Как перестать жить в ленте
и вернуть себе день

Твоё внимание уже купили

18+

К. К.

К К

Твоё внимание уже купили. Как перестать жить в ленте и вернуть себе день

«Автор»
2026

K K.

Твоё внимание уже купили. Как перестать жить в ленте и вернуть себе день / K. K — «Автор», 2026

Вы открыли телефон на минуту — и снова потеряли вечер. Отвечали, читали, сохраняли полезное. Только на собственную жизнь времени не осталось.«Твоё внимание уже купили» — практическая книга о том, как замечать незаметные переходы из дела в бесконечную ленту и возвращать себе право выбирать. Без войны с технологиями, культа продуктивности и обещаний стать другим человеком за выходные.Внутри — рабочие чаты и новости, онлайн-покупки и чужие достижения, цифровые помощники и вечерний скроллинг. 22 короткие главы, двухнедельный практикум и семь рабочих листов помогут проверить, какие изменения подходят именно вам: от одного отключённого уведомления до понятных правил доступности.Для тех, кому интернет нужен по работе, но кто хочет оставлять время и внимание для собственной жизни. С исследованиями, обозначенными ограничениями и бытовыми примерами.

© K K., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Прежде чем вы откроете ещё одну вкладку 5
1. День, который оказался чужим 7
Практика: одно возвращение 8
2. Что именно покупает лента 9
Практика: вход и выход 10
3. Экранное время — свидетель, а не судья 11
Практика: три строки вместо дневника 12
4. Почему значок сильнее обещания 13
Практика: убрать один зов 14
5. Начало труднее продолжения 15
Практика: перед тем как открыть телефон 16
6. Один стол, десять незаконченных разговоров 17
Практика: записка следующему себе 18
Конец ознакомительного фрагмента. 19

К К
Твоё внимание уже купили. Как перестать жить в ленте и вернуть себе день

Прежде чем вы откроете ещё одну вкладку

Вы берёте телефон, чтобы посмотреть погоду. На экране сообщение. Вы отвечаете, видите фотографию, вспоминаете про подарок, открываете магазин, читаете спор под чужим постом. Когда возвращаетесь к погоде, уже надо выходить. Оказывается, будет дождь. Зонт вы всё равно забываете.

В этой истории нет ничего грандиозного. Именно поэтому она важна. Жизнь редко исчезает целиком. Она уходит небольшими порциями, которые трудно предъявить себе в качестве потери. Двенадцать минут здесь. Семь там. Полчаса, после которого вы помните только неприятное чувство: все успевают, а вы опять отстали.

Эта книга начинается не с обещания сделать вас идеальным человеком. Ей достаточно более скромной и более сложной задачи: помочь вам замечать, куда уходит ваше внимание, и возвращать себе право решать. Иногда решение будет состоять в том, чтобы работать. Иногда — гулять, смотреть сериал, разговаривать, ничего не делать. Отдых не обязан приносить результат, чтобы иметь право на существование.

Название — метафора экономики внимания. Оно не означает, что кто-то буквально владеет вашим сознанием. Но многие цифровые продукты получают выгоду, когда вы возвращаетесь и остаётесь. Их интересы могут совпадать с вашими, а могут расходиться. Вы пришли узнать время отправления поезда. Сервис хотел бы, чтобы вы заодно посмотрели новости, рекомендации и предложения. Кому достанутся следующие двадцать минут, решается не один раз в жизни, а много раз за день.

Здесь нет метода лечения, универсальной нормы экранного времени и обещания «перезагрузить дофамин». Трудности с вниманием бывают связаны с нагрузкой, недосыпом, состоянием здоровья, условиями труда и множеством других обстоятельств. Если они устойчивы, выражены или резко появились, настройки телефона не заменяют профессиональной оценки. Эта книга посвящена повседневным решениям, которые можно безопасно попробовать и изменить.

В качестве опоры используются несколько исследований. Их смысл и ограничения разобраны в отдельных коротких вставках, а источники приведены в конце. Большая часть упражнений — авторские практические предложения, а не научно проверенная программа. Не нужно приписывать им силу, которой у них нет. Хорошее упражнение даёт полезное наблюдение даже тогда, когда выясняется, что именно вам оно не подходит.

Все бытовые сцены с Анной, Ильёй, Мариной и другими героями вымышлены. Это иллюстрации узнаваемых ситуаций, а не свидетельства клиентов, интервью или реальные истории успеха. Их задача — показать ход решения, включая ошибки. Они ничего не доказывают о том, как быстро изменится ваша жизнь.

Читайте последовательно или найдите ближайшую проблему. Если работа требует постоянной связи, начните с главы о доступности. Если вы открываете ленту после каждого неприятного письма, пригодится глава о том, от чего вы уходите. Если всё кажется слишком сложным, перейдите к первому дню практики и выполните только его.

Книгу можно закрыть в любой момент. Более того, иногда это будет лучшим результатом чтения. Когда вы понимаете, какой небольшой шаг хотите сделать сейчас, ещё одна глава не всегда нужна.

1. День, который оказался чужим

В девять утра Анна открыла ноутбук. До обеда ей нужно было подготовить предложение для заказчика. Она знала предмет, собрала материалы и даже придумала первую фразу. В девять десять ей прислали вопрос о встрече. В девять двадцать она проверила доставку. В девять тридцать решила быстро посмотреть, что коллеги обсуждают в чате. В одиннадцать сорок документ всё ещё состоял из заголовка.

При этом Анна не бездельничала. Она ответила восьми людям, перенесла встречу, нашла квитанцию и помогла коллеге. Доказательств занятости было достаточно. Не было только предложения, ради которого она начала утро.

Мы часто оцениваем день по количеству действий. Много движений — значит, работали. Но движение само по себе не показывает, в чью сторону вы продвигались. Почтовый ящик удобен тем, что всегда предлагает следующий шаг. Собственная сложная задача такого сервиса не оказывает. Она лежит и ждёт, пока вы решите, с какого места начать.

Назовём чужим не любой запрос извне. Забрать ребёнка, помочь другу или решить вопрос клиента может быть вашим осознанным выбором. Чужим день становится тогда, когда порядок действий определяют только входящие сигналы. Вы перестаёте выбирать даже то, на что согласны.

У такого дня есть характерное свойство: его трудно вспомнить. Если спросить, чем вы занимались, получается длинное «ну я всё время что-то делал». Это не моральный недостаток. Это отсутствие видимой структуры. Мелкие решения не оставляют общего следа, и вечер выглядит так, словно вы ничего не получили за собственное присутствие.

Первое полезное действие — не сокращать экранное время, а назвать то, чему вы хотите отдать часть дня. Не абстрактное «саморазвитие», а двадцать минут чтения романа. Не «заняться здоровьем», а дойти пешком до парка. Не «поработать нормально», а сравнить три предложения поставщиков и выбрать одно.

Конкретность нужна не для дисциплины. Она делает выбор заметным. Вы сможете увидеть: это время действительно ушло в ленту вместо прогулки. Или наоборот: я посмотрел видео и получил отдых, который хотел. Во втором случае никакой кражи не произошло.

Анна записала на бумаге: «К одиннадцати у меня есть три пункта предложения, пусть ещё некрасивых». Она не выключила все устройства и не объявила информационную забастовку. Просто перед очередным ответом стала спрашивать, может ли он подождать до появления этих трёх пунктов. Некоторые вопросы не могли. Большинство — могли.

Качество дня изменилось не потому, что Анна стала отвечать медленнее. У неё появилась собственная единица продвижения. Раньше ею было исчезновение красного значка. Теперь — фрагмент работы, который можно показать.

Практика: одно возвращение

Выберите не целый день, а ближайший час. Запишите одну вещь, которая должна появиться к его концу: отправленное письмо, приготовленный обед, оплаченный счёт, десять прочитанных страниц. Формулируйте результат так, чтобы не пришлось спорить с собой, существует он или нет.

Рядом запишите, какие обращения действительно могут его прервать. Не пытайтесь предусмотреть всё. Достаточно двух или трёх: звонок из школы, сообщение о сбое, заранее согласованный вопрос коллеги. Остальные входящие подождут до ближайшей удобной остановки, если ваши обязанности это позволяют.

После часа оцените не характер, а обстоятельства. Что вмешалось? Был ли результат слишком большим? Не забыли ли вы про еду или дорогу? Корректируйте размер задачи, а не самооценку. Возвращать день удобнее по небольшому участку, который вы действительно можете контролировать.

2. Что именно покупает лента

Вы смотрите один ролик. Следующий уже начался. Вам ничего не пришлось выбирать, и в этом состоит удобство. Иногда именно такого отдыха вы и хотели. Проблема возникает позже: вы заметили, что хотите закончить, но продолжение оказалось легче остановки.

У печатной газеты есть последняя страница. У фильма — титры. У разговора — момент прощания, даже если он неловкий. У бесконечной ленты естественная точка завершения может отсутствовать. Это не значит, что каждый продукт устроен одинаково или что любой дизайнер намеренно вредит пользователю. Это значит, что границу иногда приходится создавать самостоятельно.

Ваше внимание нельзя положить на склад. Пропущенная минута не возвращается завтра двойной порцией. Поэтому вопрос «было ли это полезно?» не всегда достаточно точен. Полезным может быть и сороковой совет о ведении бюджета. Но если вы собирались наконец открыть банковскую выписку, этот совет занял место действия.

Удобно различать три вида пребывания в сети. Первый — использование инструмента: купить билет, отправить файл, найти адрес. Второй — выбранное переживание: посмотреть матч, прочитать рассказ, поговорить с другом. Третий — продолжение без решения: вы уже не можете сказать, зачем остались, но следующий элемент появляется раньше, чем возникает вопрос.

Граница между ними подвижна. Вы можете прийти за адресом и остаться ради интересного интервью. Это нормальный новый выбор. Дело не в строгом соблюдении первоначального плана. Дело в том, заметили ли вы смену занятия и согласны ли с ней сейчас.

Самый простой способ вернуть решение — добавить короткую фразу перед входом: «Я здесь, чтобы…» Она не должна звучать торжественно. «Проверить, ответила ли сестра». «Посмотреть что-нибудь смешное, пока остывает чай». «Поработать с комментариями пятнадцать минут». У отдыха тоже может быть понятное назначение.

Вторая половина фразы — условие выхода. Не обязательно таймер. Иногда удобнее событие: нашёл адрес, ответил трём людям, досмотрел выпуск, чай закончился. Хорошая граница связана с тем, что вы делаете, а не с наказанием за удовольствие.

Илья удалял приложения по воскресеньям и устанавливал обратно по вторникам. Он думал, что у него слабая воля. Но у него не было другого способа следить за футбольными новостями и общаться с друзьями. Запрет решал одну задачу и создавал две новые. Когда он перенёс новости в короткую вечернюю подборку, а разговоры оставил в мессенджере, исчезла необходимость выбирать между полной изоляцией и бесконечным просмотром.

Не каждый цифровой продукт требует борьбы. Некоторые приложения уже помогают вам жить. Полезнее выяснить, где именно возникает нежелательное продолжение, чем объявлять телефон врагом. Иначе вы будете защищаться от карты, калькулятора и близких людей тем же способом, что от автоматической ленты.

Практика: вход и выход

Возьмите одно приложение, после которого часто удивляетесь времени. Запишите обычную причину входа. Затем — момент, когда задача уже решена. Между этими двумя точками находится необходимое вам использование. После второй начинается область нового решения.

Попробуйте в течение дня замечать только эту границу. Не обещайте немедленно выходить. Просто произнесите: «За тем, за чем пришёл, я уже сходил». Теперь можно остаться ещё на десять минут, но это будет дополнительное решение, а не незаметное продление.

Если границу определить невозможно, например вы хотите просто развлечься, выберите внешнюю опору: один выпуск, один перерыв, время до встречи. Не превращайте свободный вечер в экзамен. Вы вправе провести его за экраном. Вопрос в том, узнаёте ли вы в этом вечере собственное желание.

3. Экранное время — свидетель, а не судья

Четыре часа в телефоне выглядят внушительно. Но в эти четыре часа могут входить навигация, видеозвонок родителям, чтение книги и работа. А сорок минут могут состоять из сорока коротких проверок, каждая из которых разрывала важный разговор. Одна цифра не умеет различать эти ситуации.

Счётчики полезны, когда помогают заметить расхождение между намерением и действительностью. Они становятся бесполезны, когда заменяют собой содержание жизни. Вы снизили показатель, потому что перенесли просмотр на ноутбук. Статистика улучшилась, вечер остался прежним.

Вместо единственного числа используйте три наблюдения. Сколько времени ушло на выбранные занятия? Где вы задержались дольше, чем хотели? Что из важного оказалось вытеснено? Эти вопросы позволяют оценить и удачный длинный видеозвонок, и короткую, но неуместную проверку сообщений.

Не обязательно вести подробный журнал. Излишне сложное наблюдение само превращается в работу, от которой хочется отдохнуть в ленте. Для начала достаточно трёх эпизодов в день: утро, рабочая пауза, вечер. В каждом запишите исходное намерение и фактическое продолжение.

Допустим, утром вы собирались посмотреть прогноз, а затем двадцать минут читали новости. Днём открыли чат по делу и закрыли его сразу. Вечером запланировали фильм и посмотрели фильм. Проблемная зона здесь одна, хотя вечернее экранное время самое большое.

Иногда заметить вытесненное занятие труднее всего. Вы не собирались делать ничего определённого. Просто хотелось приятного вечера, а к ночи стало пусто. Тогда спросите не «что я должен был сделать?», а «чего мне сейчас не хватило?». Движения? Живого разговора? Ощущения завершённости? Тишины? Это подсказки для следующего выбора, а не обвинительное заключение.

Марина пыталась сократить использование телефона до часа в день. У неё было двое детей, семейные чаты, покупки и удалённая подработка. План постоянно нарушался. Она отказалась от общей нормы и выделила другое правило: не открывать рекомендации между приготовлением ужина и совместной едой. Статистика уменьшилась совсем немного, зато исчезли подгоревшие блюда и раздражение на детей за то, что они «вечно отвлекают».

В этой истории нет волшебной настройки. Есть подходящий масштаб. Универсальная цифра не учитывала жизнь Марины. Конкретный участок вечера учитывал.

Сравнивать себя с чужими отчётами особенно опасно для ясности. Человек с двадцатью минутами в соцсетях может проводить рабочий день в браузере. Человек с пятью часами — читать с телефона. Даже две ваши недели несопоставимы, если в одной был отпуск, а в другой переезд. Сравнение полезно только вместе с контекстом.

Практика: три строки вместо дневника

В течение трёх дней заполните по одной короткой записи утром, днём и вечером. Форма простая: «Открыл ради… Остался ради… После этого не хватило…». Если всё совпало с желанием, так и напишите. Не ищите проблему специально.

На четвёртый день найдите один повторяющийся переход: из почты в новости, из рабочего чата в рекомендации, из усталости в покупки. Начните изменение с него. Пока вы не знаете переход, вы пытаетесь чинить весь интернет. Когда знаете — можете изменить одну дверь.

Не храните в таком журнале чужие сообщения, пароли, данные клиентов или личные подробности, которые не нужны для наблюдения. Достаточно обозначить функцию: «рабочий вопрос», «семейный чат», «проверка заказа». Для понимания привычки содержание переписки обычно не требуется.

4. Почему значок сильнее обещания

Вы решили не отвлекаться. Через минуту в углу экрана появилась красная единица. Вы даже не открыли приложение, но теперь часть мысли занята вопросом: кто написал? Если ответ важный, не опоздаете ли вы? Если неважный, почему бы не убрать значок сразу?

Обещание «не смотреть» оставляет перед глазами всё, что приглашает посмотреть. Это похоже на попытку спокойно разговаривать рядом с человеком, который время от времени произносит ваше имя. Можно выдержать. Но зачем делать выдержку постоянной обязанностью, если часть сигналов можно убрать?

В лабораторном исследовании Кэри Стотхарта и коллег, опубликованном в 2015 году, уведомления мешали выполнению задания на внимание, даже когда участники не взаимодействовали с телефоном [1]. Это ограниченный эксперимент, а не доказательство вреда любого сигнала в любой ситуации. Практический вывод скромнее: настройка входящих сигналов заслуживает внимания сама по себе, отдельно от привычки отвечать.

Есть три разных действия: получить информацию, заметить её и отреагировать. Они не обязаны происходить одновременно. Система доставки может сохранить сообщение до вашего возвращения. Это полезно там, где от вас не требуется немедленного ответа.

Разберите уведомления по функции. Сигналы безопасности и действительно срочные контакты требуют отдельного отношения. Сообщения, связанные с текущей работой, зависят от договорённостей. Новости о скидках, рекомендации и приглашения вернуться обычно могут ждать. Но окончательное решение должно учитывать именно вашу жизнь: для одного звонок незнакомого номера — реклама, для другого — рабочая необходимость.

Начните с самого безопасного слоя: маркетинговых уведомлений и значков у приложений, которые вы и так открываете по собственному желанию. Не отключайте сразу всё, включая напоминания о лекарствах, банковской безопасности или важные семейные контакты. Прежде чем менять режим связи, убедитесь, что необходимые люди по-прежнему смогут до вас добраться.

После настройки выполните проверку. Попросите близкого позвонить или отправьте тестовое сообщение с разрешённого канала. Убедитесь, что выбранный режим работает так, как вы ожидаете. Названия функций и поведение устройств различаются; доверять догадке хуже, чем потратить две минуты на тест.

Илья оставил уведомления всех рабочих групп, потому что в одной из них иногда случались срочные вопросы. Он воспринимал сорок сообщений как неизбежную цену ответственности. После разговора с командой выяснилось, что срочное давно принято сообщать звонком. Уведомления групп обеспечивали не безопасность проекта, а привычное чувство присутствия.

Это чувство может быть приятным. Когда экран молчит, кажется, будто вы перестали участвовать. Поэтому после отключения сигналов иногда хочется проверять ещё чаще. Не спешите заключать, что настройка не работает. Назначьте ближайшее время проверки и посмотрите, что произойдёт через несколько обычных дней. Если тревоги стало больше и она мешает, уменьшите масштаб изменения.

Практика: убрать один зов

Выберите один повторяющийся сигнал, который почти никогда не требует действия: значок магазина, подборку рекомендаций, новости игры. Отключите только его. Запишите, какую полезную информацию вы опасаетесь пропустить и где сможете найти её самостоятельно.

Через три дня проверьте две вещи: действительно ли что-то важное потерялось и стало ли проще закончить хотя бы одно занятие. Не требуйте заметного изменения всей жизни. Для одного маленького переключателя достаточно одного маленького улучшения.

5. Начало труднее продолжения

Сложная задача часто проигрывает телефону ещё до начала. Не потому, что вы не хотите результата, а потому, что неясно, что делать руками в следующие тридцать секунд. «Написать стратегию» не является действием. «Открыть документ и перечислить три проблемы клиента» — является.

Лента снимает неопределённость. Она уже готова. Её не надо разбивать на части, оценивать, согласовывать с собственными ожиданиями. В ней можно сразу что-нибудь почувствовать. Работе требуется промежуток, в котором пока скучно, непонятно или неловко.

Поэтому борьба за внимание иногда начинается с качества постановки задачи. Вы можете удалить все приложения и провести час, переставляя папки. Отвлекающий объект исчезнет, но причина избегания останется. Перед блокировками полезно сделать работу менее туманной.

Опишите первый видимый след. Для письма это адресат и цель. Для бюджета — выписка за один месяц. Для подготовки выступления — пять вопросов аудитории. Для уборки — освобождённый стол. След должен быть небольшим, но относиться к настоящей задаче, а не к бесконечной подготовке вокруг неё.

Затем определите достаточный черновик. Перфекционизм часто маскируется под требовательность, хотя на деле мешает появиться материалу, который можно улучшать. Черновик нужен не для оценки вашей компетентности. Он нужен для следующего решения. Увидев три слабых пункта, вы сможете выбрать один сильный. Не увидев ничего, будете оценивать себя.

Анна договорилась с собой написать первый вариант предложения без оформления. Это не значило отправить заказчику плохой документ. Она разделила создание и проверку. Раньше каждая фраза проходила внутренний конкурс красоты ещё до появления следующей. Теперь возник текст, который можно было редактировать.

Иногда первый шаг всё равно не получается. Тогда проверьте исходные данные. Возможно, вам не хватает решения руководителя, доступа к файлу или ясного критерия. В такой ситуации двадцать минут самоубеждения менее полезны, чем один конкретный вопрос. «Что именно нужно согласовать сегодня?» — хорошее начало работы, а не признание слабости.

Не используйте минимальный шаг как хитрость, которая обязана незаметно заставить вас трудиться три часа. Иногда вы сделаете десять минут и остановитесь. Это допустимый результат. Если каждый маленький договор оказывается ловушкой с бесконечным продолжением, вы перестанете доверять собственным планам.

Практика: перед тем как открыть телефон

Возьмите дело, от которого вы регулярно уходите. Допишите четыре предложения: «Результат нужен для…», «Сейчас неизвестно…», «За десять минут можно оставить такой след…», «После этих десяти минут я решу…». Последний пункт должен оставлять право продолжить, запросить помощь или сделать перерыв.

Выполните только выбранный шаг. Если потянуло к телефону, не устраивайте внутренний суд. Посмотрите, на каком конкретном затруднении это произошло. Не знаете цифру? Не нравится формулировка? Боитесь ответа? Такой момент даёт информацию о задаче. Он полезнее общего ярлыка «я постоянно отвлекаюсь».

6. Один стол, десять незаконченных разговоров

На экране открыт отчёт, рядом — почта, два мессенджера, таблица и несколько вкладок с материалами. Каждая нужна. Ничего лишнего. И всё же стол ощущается так, словно на нём одновременно лежат пять разных рабочих дней.

Не всякое переключение плохо. В некоторых профессиях оно составляет основную работу. Диспетчер, администратор, руководитель смены не могут вести день как писатель в загородном доме. Но даже там полезно различать запланированное переключение и случайное перескакивание по каждому доступному сигналу.

Удерживать несколько обязательств помогает внешняя запись. Она не расширяет память чудесным образом, но освобождает от необходимости постоянно напоминать себе: ещё надо ответить Олегу, ещё проверить договор, ещё вернуться к расчёту. Пока обязательство существует только в голове, оно может требовать повторной проверки просто для того, чтобы не исчезнуть.

Попробуйте разделить экран на текущую работу и места возвращения. Текущая работа — один документ или связка инструментов, без которых он не движется. Места возвращения — короткий список того, что вы откладываете. Не надо оставлять все материалы перед глазами, чтобы доказать себе, что вы о них помните.

Перед переходом к другой задаче оставляйте записку. Не «продолжить отчёт», а «сверить сумму в строке 18; источник — письмо от среды». Такая заметка должна объяснять следующий шаг человеку, который уже забыл контекст. Этим человеком через час будете вы.

Особенно полезна записка, когда прерывание неизбежно. Звонок может поступить в любой момент. Если обстоятельства позволяют, потратьте несколько секунд на фиксацию места. Не нужно завершать целый абзац, пока кто-то ждёт экстренной помощи. Речь об обычных ситуациях, где короткая пауза допустима.

Илья заметил, что после совещаний тратит время не на работу, а на восстановление маршрута: зачем открыта эта таблица, какую цифру он проверял, на чём остановился. Он начал оставлять верхней строкой документа вопрос, который решал. Не список всех дел, а один вопрос. Возвращение стало определённее: можно было сразу продолжать проверку, а не заново знакомиться с проектом.

Если задач одновременно слишком много, организация вкладок не решит проблему. Потребуется разговор о приоритетах. «Сегодня могу закончить расчёт или подготовить презентацию; что важнее?» — более честный вопрос, чем обещание сделать оба дела и надежда отыграть время вечером.

Иногда хочется закрыть все вкладки эффектным жестом. Это приятно, но не обязательно полезно. Сначала сохраните важные материалы так, чтобы их можно было найти. Чистый экран ценен не внешним видом. Он должен облегчать следующее действие, а не заставлять вас заново искать потерянные источники.

Практика: записка следующему себе

Перед ближайшим перерывом напишите три строки: что уже сделано, что осталось проверить, с чего начать после возвращения. Укажите конкретный файл или место, если без этого вы будете искать. Не включайте в заметку конфиденциальные сведения на общедоступном экране.

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.