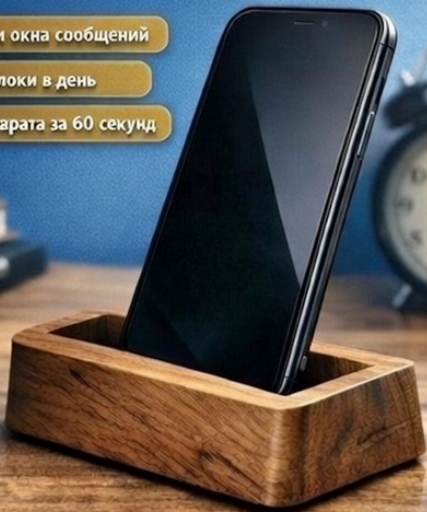


ПАВЕЛ КОЛЯДИН

ТЕЛЕФОН НА МЕСТО!

КАК ВЕРНУТЬ ФОКУС ЗА 10 ДНЕЙ

- Таймер и окна сообщений
- Фокус-блоки в день
- План возарата за 60 секунд



Павел Александрович Колядин

Телефон на место

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73386823

ISBN 9785006930940

Аннотация

Эта книга – не про запреты и не про силу воли. За 10 дней вы настроите телефон так, чтобы он перестал дергать внимание, и соберете простую систему фокуса: уведомления, ленты, окна тишины, фокус-блоки и план на случай срывов. Каждый день – одно действие и одна метрика. Результат: больше времени, меньше переключений, легче начинать задачи.

Содержание

Вступление от автора	7
Как пользоваться этой книгой	9
Правила протокола	10
Что понадобится	11
Как оценивать результат	12
Как не бросить на 3-м дне	13
День 0. Замер и цель (20 минут)	14
Шаг 1. Найдите экранное время и разблокировки (5 минут)	15
Шаг 2. Определите три главных «пожирателя времени» (5 минут)	16
Шаг 3. Выберите цель на 10 дней (5 минут)	17
Шаг 4. Сформулируйте «зачем» одной строкой (2 минуты)	18
Шаг 5. Выберите «запретную зону» (3 минуты)	19
Итог дня 0 (заполните)	20
Завтра (День 1)	21
День 1. Уведомления (15—25 минут)	22
Шаг 1. Разделите уведомления на три категории (3 минуты)	23
Шаг 2. Отключите уведомления категории «Шум» (7—10 минут)	24

Шаг 3. Приведите в порядок мессенджеры и рабочие чаты (5—8 минут)	25
Шаг 4. Уберите «крючки»: звук, вибрация, значки (2—4 минуты)	26
Метрика дня 1	27
Итог дня 1 (заполните)	29
Завтра (День 2)	30
День 2. Главный экран и быстрый доступ (15—25 минут)	31
Шаг 1. Зафиксируйте, куда рука тянется первой (2 минуты)	32
Шаг 2. Принцип сегодняшнего дня (30 секунд)	33
Шаг 3. Соберите первый экран по схеме «4 полезных» (7—10 минут)	34
Шаг 4. Уберите ленты и развлечения с первого экрана (3—5 минут)	35
Шаг 5. Создайте папку «Ленты» и папку «Сообщения» (3—5 минут)	36
Шаг 6. Отключите «поиск развлечений» одним жестом (2—4 минуты)	37
Метрика дня 2	38
Типичные ошибки и как их обойти	39
Мини-план на случай срыва (если тянет вернуть ленты на первый экран)	40
Итог дня 2 (заполните)	41

Завтра (День 3)	42
День 3. Ленты по таймеру и конец бесконечной прокрутке (15—25 минут)	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Телефон на место

**Павел Александрович
Колядин**

© Павел Александрович Колядин, 2026

ISBN 978-5-0069-3094-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление от автора

Если вы читаете эту книгу, у вас, скорее всего, есть одна и та же проблема, даже если она выглядит по-разному.

У кого-то телефон забирает утро: человек проснулся, открыл сообщения, увидел новости – и день пошел в режиме реакции.

У кого-то телефон дробит работу: уведомления, чаты, почта, короткие проверки «на минуту», после которых сложно вернуться в задачу.

У кого-то телефон забирает вечер: усталость, желание отключиться, лента «на чуть-чуть», которая заканчивается поздним сном и ощущением пустоты.

Эти сценарии редко связаны с характером. Они связаны с тем, что телефон стал средой, в которой вы живете по умолчанию. Среда не спрашивает разрешения. Она просто забирает внимание.

Эта книга написана для того, чтобы вернуть управление простыми техническими шагами. Не мотивацией, не обещаниями «новой жизни», не резкими запретами.

Вы сделаете 10 небольших изменений: отключите шум, перестроите главный экран, введете таймер, настроите сообщения по расписанию, закрепите фокус-блоки и среду хранения телефона. Все это займет меньше времени, чем один хороший «провал» в ленту.

Важно понять одну вещь: внимание – это ресурс, который разрушается переключениями. Когда вы каждые несколько минут дергаетесь на экран, вы не просто «теряете время». Вы теряете способность глубоко работать и спокойно жить.

Хорошая новость в том, что восстановление внимания не требует героизма. Оно требует системы. Система – это правила, которые выполняются даже в плохие дни.

Как пользоваться книгой:

- делайте один день за раз,
- фиксируйте метрики, чтобы видеть реальный прогресс,
- не пытайтесь «идеально» – ваша задача уменьшать потери и быстрее возвращаться в режим.

Если вы пройдете протокол честно, к концу 10-го дня вы почувствуете, что телефон перестал быть центром притяжения. Он останется инструментом, но перестанет управлять вашим вниманием.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга устроена как протокол. Вы не читаете ее «на будущее» и не пытаетесь запомнить все сразу. Вы делаете по одному шагу в день и фиксируете результат.

Что вы получите за 10 дней

- Меньше автоматических проверок телефона.
- Больше времени без «провалов» в ленты и сообщения.
- Более ровное внимание: легче начинать задачи и дольше удерживать фокус.

Важный принцип: мы не боремся с собой. Мы меняем настройки и среду так, чтобы отвлечения стали неудобными, а нужные действия – простыми.

Правила протокола

- **Один день – одно изменение.** Не ускоряйтесь. У протокола есть эффект накопления.
- **Каждое изменение занимает 10—20 минут.** Если времени меньше, делайте минимальную версию.
- **Каждый день есть метрика.** Мы измеряем, а не спорим с собой.
- **Срыв не отменяет протокол.** Срыв – это событие, а не приговор. В книге есть план возврата.
- **Не делайте резких запретов.** Ваша задача – не «выключить жизнь», а вернуть управление вниманием.

Что понадобится

- телефон (очевидно),
- любая заметка: бумага или заметки в телефоне,
- таймер (подойдет штатный),
- 10 минут на замер сегодня.

Как оценивать результат

У вас будет две базовые метрики:

– **экранное время** (сколько минут в день вы смотрите в экран),

– **разблокировки** (сколько раз в день вы берете телефон и включаете экран).

И две дополнительные:

– **заходы в ленты** (сколько раз в день),

– **фокус-блоки** (сколько раз вы отработали без телефона рядом).

В конце 10-го дня вы сравните цифры с днем 0 и увидите реальную динамику.

Как не бросить на 3-м дне

Обычно люди срываются не потому, что «не могут», а потому что:

- пытаются сделать все сразу,
- ждут мгновенного облегчения,
- не фиксируют прогресс.

Здесь есть простой прием: каждый день отмечайте одну маленькую победу. Например: «Сегодня я 3 раза поймал желание проверить телефон и не сделал этого».

День 0. Замер и цель (20 минут)

Сегодня вы не ограничиваете телефон. Сегодня вы измеряете и выбираете цель. Это фундамент протокола.

Шаг 1. Найдите экранное время и разблокировки (5 минут)

Откройте статистику использования устройства. Вам нужно выписать:

- экранное время за вчера,
- среднее экранное время за последнюю неделю (если есть),
- число разблокировок за вчера (если устройство показывает).

Если разблокировок нет – используйте замену: «сколько раз в день вы проверяете телефон». Это грубее, но годится. Завтра, когда начнем отключать уведомления, разница все равно станет заметной.

Шаг 2. Определите три главных «пожирателя времени» (5 минут)

Ответьте на два вопроса и запишите без размышлений:

– Какие три приложения съедают больше всего времени?

– Какие три приложения вы открываете чаще всего «на автомате»?

томате»?

Обычно это разные списки. Например:

– по времени: видео, ленты, мессенджеры;

– по частоте: мессенджеры, почта, лента.

Оба списка важны. Время показывает, где вы «тонете».

Частота показывает, где вас дергают.

Шаг 3. Выберите цель на 10 дней (5 минут)

Цель должна быть измеримой и реалистичной. Выберите одну:

Вариант А (по времени): снизить экранное время на 30—40% от базового уровня.

Вариант Б (по привычке): снизить число проверок/разблокировок на 40—60%.

Вариант В (по работе): выполнить 10—14 фокус-блоков за 10 дней (в среднем 1—2 в день).

Если вы сейчас в сильной перегрузке, выбирайте вариант В. Он дает ощущение контроля быстрее всего.

Шаг 4. Сформулируйте «зачем» одной строкой (2 минуты)

Запишите одну фразу, максимально прямую. Примеры:

- «Хочу перестать дергаться и спокойно делать задачи».
- «Хочу вернуть 1 час в день на работу и близких».
- «Хочу меньше тянуться к телефону, когда трудно».

Эта строка пригодится на 4-м и 9-м дне, когда будет самая частая точка срыва.

Шаг 5. Выберите «запретную зону» (3 минуты)

Это место или ситуация, где телефон больше всего разрушает день. Выберите одну:

- кровать,
- рабочий стол,
- кухня во время еды,
- туалет,
- дорога.

Пока ничего не меняйте. Просто выберите. На 8-м дне мы закрепим это правилом среды.

Итог дня 0 (заполните)

Экранное время (вчера): ___ минут

Экранное время (неделя, среднее): ___ минут

Разблокировки/проверки (вчера): ___

Три приложения по времени: 1) ___ 2) ___ 3) ___

Три приложения по частоте: 1) ___ 2) ___ 3) ___

Цель на 10 дней: ___

Зачем: ___

Запретная зона: ___

Завтра (День 1)

Завтра мы делаем самое сильное изменение во всем протоколе: отключаем уведомления так, чтобы мир не рухнул, а голова стала тише.

День 1. Уведомления (15—25 минут)

Сегодня мы выключаем главный механизм, который держит внимание. Не волю тренируем, а меняем правила: **телефон перестает звать вас каждые несколько минут.**

Уведомления создают две проблемы:

– **Переключение**: вы теряете нить задачи и потом долго возвращаетесь.

– **Фоновая тревога**: мозг постоянно ждет следующего сигнала.

Наша цель на сегодня: оставить только те уведомления, которые действительно нужны, и убрать все остальное.

Шаг 1. Разделите уведомления на три категории (3 минуты)

Запишите на листе или в заметке три колонки:

– **Критично** – это связано с безопасностью или важными действиями здесь и сейчас.

– **Важно, но не срочно** – можно посмотреть в заранее выбранное время.

– **Шум** – то, что почти никогда не требует реакции и существует для того, чтобы вас вернуть в приложение.

Примеры (ориентир, не закон):

– **Критично**: звонки, сообщения от близких в экстренных случаях, банковские подтверждения, такси/доставка, календарь с напоминаниями о встречах.

– **Важно, но не срочно**: рабочие чаты, почта, большинство мессенджеров.

– **Шум**: социальные сети, новости, рекомендации, «вас отметили», «вам могут понравиться», «вышло новое».

Шаг 2. Отключите уведомления категории «Шум» (7—10 минут)

Сделайте это сразу, без обсуждений с собой.

Что отключаем в первую очередь:

- все социальные сети и развлекательные приложения,
- новостные приложения,
- игры,
- магазины и маркетплейсы (кроме статуса уже оформленного заказа, если он нужен),
- любые «рекомендательные» уведомления.

Если у вас есть сомнение «а вдруг пригодится» – это почти всегда шум. Нужно вы и так откроете сами.

Шаг 3. Приведите в порядок мессенджеры и рабочие чаты (5—8 минут)

Тут важен баланс: не устроить себе тишину ценой хаоса. Сделайте один из двух вариантов.

Вариант А (мягкий, надежный)

– Оставьте уведомления **только** на личные сообщения и упоминания, если это возможно.

– Отключите уведомления от групп, где много разговоров.

– В рабочих чатах оставьте уведомления на упоминания и прямые обращения.

Вариант Б (жестче, но очень эффективно)

– Отключите уведомления у мессенджеров полностью.

– Вы зададите расписание проверок на 7-м дне и вернете контроль уже системой, а не звуками.

Если вы работаете в режиме постоянной связи, начните с варианта А.

Шаг 4. Уберите «крючки»: звук, вибрация, значки (2—4 минуты)

Даже без баннера телефон может «подергивать» через мелочи.

- звук уведомлений: выключить или оставить один нейтральный;
- вибрацию: отключить там, где она не нужна;
- значки с цифрами на иконках: по возможности выключить (они действуют как обещание незаконченного дела).

Метрика дня 1

Вечером ответьте на три вопроса и запишите:

– **Сколько приложений осталось с уведомлениями?**

(число)

– **Сколько раз за день вы взяли телефон «на автомате» после сигнала?** (примерно)

– **Стало ли тише в голове?** (да/нет/немного)

Не требуйте от себя идеального нуля. Наша цель – резкое снижение дерганья.

Типичные ошибки и как их обойти

Ошибка 1: «Я выключил все, но теперь тревожно».

Решение: оставьте один безопасный канал для близких (звонок или один чат) и банковские подтверждения. Остальное – по расписанию.

Ошибка 2: «Я оставил почти все, потому что „вдруг нужно“».

Решение: если приложение критично, вы и так его откроете. Уведомления нужны только там, где важна скорость реакции.

Ошибка 3: «Я выключил уведомления, но все равно постоянно проверяю».

Решение: это нормально. Мы сняли внешний триггер, но привычка еще жива. На 4-м дне будет протокол тяги, на 5-м – фокус-блоки.

План срыва (если тянет вернуть уведомления)

Сделайте паузу 60 секунд:

– вдох и выдох медленно 5 раз,

– спросите себя: «какой конкретный риск я пытаюсь снять?»,

– верните уведомления только для одного контакта или одного события, а не для всего приложения.

Итог дня 1 (заполните)

Осталось приложений с уведомлениями: ____

Главные источники дерганья (если остались): ____

Автоматических проверок стало: меньше / так же /

больше

Короткая победа дня: ____

Завтра (День 2)

Завтра мы сделаем второй мощный шаг: соберем главный экран так, чтобы ленты не лежали под пальцем. Это уменьшит «залипания» даже без усилий.

День 2. Главный экран и быстрый доступ (15—25 минут)

Сегодня мы убираем автоматизм. Большая часть «залипания» начинается не с желания, а с жеста: рука берет телефон, палец нажимает знакомую иконку, и вы уже в ленте.

Наша цель: сделать так, чтобы **полезное было доступно быстро**, а ленты и развлечения требовали **дополнительного шага**.

Шаг 1. Зафиксируйте, куда рука тянется первой (2 минуты)

Откройте телефон и посмотрите на первый экран.

Ответьте честно:

– какие 3 иконки вы нажимаете чаще всего, не думая?

– какие из них дают пользу, а какие затягивают?

Запишите 3 иконки. Это ваши «автоматические двери».

Шаг 2. Принцип сегодняшнего дня (30 секунд)

Первый экран – для жизни и дела.

Ленты – не на первом экране.

Это не морализаторство. Это инженерия внимания.

Шаг 3. Соберите первый экран по схеме «4 полезных» (7—10 минут)

Оставьте на первом экране только то, что реально помогает:

- **звонки** (или контакты),
- **календарь**,
- **заметки** (или список дел),
- **карта** (или навигатор).

Если вам нужно другое «полезное», замените один пункт, но сохраните принцип: максимум 4—6 иконок.

Почему так:

- чем больше иконок, тем выше вероятность случайного нажатия,
- чем меньше визуального шума, тем легче держать намерение.

Шаг 4. Уберите ленты и развлечения с первого экрана (3—5 минут)

Сделайте минимум:

– перенесите социальные сети, видеосервисы, новости, игры на другой экран,

– лучше: в папку на втором или третьем экране.

Сделайте оптимум (если готовы):

– вынесите их так, чтобы до них было **минимум два действия**: пролистать экран и открыть папку.

Важно: мы не удаляем приложения. Мы меняем путь до них.

Шаг 5. Создайте папку «Ленты» и папку «Сообщения» (3—5 минут)

На втором экране:

- папка **«Ленты»**: социальные сети, видео, новости, развлечения;
- папка **«Сообщения»**: мессенджеры, почта, рабочие чаты.

Логика:

- вы перестаете видеть ленты постоянно,
- вы открываете «сообщения» по задаче, а не потому что они лежат под пальцем.

Шаг 6. Отключите «поиск развлечений» одним жестом (2—4 минуты)

Если у вас есть быстрый доступ к виджету новостей, рекомендаций, «интересного» или коротких видео – уберите его с главного экрана.

Также проверьте:

- быстрые панели,
- виджеты,
- «умные» экраны с новостями и подсказками.

Смысл простой: телефон не должен сам предлагать вам отвлечение.

Метрика дня 2

В течение дня фиксируйте две вещи (можно вечером по памяти):

- **Сколько раз рука открыла не то приложение?**
- Отметьте число или хотя бы «мало/средне/много».
- **Сколько раз вы остановились до входа в ленту?**
- Это ключевой показатель. Мы создаем паузу выбора.

Типичные ошибки и как их обойти

Ошибка 1: «Я все перенес, но по привычке все равно нахожу».

Это нормально. На 3-м дне мы добавим таймер и ограничим бесконечную прокрутку. На 4-м дне появится протокол тяги.

Ошибка 2: «Мне нужно быть на связи, я не могу прятать мессенджеры».

Тогда оставьте один мессенджер на первом экране, но только один, и без лент. Остальные в папку.

Ошибка 3: «Я оставил много полезных иконок, но стало еще хуже».

Уберите лишнее. Первый экран должен быть простым, иначе он снова становится «витриной выбора».

Мини-план на случай срыва (если тянет вернуть ленты на первый экран)

- Вспомните цель на 10 дней (одной строкой из дня 0).
- Скажите себе: «я не запрещаю, я меняю путь».
- Верните ленты в папку и оставьте на первом экране только 4—6 иконок.

Итог дня 2 (заполните)

Сколько «полезных» иконок на первом экране: ____

Где теперь ленты: второй экран / третий экран / папка

Сколько раз рука открыла не то: ____

Короткая победа дня: ____

Завтра (День 3)

Завтра мы сделаем то, что ломает бесконечную прокрутку: лента будет только по таймеру. Это не запрет, а рамка, которая возвращает ощущение времени.

День 3. Ленты по таймеру и конец бесконечной прокрутке (15—25 минут)

Сегодня мы решаем главную проблему лент: они не заканчиваются. В книге вы не увидите слова «нельзя». Вместо этого будет правило: **можно, но по рамке**

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.