



Валерия Трепкош Навигатор по информации — экономия времени. Береги себя!)

<https://litres.ru/74539824>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы тонете в уведомлениях, а вечер в телефоне оставляет лишь усталость? Эта книга — прикладной гид по наведению порядка в вашем «цифровом доме». Без заумной теории и скучных лекций автор объясняет, как превратить мессенджеры, нейросети, видеохостинги и книги в эффективных бытовых помощников. Вы научитесь отсекаать инфо-шум, распознавать уловки алгоритмов и защищать личные границы в чатах. Верните себе контроль над временем, сберегите нервы и освободите до 2 часов в день для реальной жизни. Берегите себя!

Валерия Трепкош

Навигатор по информации — экономия времени. Береги себя!)

Навигатор по информации — экономия времени. Береги себя!)

Введение. Информационное ожирение: почему мы устаем, ничего не делая

Ловушка доступности: как избыток ответов лишил нас покоя.

Симптомы «переедания»: почему после двух часов в телефоне мы чувствуем себя разбитыми.

Главная цель книги: превратить хаотичный цифровой шум в личного помощника, который экономит до 2 часов в день.

Часть 1. Архитектура инфо-пространства: наводим порядок в «цифровом доме»

Глава 1. Мессенджеры — это наша прихожая. Как перестать реагировать на каждый звук. Настройка уведомлений, сортировка чатов по папкам (работа, семья, польза) и безжалостная архивация шума.

Глава 2. Социальные медиа — это виртуальная гостиная. Кто формирует вашу ленту? Избавление от «токсичного» контента и зависти. Переход от пассивного листания к осознанному поиску.

Глава 3. Видеохостинги и стриминги — домашний кинотеатр. Как алгоритмы удерживают наше внимание часами. Правило «посмотрю позже» как фильтр от импульсивных просмотров.

Часть 2. Навигатор по источникам: подбираем инструмент под бытовую задачу

Глава 4. Задача «Нужно сделать прямо сейчас» (Бытовой ремонт, рецепты, настройки).

Инструмент: Видеохостинги. Смотри и повторяй.

Глава 5. Задача «Нужен быстрый синтез и идеи» (Сравнить товары, составить маршрут, набросать план).

Инструмент: Генеративные нейросети и ИИ-ассистенты. Как правильно формулировать бытовой запрос, чтобы получить точный ответ без «галлюцинаций».

Глава 6. Задача «Нужно глубоко разобраться» (Здоровье, воспитание детей, личные финансы).

Инструмент: Книги (практические руководства) и научно-популярные журналы. Почему в критических сферах короткие посты из соцсетей опасны для жизни и кошелька.

Глава 7. Задача «Держать руку на пульсе» (Погода, локальные события, транспорт).

Инструмент: Новостные агрегаторы и тематические каналы в мессенджерах. Как узнать главное за 5 минут и закрыть приложение.

Глава 8. Задача «Отдохнуть и переключиться» (Подкасты, кино, аудиокниги).

Инструмент: Стриминговые аудио- и видеосервисы. Разделение контента на «фоновый» (для уборки или дороги) и «глубокий» (для души).

Часть 3. Бытовая гигиена и безопасность (Раздел «Береги себя!»)

Глава 9. Цифровая скорая помощь при фейках. Простые правила проверки для обычной жизни. Как не переслать в семейный чат ложную паническую новость. Правило «Остановись и остынь».

Глава 10. Как нас обманывают алгоритмы и реклама. Распознавание кликбейта («Шок! Вы не поверите...») и скрытых продаж под видом искренних рекомендаций блогеров.

Глава 11. Защита личных границ. Как вежливо сказать «нет» в чатах, не отвечать на рабочие сообщения в выходные и защитить свой вечерний покой.

Часть 4. Практикум: Создаем ваш «Второй мозг»

Глава 12. Куда складывать нужное? Обзор типов приложений для хранения заметок и списков (без привязки к брендам). Как сделать так, чтобы кулинарный рецепт, чек от холодильника и список книг на будущее лежали в одном клике от вас.

Глава 13. Идеальный цифровой день. Пошаговый сценарий: утро без телефона, фокусные блоки днем, вечерний

цифровой детокс для крепкого сна.

Часть 5. Помощь зала: к кому обратиться, если хаос побеждает

Глава 14. Карта экспертов по инфо-гигиене. Когда текстовых советов мало и нужен живой наставник.

Инфостилист / Куратор знаний: для разбора завалов в подписках и создания личной базы знаний.

Специалист по цифровому этикету: для выстраивания личных границ в чатах и защиты свободного времени.

Эксперт по кибербезопасности: для защиты бытовых данных, паролей и защиты от мошенников.

Психолог: для борьбы с экранной зависимостью, думскроллингом и цифровой тревогой.

Современный библиограф: для обучения быстрому и точному поиску чистых фактов в сети.

Заключение. Жизнь в реальном мире

Информационная диета — это не отказ от технологий, это

возвращение контроля над своей жизнью. Главное сокровище, которое вы сэкономили — это ваше время и внимание.

Введение. Информационное ожирение: почему мы устаем, ничего не делая

Ловушка доступности: как избыток ответов лишил нас покоя

Современный человек живет в уникальную эпоху: ответ на любой вопрос находится на расстоянии пары кликов. Нам больше не нужно идти в библиотеку, искать экспертов или годами собирать крупицы знаний. Однако эта доступность обернулась ловушкой. Мозг, эволюционно запрограммированный собирать информацию ради выживания, оказался в ситуации бесконечного шведского стола. Когда ответов слишком много, ценность каждого из них стремится к нулю, а процесс выбора парализует волю. Мы постоянно ищем что-то новое, боясь упустить важное (эффект FOMO), и этот вечный поиск лишает нас базового ощущения покоя.

Симптомы «переедания»: почему после двух часов в телефоне мы чувствуем себя разбитыми

Каждому знакомо это состояние: вы сели в соцсети на «пять минут», а очнулись через два часа. Физически вы ни-

чего не делали — просто лежали на диване или сидели в кресле. Но на уровне биохимии мозг совершил колоссальную и хаотичную работу. Каждый короткий ролик, яркий заголовок или гневный комментарий вызывали микровыбросы дофамина и кортизола. Мозг судорожно переключался между контекстами: от рецепта пирога к политическим новостям, затем к танцующему коту и графику акций. Результат такого «информационного переедания» — когнитивное истощение. Проявляется оно в виде тумана в голове, раздражительности, неспособности сфокусироваться и глубокого чувства разбитости.

Главная цель книги: превратить хаотичный цифровой шум в личного помощника, который экономит до 2 часов в день

Эта книга создана не для того, чтобы заставить вас полностью отказаться от гаджетов и уехать в глухую тайгу. Ее цель прагматична — вернуть вам контроль над собственным вниманием. Мы перестроим ваши отношения с информацией так, чтобы технологии работали на вас, а не против вас. Внедрив простые правила фильтрации и выстроив четкую архитектуру своего цифрового пространства, вы перестанете тратить энергию впустую. Вы освободите до двух часов чистого времени в день — времени, которое можно потратить на реальную жизнь, близких, хобби или полноценный отдых.

Часть 1. Архитектура инфо-пространства: наводим порядок в «цифровом доме»

Глава 1. Мессенджеры — это наша прихожая. Как перестать реагировать на каждый звук

Мессенджеры первыми встречают нас при включении телефона, подобно прихожей в реальном доме. Если в прихожей разбросана обувь и горами лежит хлам, зайти внутрь неприятно. Точно так же хаос в чатах создает подсознательную тревогу.

Настройка уведомлений. Главное правило — тишина по умолчанию. Отключите звуковые и push-уведомления для всех каналов, групповых чатов и необязательных контактов. Включите звук только для экстренных вызовов от близких и руководства. Вы должны заходить в мессенджер тогда, когда готовы прочитать сообщение, а не тогда, когда приложение решило привлечь ваше внимание.

Сортировка чатов по папкам. Разделите рабочие и личные потоки. Создайте три-четыре базовые папки: «Работа», «Семья», «Польза/Обучение». Это позволит вам концентрироваться на текущем контексте: работая, вы не будете отвлекаться на мемы из семейного чата, а отдыхая — на сообще-

ния от коллег.

Безжалостная архивация шума. Все чаты, которые «жалко удалить», но которые не приносят пользы прямо сейчас, отправляйте в архив. Если канал не читался больше недели — отпишитесь от него. Прихожая должна быть пустой и функциональной.

Глава 2. Социальные медиа — это виртуальная гостиная. Кто формирует вашу ленту?

Социальные сети — это пространство, куда мы приходим пообщаться и расслабиться. Но часто в этой «гостиной» оказываются случайные, навязчивые или откровенно неприятные люди, которые диктуют свои правила.

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.