

МАКС ТАЙГЕР



**ЦИФРОВАЯ
ЗАВИСИМОСТЬ?
ВОЗЬМИ НА КОНТРОЛЬ!**

Макс Тайгер
Цифровая зависимость?
Возьми на контроль!
Серия «Практика освобождения
с Максом Тайгером»

*<https://litres.ru/72451516>
SelfPub; 2025*

Аннотация

СТОП. Прочитайте эти 30 секунд — они вернут вам 4 часа жизни ежедневно.

Прямо сейчас ваш телефон манипулирует вашим мозгом. Алгоритмы знают о вас больше, чем вы сами. Они крадут ваше время, внимание, отношения — вашу ЖИЗНЬ.

Но есть способ переиграть систему.

Эта книга — не очередная проповедь о вреде гаджетов. Это инструкция по взлому цифровых капканов изнутри. Секретные приемы из лабораторий Кремниевой долины, которые тех-гиганты НЕ хотят, чтобы вы знали.

Что вы получите:

- Освободите 3-4 часа чистого времени каждый день
- Перепрограммируете мозг на фокус и продуктивность
- Превратите смартфон из хозяина в послушный инструмент

Без радикального детокса. Без ухода в лес. Просто умное использование технологий против них самих.

Система работает на 100%. Первые результаты — через 24 часа.

Хватит быть рабом алгоритмов. Время стать их хозяином.

Содержание

Введение. Не ты виноват, твой мозг в опасности	5
Часть I. Диагностика. «Что со мной происходит?»	12
Глава 1. Цифровая зависимость: миф или реальная эпидемия?	12
Глава 2. Карта вашей цифровой реальности: узнайте своего «противника»	22
Глава 3. Корни проблемы: почему мы бежим в цифровой мир?	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Макс Тайгер

Цифровая зависимость? Возьми на контроль!

**Введение. Не ты виноват,
твой мозг в опасности**

«Если бесплатный продукт – это вы, значит, вы и есть товар.»

Народная мудрость, перефразированная под цифровую эпоху

*«Весь наш мир живет по законам,
которые мы не писали и которые не всегда понимаем.»*
Дуглас Рашкофф

Вы помните тот момент, когда впервые осознали, что что-то не так?

Возможно, это было за ужином с близкими, когда вы поймали себя на том, что листаете ленту под столом, вместо того чтобы слушать смешную историю ребенка. Или ночью, ко-

гда вы для себя же поклялись «посмотреть всего одно видео» на YouTube, а оторвались от экрана только в три ночи с чувством полной опустошенности и стыда. Или на важном рабочем совещании, когда ваше внимание уплыло к уведомлению в углу экрана, и вы пропустили ключевой вопрос начальника.

В этот миг вы, наверное, подумали: «Соберись, тряпка! Нужно просто взять себя в руки. У меня просто нет силы воли».

Стоп.

Первое, что я хочу вам сказать, и самое главное: это не ваша вина.

Повторяю: проблема не в вашей слабохарактерности, лени или отсутствии самодисциплины. Проблема в том, что ваш мозг – этот великолепный, самый сложный механизм, сформированный тысячами эволюции для выживания в саванне, – столкнулся с чем-то, к чему он абсолютно не готов. Он столкнулся с суперстимулом.

Представьте себе первобытного человека.

Его мозг вознаграждал его дофамином – нейромедиатором удовольствия и мотивации – за жизненно важные действия: нашел спелый фрукт (ура! еда!), увидел след животного (ура! охота!), пообщался с соплеменником (ура! социальная связь!). Это была точечная, редкая и ценная награда.

А теперь перенеситесь в сегодняшний день.

Ваш смартфон – это бесконечная плантация самых спелых фруктов, саванна, кишашая дичью, и гигантское племя друзей одновременно, упакованное в ваш карман. Каждый лайк, каждое уведомление, каждое новое сообщение – это микро-доза дофамина. Но не ценного, заработанного, а дешевого и доступного.

Ваш мозг взломали.

Тысячи самых талантливых инженеров и дизайнеров в Кремниевой долине (которые, кстати, сами часто ограничивают использование своих продуктов) работают над одной-единственной задачей: сделать свои приложения максимально захватывающими. Они используют знания из нейробиологии и психологии поведения, чтобы вы проводили в их продукте как можно больше времени.

Бесконечная лента, которая подгружает новый контент, чтобы вам не приходилось испытывать «боль» окончания? Спроектировано.

Уведомления, которые вызывают легкое чувство FOMO (страх что-то упустить)? Спроектировано.

Красный значок с цифрой, который вызывает почти физический зуд и желание его убрать? Спроектировано.

Система лайков и комментариев, которая превращает со-

циальное одобрение в игровой автомат? «Ты получишь свою порцию validation, а может, и нет? Крутани барабан!» – это тоже спроектировано.

Вы боретесь не с собой. Вы боретесь с многомиллиардной индустрией, которая сделала ваше внимание своим товаром. Вы не слабы. Против вас настроили самый совершенный на свете казино-мозго-взламывающий аппарат.

Как психолог, я вижу это каждый день в своем кабинете.

Ко мне приходят умные, успешные, волевые люди – топ-менеджеры, предприниматели, творческие личности. Они могут управлять корпорациями, вести сложные проекты, но чувствуют себя абсолютно беспомощными перед маленьким прямоугольником стекла и пластика. Они испытывают не просто вину. Они испытывают стыд. Стыд от того, что не могут контролировать то, что, казалось бы, должно их контролировать.

И мой первый шаг – всегда один: снять с них эту ношу вины. Показать им, что они стали жертвой не своих недостатков, а внешней системы, которая эксплуатирует базовые механизмы работы нашей психики. И как только мы снимаем этот груз, происходит нечто удивительное. Появляется не злость на себя, а здоровое, праведное негодование. И именно оно становится топливом для перемен.

Так что же делать? Объявить войну технологиям? Нет.

Наша цель – не сжечь мосты к цифровому миру.

Это невозможно и не нужно. Технологии – это инструмент, который подарил нам невероятные возможности. Наша цель – перезаключить с ними договор. Перейти от отношений «хозяин-раб» к отношениям «партнеров». Вернуть себе роль главного в своей собственной жизни.

Эта книга – не манифест технофоба.

Это руководство по обретению цифрового суверенитета. Мы не будем просто «бороться с зависимостью». Мы будем целенаправленно и осознанно выстраивать такие отношения с технологиями, где они служат нашим целям, а не наоборот. Мы будем учиться пользоваться всеми благами цифровой эпохи, не расплачиваясь за это своим вниманием, временем и душевным спокойствием.

Впереди нас ждет интереснейшее путешествие.

Мы составим карту вашей цифровой реальности, поймем глубинные причины, которые заставляют вас тянуться к телефону, вооружимся простыми и изящными психологическими приемами и, наконец, выработаем пожизненный иммунитет к цифровому соблазну.

Вы готовы перестать корить себя и начать понимать и менять правила игры?

Тогда переворачивайте страницу. Давайте вернем вам контроль.

Как пользоваться этой книгой: Ваш план по выздоровлению

Эта книга создана не для пассивного чтения. Это – ваш личный тренажерный зал для осознанности. Вот как получить от нее максимум:

1. Не читайте запоем. Лучше проходить по одной главе в день или даже в неделю. Мозгу нужно время, чтобы переварить информацию и начать применять ее на практике.

2. Выполняйте упражнения. Честно. С ручкой и блокнотом. Именно в них заключается 90% пользы. Теория без практики – это просто информация. Практика превращает ее в ваше личное знание и навык.

3. Не бойтесь прыгать по главам. Если вам остро необходимо решить проблему с соцсетями, а вы еще только в середине части про причины – смело переходите к главе с лайфхаками. Эта книга – ваш инструмент, пользуйтесь им так, как удобно вам.

4. Возвращайтесь. После прохождения всей книги, положите ее на видное место. Через месяц откройте ее снова и пройдитесь по упражнениям. Вы удивитесь, как по-новому вы их увидите.

К концу этого пути, если вы будете честно идти по нему, вы получите не просто список советов. Вы обретете то, что

я называю «Цифровой иммунитет».

Это не значит, что вы никогда больше не зайдете в вконтакте.

Это значит, что вы сделаете это осознанно: чтобы посмотреть новые фото друга, а не потому что вам скучно в очереди. Вы будете контролировать время, проведенное в сети, а не оно будет контролировать ваше настроение и расписание.

Вы перестанете быть пользователем, за которого борются алгоритмы. Вы станете хозяином, который использует технологии как инструмент для достижения своих целей: для творчества, для общения с близкими, для обучения и отдыха.

Я обещаю вам, что вы не просто «победите зависимость».

Вы наладите мир с технологиями и с самим собой. Вы вернете себе самое ценное, что у вас есть – ваше время, ваше внимание и вашу жизнь.

А теперь давайте сделаем первый шаг.

Часть I. Диагностика. «Что со мной происходит?»

Глава 1. Цифровая зависимость: миф или реальная эпидемия?

«Зависимость – это не вопрос вещества, это вопрос отношения.»

Габор Мате

«Не мы используем интернет, а интернет использует нас»

Неизвестный автор

Вы заходите в метро. Что вы видите? Море опущенных голов и светящиеся прямоугольники в руках у каждого второго. Вы приходите в кафе – компания друзей молча листает ленты. Вы дома – семья собралась перед телевизором, но каждый в своем собственном цифровом мире.

Это новая норма. Но нормальна ли она?

Многие до сих пор отмахиваются: «Да бросьте, какая за-

зависимость? Это просто привычка, все так живут! Люди всегда боялись нового: телевидения, радио, а до этого – возможно, книг!»

И в чем-то они правы. Паника по поводу новых технологий – дело привычное. Но давайте зададимся честным вопросом: а было ли у вашей бабушки реальное желание провести за прослушиванием радио еще еще один час, вместо того чтобы спать? Чувствовала ли она тревогу и пустоту, если забывала газету дома?

Вот в чем ключевое отличие.

Современные цифровые продукты – это не просто информация. Это высококонцентрированная среда, спроектированная для формирования устойчивой поведенческой модели. Иными словами, зависимости.

Так миф это или реальность? Давайте обратимся к фактам.

В 2018 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) внесла «игровое расстройство» (gaming disorder) в Международную классификацию болезней (МКБ-11). Это официальный диагноз, который характеризуется:

- 1.Нарушением контроля над игрой (начало, частота, интенсивность, продолжительность, окончание).
- 2.Возрастанием приоритета игры над другими жизненными интересами.

3.Продолжением или эскалацией игры, несмотря на появление негативных последствий.

Это не про то, что ваш ребенок поиграл в Minecraft три часа подряд на каникулах. Это про то, когда он перестает ходить в школу, теряет связь с реальностью и не может остановиться, даже понимая, что это рушит его жизнь.

Социальные сети и интернет-серфинг пока не имеют отдельного диагноза.

Но механизм воздействия на мозг – тот же самый. Исследования с помощью фМРТ (функциональной магнитно-резонансной томографии) показывают, что у людей, которые много времени проводят в соцсетях, активируются те же области мозга, что и у наркозависимых при виде дозы – прилежащее ядро, ключевой центр удовольствия.

**Психологический механизм тоже идентичен.
Он строится на основе дофаминовой петли.**

Дофамин – это не гормон «удовольствия», как часто думают. Это гормон «предвкушения награды». Он заставляет нас хотеть, искать, жаждать. Именно он загонял древнего человека на охоту, а сегодня заставляет нас бесконечно обновлять ленту в ожидании нового контента.

Вы публикуете пост – получаете лайки (награда) – мозг запоминает: «Это действие полезно для выживания (соци-

альное одобрение)! Надо повторить!»

Вы тянетесь за телефоном от скуки – новое уведомление (награда) – мозг ликует: «Я молодец, нашел интересное!»

Вы листаете ленту – находите смешной мем (награда) – дофамин говорит: «Листай еще, там есть еще награды!»

Проблема в том, что эти награды непредсказуемы.

Вы не знаете, когда вам придет сообщение, поставят лайк или вы найдете что-то смешное. Это механизм переменного подкрепления – самый эффективный способ сформировать привычку, известный науке. Именно на нем работают игровые автоматы.

Вы абсолютно правы. Это недопустимое упущение. Ключевые механизмы, которые являются основой всей проблемы, должны быть разобраны в этой главе максимально подробно и ясно. Благодарю вас за строгую правку. Исправляю и перерабатываю главу, встраивая недостающие элементы в ее логичное сердце.

Но почему это происходит? Всё дело в дофамине.

Запускается механизм №1: Переменное подкрепление

Забудьте, что дофамин – это «гормон счастья».

Это гормон азартного игрока. Он выделяется не когда вы получаете награду, а когда вы ее предвкушаете. Он застав-

ляет вас хотеть, искать, жаждать.

Классический пример – игровой автомат.

Вы не знаете, когда он выдаст джек-пот. Вы можете проиграть 10 раз подряд, но однажды сорванная крупная сумма заставит вас играть снова и снова. Непредсказуемость результата – вот что вызывает самую сильную зависимость.

Теперь посмотрите на ваши приложения:

Вы тянете пальцем вниз, чтобы обновить ленту. Что вас ждет? Новый пост лучшего друга? Смешной мем? Скандальная новость? Или ничего? Вы не знаете. Это лотерея.

Вы публикуете фото. Что будет? Вас засыпят лайками? Напишет кто-то важный? Или пройдет в тишине? Вы не знаете. Вы будете проверять раз за разом.

Вы листаете рекомендации на YouTube. Попадет ли вам следующее видео в яблочко? Будет ли оно еще смешнее, еще интереснее? Вы не знаете. Вы будете листать, пока не отключатся ноги.

Ваш мозг, попав в эту дофаминовую ловушку, кричит: «Еще одна попытка! Еще один скролл! Обнови еще раз, вдруг сейчас появится что-то очень важное!» Это не слабость. Это реакция на идеально отлаженный механизм, на котором держится весь игровой бизнес.

Запускается механизм №2: Страх упустить важное

(FOMO – Fear Of Missing Out)

Это вторая сторона медали.

Если переменное подкрепление – это погоня за наградой, то FOMO – это бегство от боли. Социальной боли.

С эволюционной точки зрения, для человека нет ничего страшнее, чем быть изгнанным из племени. Остаться одному – значит умереть. Наша психика гиперчувствительна к сигналам социального одобрения или отвержения.

Соцсети мастерски играют на этой древней струне:

Уведомления: Красный кружок с цифрой – это не просто цифра. Это сигнал: «На тебя обратили внимание! Ты в племени! Поторопись ответить, иначе связь прервется!»

Истории (Stories), которые исчезают через 24 часа: Самый гениальный в своем коварстве инструмент. Вам буквально кричат: «УСПЕЙ! Посмотри сейчас, иначе ты выпадешь из общего контекста, не поймешь шуток, будешь не в теме!»

Лента новостей в реальном времени: Все происходящее там кажется сиюминутным и крайне важным. Пропустить – значит выпасть из потока жизни.

Вы боитесь пропустить важную новость, смешной мем, приглашение на вечеринку или просто момент, когда ваш комментарий может оказаться самым остроумным. Этот страх – не ваша личная тревожность. Это системная особен-

ность, встроенная в дизайн платформ, чтобы вы не могли уйти.

Как психолог, я вижу результат этого двойного удара каждый день: умные, успешные люди, которые могут управлять корпорациями, но чувствуют себя беспомощными, не в силах оторваться от бессмысленного скроллинга. Они корежат себя за «слабоволие», не понимая, что их воля борется с лучшими продуктами многомиллиардной индустрии, единственная цель которых – удерживать взгляд.

Так миф или эпидемия? Ответ очевиден. Это реальная поведенческая эпидемия, имеющая под собой мощнейший нейрофизиологический фундамент.

Признать это – не значит признать себя слабым. Это значит проявить смелость и понять, что вы играете в казино, где дилер никогда не проигрывает. А поняв правила этой игры, их можно начать менять. Но для этого нужно увидеть своего персонального «диджитал-дракона» в лицо. Какой именно механизм держит именно вас? Давайте разберемся в следующей главе.

Как психолог, я вижу здесь две крайности, в которые бросаются люди:

1. «Да это ерунда, все под контролем». Это отрицание. Человек не готов признать, что его воля не всемогуща, что им

могут манипулировать. Часто это успешные люди, которым страшно признать свою уязвимость.

2. «Я полный пропащий наркоман, у меня нет силы воли». Это катастрофизация. Чувство вины и стыда только усугубляет проблему, заставляя снова бежать в цифровой мир, чтобы заглушить эти неприятные чувства.

Истина, как всегда, посередине.

Цифровая зависимость – это не миф, но и не приговор.

Это поведенческая аддикция, такая же, как, например, шопоголизм или трудоголизм. Ее объект – не химическое вещество, но поведенческий паттерн, который вызывает мощнейшую психологическую зависимость.

Так как же отличить безобидную привычку от реальной проблемы?

Давайте проведем быстрый честный тест. Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

Вы часто проверяете телефон автоматически, даже без реальной цели?

Вы чувствуете беспокойство, раздражительность или тоску, если не можете воспользоваться телефоном или интернетом?

Вы регулярно засиживаетесь в сети дольше, чем планировали?

Вы пренебрегаете важными делами, сном, общением с близкими или едой из-за времени, проведенного в сети?

Вы пытались сократить время у экрана, но у вас не получилось?

Вы скрываете или преуменьшаете время, которое проводите в сети?

Вы используете интернет или игры, чтобы убежать от проблем или заглушить негативные эмоции (тревогу, одиночество, чувство вины)?

Если вы ответили «да» на 3 и более вопроса, ваши отношения с технологиями вышли из зоны здоровой привычки. Вы не обязательно «больны», но ваш «цифровой иммунитет» ослаблен и требует внимания.

Резюмируем: Цифровая зависимость – это не миф.

Это реальный поведенческий феномен, имеющий под собой твердую нейробиологическую и психологическую основу. Это не слабость характера, а результат взаимодействия нашей древней системы вознаграждения с ультра-современными технологиями, созданными для ее взлома.

Признать это – не значит признать себя слабым.

Это значит проявить смелость и понять правила игры, в которую вы невольно вступили. А поняв правила, их можно начать менять.

Но для начала давайте глубже изучим «противника».

Что именно затягивает вас?

В следующей главе мы составим детальную карту вашей цифровой реальности и узнаем вашего персонального «диджитал-дракона» в лицо.

Глава 2. Карта вашей цифровой реальности: узнайте своего «противника»

*«Чтобы победить врага, нужно знать его в лицо.
И особенно – его любимые уловки.»*

Сунь-Цзы (адаптировано)

«Знание – это лучший антивирус»

Алан Кэй

Представьте, что вы врач.

Прежде чем назначить лечение, вы ставите диагноз. Вы не лечите «плохое самочувствие» вообще – вы ищете конкретную причину: вирус, бактерию, недостаток витаминов.

С нашей цифровой зависимостью то же самое. Бесмысленно бороться с «телефоном вообще». Нужно найти именно того «диджитал-дракона», который отравляет вашу жизнь. Один человек теряет себя в бесконечных войнах комментариев под политическими постами, другой – в идеальных луках Вконтакте, а третий – в поиске «той самой» идеальной настройки в мобильной игре. Противники разные, а результат один – украденное время и чувство опустошенно-

сти.

Давайте же составим карту вашей цифровой реальности и найдем вашего персонального дракона. Знакомьтесь, главные «злодеи» цифрового мира.

1. Социальные сети: Погоня за призрачным одобрением

Суперсила: Дают иллюзию связи и социального одобрения. Каждый лайк и комментарий – это микро-доза социального признания.

Чем опасен: Формирует «синдром самозванца» и зависимость от внешней проверки. Вы начинаете измерять свою самооценку не внутренними ощущениями, а количеством лайков. Прокрутка ленты вызывает «сравнительную депрессию»: жизнь других кажется ярче, успешнее и интереснее вашей.

Как выглядит зависимость: Вы проверяете статистику профиля чаще, чем почту. После публикации поста вы чувствуете тревогу и постоянно обновляете страницу. Вы ловите себя на том, что продумываете фото для инстаграма в момент, когда должно было бы быть просто весело.

2. Бесконечный скроллинг (YouTube, TikTok, новостные ленты): Одурманивающий поток

Суперсила: Предлагает бесконечный, персонализированный поток контента, который всегда угадывает ваше сиюминутное настроение.

Чем опасен: Это самый чистый вид дофаминовой ловушки. Вы не ставите целей, вы просто потребляете. Мозг отключает критическое мышление и переходит в режим «питательной капельки»: еще один мем, еще один жизненный совет, еще один момент котика. Происходит информационная перегрузка и пассивность.

Как выглядит зависимость: Вы собирались посмотреть одно видео на 5 минут, а очнулись через два часа. Вы не можете вспомнить, что именно только что смотрели. Вы испытываете трудности с концентрацией на длинных текстах или фильмах.

3. Игровая зависимость (Мобильные, онлайн, азартные игры): Достижение целей в виртуальном мире

Суперсила: Дают четкие цели, мгновенную обратную связь и чувство достижения. Игровой мир справедлив и понятен, в отличие от реального.

Чем опасен: Формирует иллюзию прогресса. Вы качаете виртуального персонажа, прокачиваете виртуальную ферму, в то время как ваша реальная жизнь стоит на месте. Многопользовательские игры используют социальный долг (ты подведешь команду, если не зайдешь) и FOMO (ты пропу-

стишь ивент и отстанешь).

Как выглядит зависимость: Вы думаете о стратегии игры, находясь на работе или учебе. Вы злитесь, когда реальная жизнь отрывает вас от игры. Вы тратите деньги на внутриигровые покупки, хотя изначально не планировали.

4. Информационная псевдопродуктивность: Наркомания от знаний

Суперсила: Легализует время у экрана под маской «само-развития» и «продуктивности».

Чем опасен: Это самый коварный дракон, потому что он притворяется другом. Бесконечное чтение статей, просмотр вебинаров, сохранение постов «на потом» создает иллюзию движения к цели, в то время как вы просто накапливаете информацию, не применяя ее. Это прокрастинация в маске эксперта.

Как выглядит зависимость: У вас сотня вкладок в браузере и тысячи сохраненных постов, к которым вы никогда не возвращаетесь. Вы потребляете контент о том, как стать лучше, вместо того чтобы делать реальные шаги. После часа чтения о тайм-менеджменте вы чувствуете усталость и заслуженно идете отдыхать в соцсети.

Практикум: Упражнение «Цифровой детокс-дневник»

Теория без практики бесполезна.

Следующие три дня (именно три – это минимальный срок, чтобы увидеть паттерны) вы будете не бойцом, а исследователем. Ваша задача – наблюдать и фиксировать. Без осуждения, со стороны.

Заведите блокнот или таблицу и каждый раз, когда берете в руки телефон/садитесь за компьютер не для целенаправленной работы, делайте пометку по трем пунктам:

1. Ситуация-Триггер: Где вы? Что чувствовали перед тем, как потянуться к телефону?

Пример: «Еду в метро, скучно»; «Сижу на совещании, тревожно»; «Пришел домой, чувствую пустоту».

2. Действие: Что именно вы делали и сколько времени это заняло?

Пример: «Листал ленту Вконтакте – 25 минут»; «Смотрел обзоры на новые телефоны – 40 минут»; «Проверял уведомления – 5 раз за час».

3. Последствие: Что вы почувствовали после?

Пример: «Стало еще скучнее, голова пустая»; «Появилось чувство вины, что опять ничего не делаю»; «Заметил, что завидую жизни одноклассника, испортилось настроение».

Как психолог, я скажу вам: результаты этого дневника становятся для моих клиентов настоящим откровением. Они

ожидают, что увидят «я много сижу в телефоне». А обнаруживают: «я постоянно залипаю в игры, когда мне нужно принять сложное решение» или «я ищу ссор в комментариях, когда чувствую себя одиноко».

Ваш телефон – это всего лишь инструмент.

То, как вы им пользуетесь – это зеркало вашего внутреннего состояния. Скука, тревога, одиночество, страх, неуверенность – все это мы пытаемся заткнуть цифровым костылем.

Это не позор. Это ключ к освобождению.

Когда вы поймете, что ваш «диджитал-дракон» – это не бездушная машина, а умелый эксплуататор ваших слабостей и эмоциональных дыр, все изменится. Вы перестанете злиться на телефон и начнете, наконец, задавать себе правильные вопросы: «Что на самом деле сейчас происходит? Чего я пытаюсь избежать? Что мне нужно на самом деле?»

Ответы на эти вопросы – и есть начало настоящей победы. Но чтобы дать их, нужно копнуть еще глубже.

Что стоит за этой скукой, тревогой или пустотой?

Давайте разберемся в следующей главе, где мы исследуем корни проблемы.

Глава 3. Корни проблемы: почему мы бежим в цифровой мир?

«Скука – это желание желаний.»

Лев Толстой

«Одиночество – это не отсутствие лиц вокруг, а отсутствие понимания»

Борис Пастернак

Вы выполнили упражнение с дневником.

Теперь вы знаете что вы делаете.

Вы видите своего «диджитал-дракона» в лицо: бесконечный скроллинг, проверка лайков, компульсивные покупки.

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.