



ПОРЯДОК В СОЦСЕТЯХ

Огромное количество информационного мусора, которое сваливается на нашу голову каждый день, грозит засыпать нас и лишит нормального восприятия реальности. Сам не замечаешь, как становишься злым, раздражительным и тратишь время на какие-то пустые и неконструктивные вещи. А значит – самое время навести порядок в соцсетях.

- Составляем список всех соцсетей и сервисов, на которых у вас есть аккаунт. Не пропускаем даже те, которыми давно не пользуемся и не помним пароли. Взломщики не дремлют, и где гарантия, что от вашего имени не будет произведено незаконное действие? Срочно восстанавливаем пароли и удаляем ненужные аккаунты!

- Теперь удаляем «френдов» и отписываемся от неинтересных сообществ. Особенно здесь придется потрудиться тем, кто часто подписывается на группы и блогеров ради призов.
- Чистим стену от репостов.
- Удаляем неактуальные «сохраненки» в «Избранном».
- Теперь, когда многое уже сделано, голова натренирована в принятии решений, а руки – в нажимании кнопок «отписаться» и «удалить», идем на самый отчаянный шаг – покидаем сообщества и чаты, которые мы когда-то сами создали, но потом перестали ими заниматься. Да, это непросто, и жалко, и «вдруг у меня появится время, и я продолжу». Но это именно то действие, которое снимет с вас груз ответственности и избавит от чувства вины.
- Дышим свободно, радуемся новым крыльям!

