

О-91 **Офлайн-режим: 365 способов отказаться от гаджетов и улучшить свою жизнь.** — Москва : Эксмо, 2017. — 376 с. — (Блокноты для креативных людей. Мировой бестселлер).

Вы готовы к цифровому детоксу? Готовы отключить свой смартфон и открыться возможностям, которыми полон мир вокруг? Этот блокнот предлагает вам 365 подсказок, воспользовавшись которыми вы отдохнете от своих гаджетов, сфокусируете внимание, погрузитесь в творческое состояние и насладитесь окружающим миром.

УДК 686.81
ББК я6

ISBN 978-5-699-89832-9

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2017

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

БЛОКНОТЫ ДЛЯ КРЕАТИВНЫХ ЛЮДЕЙ. МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

ОФЛАЙН-РЕЖИМ

365 способов отказаться от гаджетов и улучшить свою жизнь

Директор редакции *Е. Кальёв*
Руководилея направления *М. Терёшина*. Ответственный редактор *Ю. Орлова*
Младший редактор *М. Бройдо*. Художественный редактор *Е. Гузнякова*

В оформлении обложки использована фотография:
Grisha Bruev / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

© 2014 by Chronicle Books LLC. All rights reserved. First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндiрiшy: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесi, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгiсi: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының
өкiлi - РДЦ-Алматы - ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 251 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнiмнiң жарамдылық мерзiмi шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат: сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству
РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 12.05.2017. Формат 60x90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,5.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-89832-9



9 785699 898329 >



В электронном виде в к/и издательства сы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:

лучше книг, чем нигде



Выход этой книги стал возможен благодаря
бесценной помощи:

Adair Lara, Alexandra Williams, Ali Presley, Alice Chau,
Amy Treadwell, Andrew LeValley, Caitlin Kirkpatrick,
Christina Mott, Emily Dubin, Genny McAuley, Guinevere
de la Mare, Heather Do, Jennifer Tolo Pierce, Joyce Tomas,
Kate Woodrow, Kelli Chipponeri,
Laura Lee Mattingly, Michelle Clair, Patricia Quan,
Sarah Billingsley, Sarah Higgins, Sarah Malarkey,
и Shannon Sawtelle.

Эта книга принадлежит

Если вы нашли ее, верните, пожалуйста, по адресу:

ВВЕДЕНИЕ

Будь офлайн, чтобы остаться на связи!

Все мы грешим перепиской во время обеда, несколькими одновременными телефонными разговорами, проверкой почты перед сном. В этом блокноте мы собрали 365 быстрых способов избавления от гаджетозависимости. Здесь вы найдете подсказки, которые позволят по-новому взглянуть на то, что вас окружает, и примириться с вашей техникой.

Вы готовы приступить к «цифровому детоксу»? Просто пролистайте страницы этого блокнота и остановитесь на любой из его страниц, выберете ту подсказку, которая больше всего подходит вам сегодня. Наши советы помогут вам отказаться от гаджетов и посвятить время самому себе, сфокусировать свое внимание, развить творческие способности, натренировать память и насладиться окружающим вас миром.

Вы проводите долгие часы в наушниках? Посвятите это время походу с другом на концерт и насладитесь музыкой вдвоем. Не можете обойтись без телефона при построении маршрута? Достаньте бумажную карту, оставьте навигатор дома, и насладитесь путешествием. Завалены электронными письмами? Потратьте час и откажитесь от ненужных подписок. Большинство этих действий не требуют много времени, но они способны оказать огромную помощь: подарить вам такие необходимые минуты отдыха, улучшить ваши привычки и развить память. Используйте наши советы, чтобы уйти офлайн и подключиться к миру вокруг вас.

Выбрав совет, постарайтесь придерживаться его в течение дня (поместите закладку на эту страницу, чтобы не потерять) и отмечайте свои впечатления от действия этого совета: на вас, на ваших любимых, а, может, и незнакомых людей, которых вы, наконец-то, увидели, не болтая весь день по телефону. В конце дня поставьте на странице с выбранным советом дату и запишите свои наблюдения. Были ли вы меньше подвержены стрессу? Принес ли день больше эмоций? Наверняка первые впечатления станут яркими и вы захотите испытать на себе еще один способ «цифрового детокса» завтра, послезавтра и каждый последующий день.

An abstract geometric pattern in teal and orange colors, featuring various shapes like circles, squares, and lines, arranged in a complex, overlapping manner. The pattern is located on the left and top edges of the page.

НАДЕНЬТЕ ЧАСЫ


вместо того, чтобы проверять время на экране телефона.

ЗАПОЛНЕНО

МОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

.....

.....



НАСЛАЖ- ДАЙТЕСЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

вместо планирования «там и потом».

ЗАПОЛНЕНО

МОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

.....

.....



НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ ПОЧТУ

по дороге на работу. Воспользуйтесь редкой возможностью ничего не
делать и отдохнуть.

ЗАПОЛНЕНО

МОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

.....

.....



ГРОМКО СМЕЙТЕСЬ,

а не ставьте смайлики.

Возможно, вы рассмешите кого-нибудь рядом.

ЗАПОЛНЕНО

МОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

.....

.....



СДЕЛАЙТЕ ФОТО- АЛЬБОМ

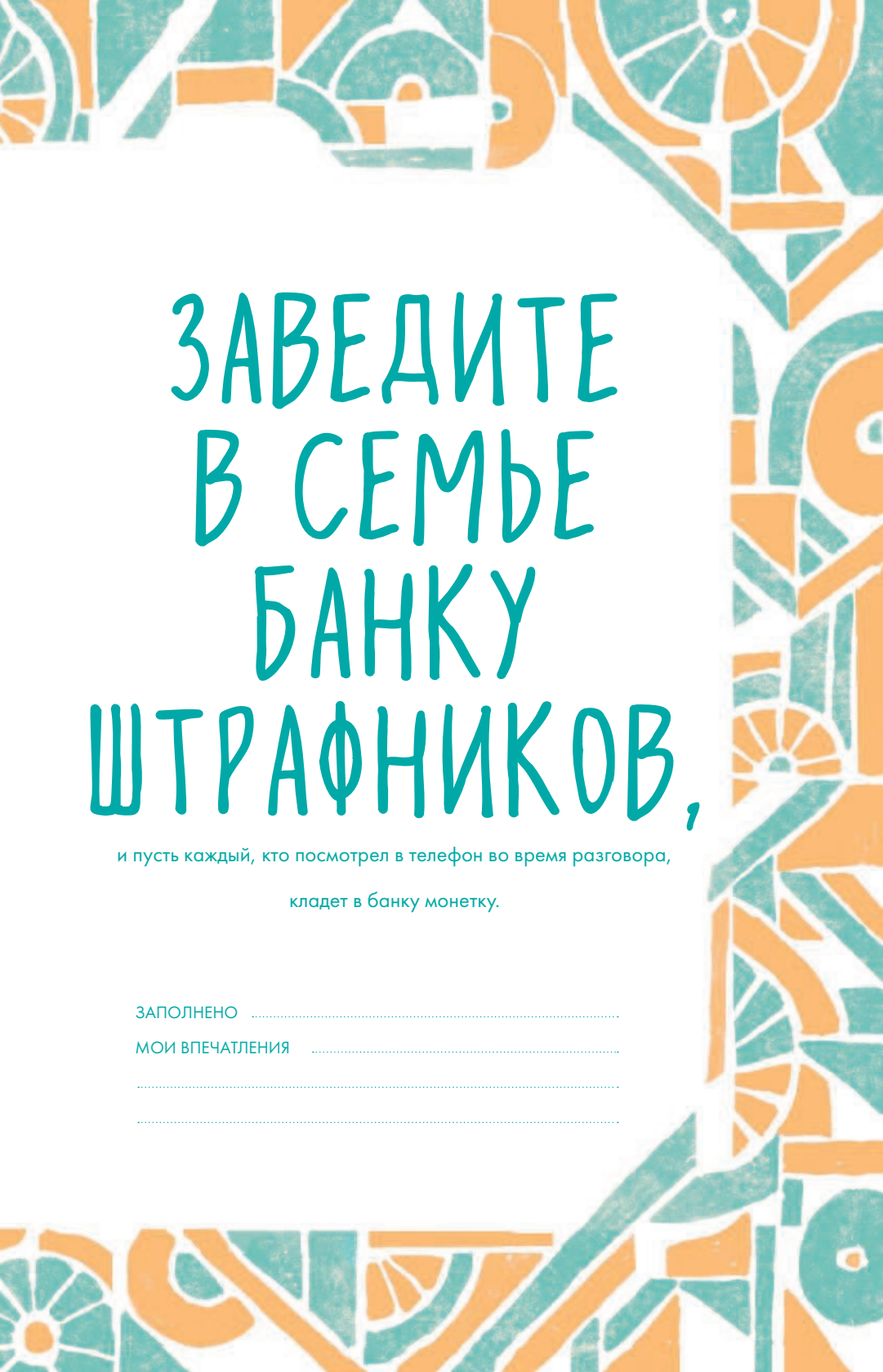
и переживите заново запечатленные на фото моменты.

ЗАПОЛНЕНО

МОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

.....

.....



ЗАВЕДИТЕ В СЕМЬЕ БАНКУ ШТРАФНИКОВ,

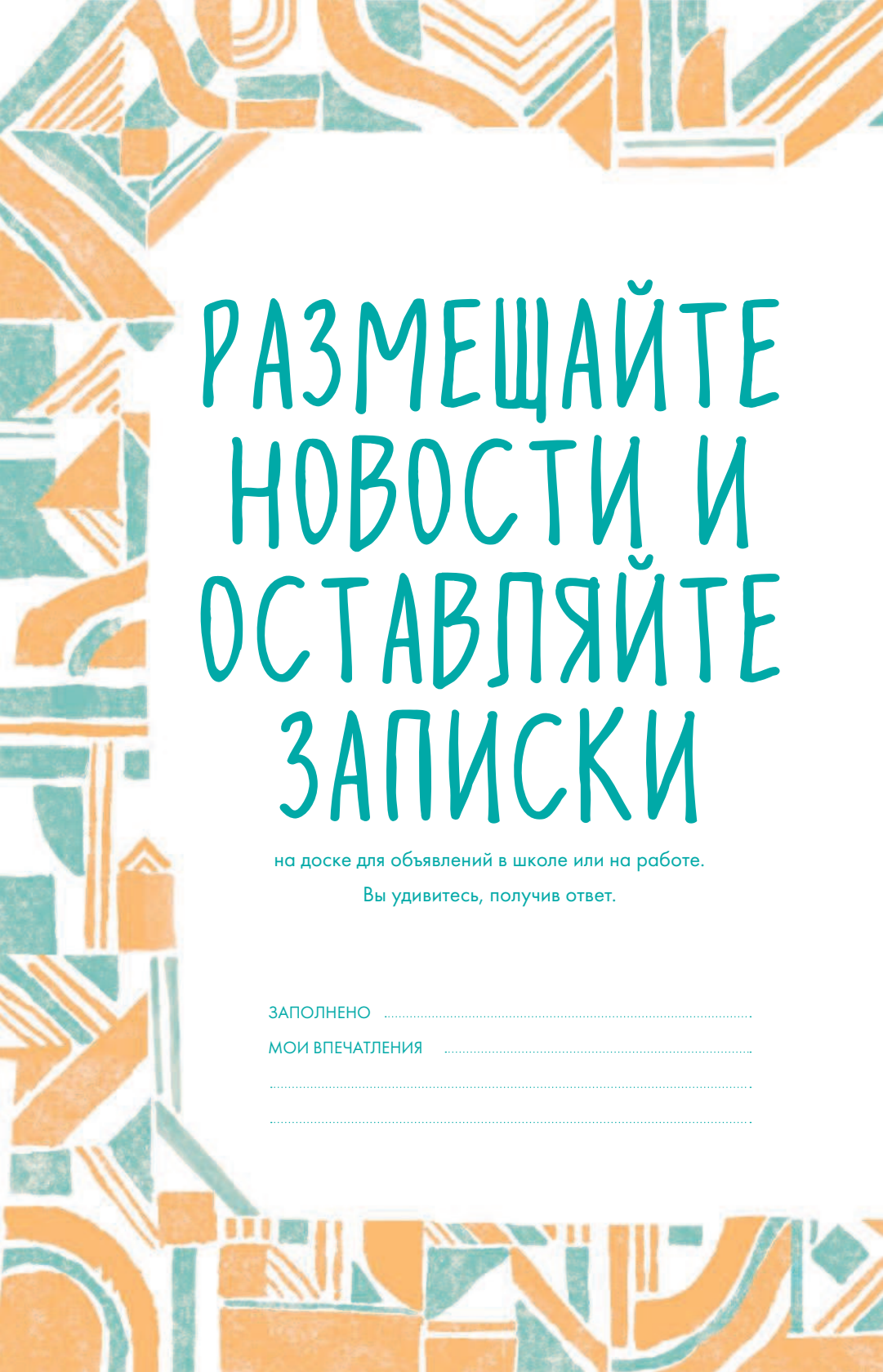
и пусть каждый, кто посмотрел в телефон во время разговора,
кладет в банку монетку.

ЗАПОЛНЕНО

МОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

.....

.....



РАЗМЕЩАЙТЕ НОВОСТИ И ОСТАВЛЯЙТЕ ЗАПИСКИ

на доске для объявлений в школе или на работе.

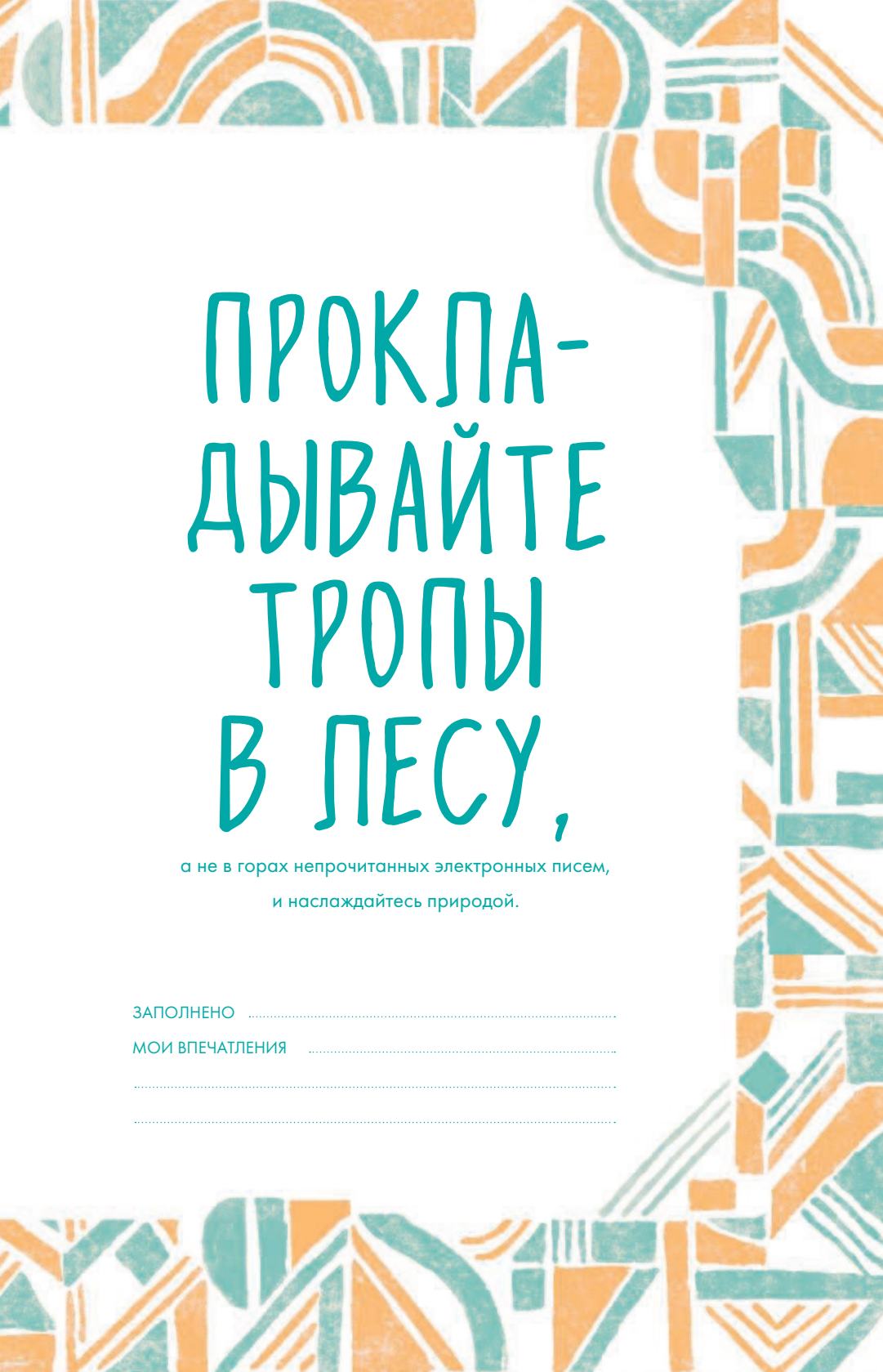
Вы удивитесь, получив ответ.

ЗАПОЛНЕНО

МОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

.....

.....



ПРОКЛА- ДЫВАЙТЕ ТРОПЫ В ЛЕСУ,


а не в горах непрочитанных электронных писем,
и наслаждайтесь природой.

ЗАПОЛНЕНО

МОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

.....

.....

An abstract geometric pattern in teal and orange colors, featuring various shapes like circles, squares, and lines, arranged in a complex, overlapping manner. The pattern is located on the left and bottom edges of the page.


ВСТРЕТЬ- ТЕСЬ С ДРУГОМ ПО ПЕРЕПИСКЕ.

ЗАПОЛНЕНО

МОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

.....

.....

An abstract, colorful geometric pattern in shades of teal and orange, featuring various shapes like squares, circles, and lines, resembling a stylized map or a decorative border. It is positioned on the right side of the page, partially overlapping the text area.

ОСТАВЬТЕ ТЕЛЕФОН ДОМА.

Спланируйте приключение или доверьтесь случаю.

ЗАПОЛНЕНО

МОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

.....

.....