доставку (особенно если это совпадает с периодом отдыха) и, как японские хикимори-затворники, ухожу «жить в виртуальный мир». Запойное чтение на неделю или сериалы.

Именно поэтому я пишу эту книгу. Из-за банальной лени. Здесь я соберу все, что сработало у меня и дает эффект. И, когда в следующий раз в разговоре с друзьями возникнет этот вопрос, я просто отправлю им файл книги или пришлю ссылку.

И скажу: «Вот, смотри. Все, что знаю, я описала. У меня это сработало, хочешь – вперед».

Поэтому хочу сказать сразу: я ни разу не эксперт или спец. Я практик. И писала для друзей, о которых беспокоюсь, и для тех людей, кто столкнулся с такой же проблемой.

Что будет в книге

В первой части не будет теории, а только нужные определения, чтобы мы говорили на одном языке. Например, очень важно отличать зависимость от компульсии, потому что от этого зависит, сработает конкретная техника или нет.

Во второй части я хочу собрать методы, которые сработали у меня. Это не лекция и не теория, нет задачи охватить весь спектр практик, буду говорить только о том, что сработало у меня. Понять, что сработает именно у вас, можно только одним способом – попробовать каждую и сделать свой собственный вывод.

Не верьте моим словам – доверяйте собственным результатам.

В третьей части я сделала план цифрового детокса на две недели – «Дневник цифровой трезвости на 14 дней». Потому что не верю в быстрые результаты. У нас не «Матрица», и это не синяя или красная таблетка. Двух недель достаточно, чтобы включить первичную осознанность и немного «попробовать воду». Потому что никто ничего не сделает за вас, в том числе я. Я могу только поделиться, показать: вон дерево, на нем яблоко, вон лестница, но лезть наверх тебе самому.

В последней части я включила приложения-трекер анализа зависимости потребления контента и «100 дел, которые можно делать вместо того, чтобы залипать в телефоне». Потому что резкий отказ не эффективен, появляющуюся пустоту необходимо чем-то заполнить или заменить. Это ответ на вопрос: «Что делать вместо телефона?» Чем занять себя и руки, когда накрывает ломка и хочется взять в руки телефон, или бросить то, что делаешь, и срочно, срочно... пойти употребить что-то.

Пока план такой, в дальнейшем, вполне возможно, книга будет постепенно пополняться, если я буду пробовать или применять что-то новое.

И да.

Это не манифест полного отказа от телефона и интернета. Это про то, как перейти к осознанному потреблению. Когда я сама управляю своим вниманием, а не кто-то еще. Когда я управляю, а не мной управляют.

Я допечатала первую главу, я – молодец. За это время мне хотелось бросить четыре раза и переключиться, я один раз делала перерыв на кофе и один раз гуляла по комнате. Хотя мысль о том, что у меня не досмотрена тридцать первая серия, тоже есть в голове.

Мне сложно долго сосредотачивать внимание на одной задаче, потому что я привыкла к клиповому контенту и к тому, что в любой момент, когда мне перестанет быть интересно, можно свайпнуть и переключиться.

Сейчас я заслужила перерыв и могу переходить к главе 2: самая большая ложь и самые вредные убеждения о потреблении контента, которые нам рассказали. Например, ту самую ложь, что «сила воли решает все». Спойлер: нет. И во второй главе я разберу, почему мы срываемся снова и снова – и как за это перестать винить себя.

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.