

КСЕНИЯ ЧЕКУЛАЕВА

7 ДНЕЙ БЕЗ СОЦ СЕТЕЙ

*или инструкция
по возвращению себя*

СИХОЛОГИЯ
АМОРАЗВИТИЕ
ЖИЗНЬ

Моя
жизнь
Мои
правила



7 дней,
которые
могут изменить
всё



Ксения Чекулаева

**7 дней без соц сетей или
инструкция по возвращению себя**

«Автор»

2026

Чекулаева К.

7 дней без соц сетей или инструкция по возвращению себя /
К. Чекулаева — «Автор», 2026

А что, если на семь дней выключить социальные сети — и посмотреть, что останется? Не ради цифрового детокса, силы воли или очередного правила «стань лучшей версией себя». А чтобы наконец услышать себя среди бесконечного потока чужих мыслей, желаний, новостей и образов жизни. Эта книга — честный дневник семидневного эксперимента. День за днём Ксения наблюдает за собой: что происходит с мыслями, телом, энергией, желаниями и привычкой постоянно заглядывать в чужую жизнь. Почему иногда мы хотим то, чего на самом деле не хотим? Откуда берётся ощущение, что мы что-то упускаем? И что может обнаружиться, когда становится тише? Это не готовая инструкция и не сборник универсальных советов. Это исследование, в котором автор сама не знает, чем всё закончится. Возможно, за семь дней ты тоже начнёшь вспоминать, какой может быть жизнь, когда она снова становится твоей.

© Чекулаева К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
День первый. Я не знала, сколько места занимал телефон в моей жизни	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Ксения Чекулаева

7 дней без соц сетей или инструкция по возвращению себя

Глава 1

День первый. Я не знала, сколько места занимал телефон в моей жизни

Как чудесно, что современные гаджеты оснащены такой функцией, как “экранное время”. На досуге взгляните, чисто ради интереса, сколько в день вы проводите перед телефоном.

Когда я посмотрела, мне показалось, что не я пользуюсь им, а он мной. Среднее экранное время - 8-10 ч. А если учесть, что я сплю в среднем 8-9 ч, то на ЖИЗНЬ остается всего 5 часов... Эти цифры заставили меня задуматься.

Около 5 лет назад мой, на тот момент ментор (которая помогала мне начать поиски себя), рекомендовала практику: провести 3 дня без социальных сетей и прочего информационного “мусора”. Я помню, какое негодование и непонимание зачем это вообще нужно и как я смогу прожить эти дни у меня возникло. Тихий ужас - так бы я назвала это состояние. Но она сказала мне: “Увидишь, что будет после”.

Год назад я сама снова вспомнила про эту практику и решила взять марафон на 21 день. Но увы и ах, меня хватило только на пять...

В этом году я прямо почувствовала в этом необходимость. Внутри меня было странное ощущение, будто я делаю что-то не то и не так. Будто, знаете, живу, но не ту жизнь, которую я хочу. Хотя с позиции внешней она выглядит именно так, как я ее хотела видеть. Но какое-то странное чувство, которое невозможно описать словами, говорило: “не то...”.

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.