



Как навести порядок



ДОМ

- Разберите документы и сложите их в отдельную папку. Бумаги удобнее хранить вертикально. Выделите для них отдельное место — полку или ящик
- Уберите канцелярские принадлежности в шкаф, оставив на рабочем столе только те, что используете регулярно
- Проведите ревизию аптечки. Избавьтесь от таблеток с истёкшим сроком годности и безымянных лекарств
- Переберите гардероб. Поношенные вещи, растянувшиеся свитера и одинокие носки сдайте в переработку
- Некоторые вещи утратили ценность для вас, но могут быть полезны другим. Книги, игрушки, одежду и другие вещи в хорошем состоянии продайте на Авито тем, кому они будут нужнее. Найти недостающие товары можно там же
- Организуйте хранение. Найдите хорошее место для каждой вещи: кухонной утвари, электроприборов, фотографий
- Постирайте все съёмные элементы интерьера: ковры, подушки, наволочки



ЦИФРОВОЕ ПРОСТРАНСТВО

- Думскроллинг — склонность к чтению плохих новостей, несмотря на то что они удручают и деморализуют. Выберите 2-3 источника информации, которым доверяете, и следите за новостями только по ним
- Удалите ненужные приложения, а у оставшихся почистите кэш. Для удобства рассортируйте их по папкам
- Подумайте, как часто вы пересылаете кому-либо информацию, которая вас затронула. Всегда ли вы проводите фактчекинг и спрашиваете у адресата разрешения на такие сообщения?
- Отпишитесь от рассылок и каналов, которые не хотите или не успеваете читать. Выйдите из старых чатов
- Важную информацию из скриншотов запишите в заметки и рассортируйте по темам. После этого удалите скриншоты
- Проверьте, каким сайтам и приложениями вы давали доступ к социальным сетям. Убедитесь, что соблюдена безопасность. Смените пароли, которые давно не обновляли
- Отключите уведомления в мессенджерах, социальных сетях и почте. Проверяйте их 2-3 раза в день