

*Последнее воскресенье января посвящено необычному празднику, **Международному дню без интернета**. Главная цель праздника — помочь людям ненадолго выпутаться из всемирной паутины и вспомнить о важности пребывания в «реальном» мире. Поговорим о том, как провести этот день с максимальной пользой.*

## **Выбросьте хлам**

Речь идёт как о старых вещах в доме, припасенных по принципу «авось пригодится», так и о мусоре в голове. День без интернета — хороший повод подумать о том, насколько рационально проводится время, действительно ли важны активности, на которые оно уходит. Нужно нещадно избавиться от всего, что мешает развитию, вызывает негатив и просто не имеет смысла.

## **Подумайте о том, чего действительно хотите**

От скроллинга нескончаемых лент, в потоке сообщений по делу и без, мы забываем о том, что нас действительно вдохновляет. Вы мечтаете создать собственную компанию, освоить новый язык, научиться горловому пению алтайских шаманов или отправиться на карнавал в Рио? Определите, чего вам не хватает для достижения цели и подумайте, какой самый короткий способ восполнить недостающие до нее звенья.

## **Составьте план**

Возможно, вы нерационально обустраиваете рабочее время и могли бы больше его уделять обучению, саморазвитию и хобби? С помощью грамотного планирования всегда можно улучшить текущее положение дел. Конечно, необязательно следовать ему без поправок, но его наличие заставит лишний раз задуматься о необходимости открывать вкладку с соцсетью.

## **Позаботьтесь о своем теле**

Хватит гипнотизировать монитор, сходите в тренажерный зал или позанимайтесь дома. Физическая активность помогает держаться в тонусе и насыщает мозг кислородом, заставляя его работать эффективнее, что так важно для хорошего настроения, успешного обучения и продуктивной работы.

## **Отправьтесь в путешествие**

Уик-энд за границей, поездка в пределах страны или прогулка по неизведанным уголкам родного города. Что вы можете себе позволить на сегодня?

## **Займитесь творчеством**

Займитесь рисованием, напишите стих или освойте игру на африканском барабане — главное, устройте себе встряску.

## **Отправляйтесь на природу**

Покиньте душное жилище, развейтесь и насладитесь зимней сказкой. Погуляйте по лесу или хотя бы по ближайшему парку.

## **Помедитируйте**

Не важно будете ли вы использовать какую-то продвинутую технику или просто расслабитесь в удобном положении под приятную музыку. Главное почувствовать себя вне каждодневной рутины и «вернуться» с ясными мыслями.

## **Узнайте что-то новое**

Посетите мастер-класс, сходите на выставку или музей.

## **Почитайте**

Во-первых, это неисчерпаемый источник новых идей. Во-вторых, чтение, особенно требующей глубокого осмысления литературы — хороший способ вернуть мозгу способность концентрироваться продолжительное время.

Ведь постоянное пользование интернетом, а именно переключение между окнами браузера, влияет на мышление. Оно становится более гибким, многозадачным, но, человек теряет способность длительно концентрироваться на чем-то одном. Такое «клиповое мышление» — вещь трудно совместимая с задачами, требующими системного подхода.

## **Вспомните о дорогих людях**

Проведите время с родителями, встретьтесь с близкими, позвоните своей одинокой бабушке, которая живет на другом конце страны. Вспомните тех, кому вы благодарны и порадайте их парой теплых слов.

## **Выспитесь**

Сбитый график, постоянный недосып — злейшие враги продуктивности. Если вы постоянно находитесь в полусонном состоянии, то самое время набраться сил для новых свершений.