





**Анастасия Рыжина**

# **DIGITAL МИНИМАЛИЗМ**

Как навести порядок в цифровой среде,  
перестать зависеть от гаджетов  
и делать то, что нравится

**БОМБОРА™**

Москва 2020

УДК 004  
ББК 32.973.2  
Р93

**Рыжина, Анастасия.**

Р93 Digital минимализм: как навести порядок в цифровой среде, перестать зависеть от гаджетов и делать то, что нравится / Анастасия Рыжина. — Москва : Эксмо, 2020. — 368 с. — (Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка).

ISBN 978-5-04-110349-1

Тысячи электронных писем. Бесцельное зависание часами в соцсетях. Тонны файлов и фотографий, с которыми непонятно что делать. Десятки приложений, которыми вы уже давно не пользуетесь. Все это крадет ваше время и снижает продуктивность.

Анастасия Рыжина, автор онлайн-курсов и тренингов по цифровому минимализму, придумала эффективную методику разбора виртуальных завалов (#digital\_минимализм). Шаг за шагом вы сможете разложить жизнь по папкам — как в гаджетах, так и в информационном пространстве.

Используя принципы digital минимализма вы поймете, от чего можно избавиться, чтобы оставить только самое важное.

УДК 004  
ББК 32.973.2

ISBN 978-5-04-110349-1

© Рыжина А.А., текст, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

|                  |    |
|------------------|----|
| ВСТУПЛЕНИЕ ..... | 11 |
|------------------|----|

## Часть 1

### **ПЕРВЫЕ ШАГИ**

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| ЧТО ТАКОЕ ЦИФРОВОЙ МИНИМАЛИЗМ .....             | 17 |
| Избавляемся от лишнего, оставляем важное .....  | 17 |
| Почему избыток информации — это плохо .....     | 18 |
| О том, как мы теряем себя в цифровом шуме ..... | 22 |
| ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ РАСХЛАМЛЕНИЯ .....               | 26 |
| Удалить все, что только можно .....             | 26 |
| Принцип функциональности .....                  | 27 |
| Как я это использую? .....                      | 28 |
| Оставить только то, что радует .....            | 30 |
| Чувство «щелчка» .....                          | 32 |
| «На всякий случай» и «когда-нибудь» .....       | 36 |
| ОЧИЩАЕМ СОЗНАНИЕ, А НЕ ТЕХНИКУ .....            | 40 |
| Письменные практики .....                       | 40 |
| Чтобы начать меняться, смените окружение .....  | 43 |
| Список самого важного .....                     | 44 |

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Упражнение 1. Список самого важного:<br>«виртуальная смерть» . . . . .   | 46 |
| Упражнение 2. «Список необходимого: удобно<br>и функционально» . . . . . | 51 |
| План на будущее . . . . .                                                | 54 |
| Упражнение 3. «Список идей» . . . . .                                    | 55 |
| Зачем мне эта информация? . . . . .                                      | 57 |
| Упражнение 4. Список информации:<br>«Как я это использую?» . . . . .     | 57 |
| Упражнение 5. «Слова-паразиты» . . . . .                                 | 59 |
| Порядок расхламления . . . . .                                           | 68 |
| Упражнение 6. «Градиент сентиментальности» . . . . .                     | 68 |

## Часть 2

### **МИНИМАЛИЗМ В ФАЙЛАХ**

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| СТРУКТУРА, ПРОДУМАННАЯ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС . . . . .                      | 75  |
| Где мне удобно это хранить? . . . . .                                    | 75  |
| Упражнение 7. «Структура хранения» . . . . .                             | 76  |
| Держите все в одном экземпляре . . . . .                                 | 79  |
| Упражнение 8. «Папка-свалка» . . . . .                                   | 80  |
| Очищаем рабочий стол . . . . .                                           | 86  |
| Упражнение 9. «Удаляем все лишнее с рабочего стола» . . . . .            | 86  |
| Я создам свою структуру файлов . . . . .                                 | 91  |
| Упражнение 10. «Будущая система хранения» . . . . .                      | 92  |
| Крайне захламленные области . . . . .                                    | 101 |
| Теплые воспоминания, или Почему я не могу<br>избавиться от них . . . . . | 103 |
| Право на личное пространство . . . . .                                   | 105 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| ФАЙЛЫ ДЛЯ ЖИЗНИ . . . . .                        | 117 |
| Работа, хобби или ностальгия? . . . . .          | 117 |
| «Текучка», или Свалка временных файлов . . . . . | 123 |
| Архив завершенных проектов . . . . .             | 126 |
| Материалы для работы . . . . .                   | 130 |
| Мое портфолио . . . . .                          | 135 |
| Файлы для учебы . . . . .                        | 138 |
| «Бытовые» файлы . . . . .                        | 140 |
| ФАЙЛЫ «ДЛЯ РАДОСТИ» . . . . .                    | 144 |
| Фильмы . . . . .                                 | 144 |
| Музыка . . . . .                                 | 149 |
| Игры . . . . .                                   | 156 |
| И другие программы . . . . .                     | 159 |
| Книги . . . . .                                  | 163 |
| ФАЙЛЫ ДЛЯ ДУШИ . . . . .                         | 170 |
| Хобби, или Файлы по покорению мира . . . . .     | 170 |
| «Красивые картинки» . . . . .                    | 179 |
| Личные фотографии и видео . . . . .              | 185 |
| Папка с воспоминаниями . . . . .                 | 198 |

### Часть 3 **СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ**

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| ПРИНЦИПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СОЦСЕТЯМИ . . . . . | 210 |
| Помните о цели . . . . .                      | 211 |
| Slow reading . . . . .                        | 213 |
| Экологичный постинг . . . . .                 | 214 |
| Не позволяйте сетям вами управлять . . . . .  | 216 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| ТО, ЧТО МЫ ПОТРЕБЛЯЕМ . . . . .                 | 218 |
| Список социальных сетей . . . . .               | 218 |
| Упражнение 11. «Список ваших соцсетей». . . . . | 219 |
| Вдохновляющая лента. . . . .                    | 224 |
| Наше окружение . . . . .                        | 232 |
| Визуальный шум . . . . .                        | 238 |
| Соцсети для бизнеса . . . . .                   | 244 |
| ТО, КАК МЫ ВЫГЛЯДИМ . . . . .                   | 250 |
| Имидж в сети . . . . .                          | 250 |
| Упражнение 12. «Как я хочу выглядеть?». . . . . | 251 |
| Приводим себя в порядок. . . . .                | 252 |
| Экологичный постинг . . . . .                   | 256 |

#### Часть 4

### **ИНФОРМАЦИОННЫЙ ШУМ**

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| СОКРАЩАЕМ ПОТОК ВХОДЯЩЕГО. . . . .                | 270 |
| Запрет на скачивание . . . . .                    | 270 |
| Оповещения и всплывающие окна. . . . .            | 275 |
| Электронная почта . . . . .                       | 282 |
| Упражнение 13. «Разбор почты» . . . . .           | 286 |
| Закладки в браузере и списки для чтения . . . . . | 292 |
| Упражнение 14. «Список тем для чтения». . . . .   | 294 |
| МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА. . . . .                     | 302 |
| Приложения и ярлыки . . . . .                     | 305 |
| Зависимость или вредная привычка? . . . . .       | 309 |
| Упражнение 15. «Триггеры». . . . .                | 311 |



|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Упражнение 16. «Причины триггеров» . . . . . | 313 |
| Цифровой детокс. . . . .                     | 317 |

Часть 5

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ**

|                                            |         |
|--------------------------------------------|---------|
| Как не бросить уборку на полпути . . . . . | 330     |
| И не нужно, и жалко . . . . .              | 339     |
| Информация за деньги . . . . .             | 346     |
| <br>ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ . . . . .            | <br>351 |
| БЛАГОДАРНОСТИ . . . . .                    | 354     |



## ВСТУПЛЕНИЕ

**Я** — компьютерный Плюшкин.

Я не любитель барахла: всю мою одежду можно легко уместить в две большие коробки, а сувениры — в карман. Но мой компьютер до недавнего времени представлял собой огромную свалку «очень полезных» файлов, хранящихся «на всякий случай». Частично эта привычка осталась со времен «интернет-дефицита по карточкам». Помните эти посиделки в компьютерных клубах с почасовой тарификацией: «Качай все, а то время закончится! Не важно что! Качай!» В этом я могу понять наших мам и бабушек, которые по талонам покупали дефицитные сапоги или чайные сервизы и до сих пор боятся, что избытие товаров закончится. Так же и мое поколение, только дорвавшись до сети, запасалось впрок: «А вот это сохрани — фиг знает, вдруг пригодится, где мы это потом найдем?»

За десять лет пользования компьютером я смогла создать практичную, но сложную систему хранения файлов. Папки в папках в папках, все подписано, все по датам, свойствам, тематикам. Благодаря этой

системе из просто свалки компьютер превратился в организованный склад. Я почти всегда знала, что и где лежит, не пользуясь поиском.

Но все-таки склад — это не совсем то, чего мне хотелось. Мне не давал покоя факт, что большинство файлов годами не используются и просто «собирают пыль». При этом в сложной системе оказались погребены редкие, по-настоящему классные вещи, которые я изредка с изумлением находила и думала: елки-палки, ну почему я не вспомнила об этом раньше? И я поняла, что пора делать свою цифровую среду по-настоящему эффективным инструментом, пользоваться всем, что я храню, — и пользоваться этим с удовольствием.

Однако ни в одной книге, ни в одной статье я не нашла способа, как подружить между собой минимализм и бесконтрольно разрастающуюся цифровую среду. Поэтому я придумывала свои упражнения, чтобы отличать нужное от ненужного, проводила онлайн- и корпоративные курсы, собирала отзывы людей. От разбора файлов за несколько лет работы мы шагнули дальше — к социальным сетям, электронной почте, избытку информации в интернете, смартфонам и другим гаджетам. Вместо простого перебора документов сегодня я думаю о том, как сделать виртуальное пространство каждого человека функциональным и уютным, о том, как наш мозг взаимодействует с информацией на внешних носителях и перерабатывает ее. О том, как сохранять энергию при работе с гаджетами, а не спускать ее впустую, раз за разом бездумно обновляя ленту.

Кроме полезных приемов, я постаралась собрать здесь ответы на вопросы от участников курсов. А еще тут много цитат от тех, кто уже продвинулся вперед по пути цифрового минимализма. Поверьте, эти ребята — отличная компания.

○.....○

«Хлама у меня много, привычку все копить получила от мамы и бабушки, которым, очевидно, она досталась от Советского Союза. Комп обновлялся около полугода назад, и на нем уже безобразие. А вообще у меня не так много техники. Ноут, телефон, электронная сигарета. К счастью, последнюю очень сложно захлупить. Хотелось выработать хоть какую-то систему во всем этом бардаке».

○.....○

Эта книга может стать хорошим катализатором (говоря проще, волшебным пинком) для тех, кто уже готов к переменам, но никак не может начать. Может быть, ваш компьютер или смартфон больше всего напоминает первобытный хаос, из которого рождалась Вселенная, и вы не представляете, с какого конца подойти к наведению порядка. Или, наоборот, у вас все неплохо, но вы ищете интересные способы сделать себя более продуктивным. И в том, и в другом случае вы сможете попробовать на практике принципы цифрового минимализма, сделав виртуальную среду удобнее.

Поехали!





Часть 1

# ПЕРВЫЕ ШАГИ