

Сомнение. Манифест для тех, кто готов выйти из толпы

Автор:

[Слава Баранский](#)

Сомнение. Манифест для тех, кто готов выйти из толпы

Слава Баранский

Перед вами книга, которая объясняет, зачем и как стоит подвергать сомнению устоявшийся подход к важным аспектам современной жизни – мобильным телефонам, социальным сетям, питанию и спорту. Автор дает конкретные рекомендации, которые помогут стать продуктивнее и здоровее каждому, кто решится стать на путь сомнения.

Слава Баранский

Сомнение. Манифест для тех, кто готов выйти из толпы

© Баранский С., 2014

© Оформление ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)
(<http://www.litres.ru/>)

* * *

Введение

Начать эту книгу я хочу с признания. Я писал ее целый год. Да, двести с лишним страниц человек, пишущий десятки страниц блога и других статей ежедневно, писал почти 400 дней. Стоит сказать, что я еще и тот, кто пишет о продуктивности и оптимизации всего на свете. Так что вина моя неискупима. Усугубляется она еще и тем, что идеи, изложенные в книге, вынашивались много лет, да и сама идея написания книги как законченного произведения «со мной» уже пару лет. «Почему писал-то год, а?» – спросите вы. Все потому, что очень сложно заставить людей думать и сомневаться в непоколебимости утверждений современной жизни. Приступая к написанию книги, инициируешь в себе такие процессы и эксперименты, что попадаешь в водоворот изменений, сомнений, пересмотров того, во что верил, когда садился писать первую главу. И так по кругу – дописал, перечитал, поменял, перечитал, поменял... Было трудно, но я победил свои сомнения, чтобы передать эстафету читателям. Теперь ваша очередь.

Основная идея книги – сомнение. Нет, речь не о том, что многие современные люди слишком много читают и учатся, но так и не начинают проекты и дела своей мечты, не действуют, а ввергают себя в бесконечный внутренний диалог. Книга не об этом. Она о том, что мы, живя в постиндустриальном обществе, утратив многие жизненные ценности после развала «совка», кидаемся на идеи, теории, практики, технологии, особо не думая о том, что они делают с нашими жизнями.

Книга, которую вы держите сейчас в руках, состоит из четырех частей – «Телефон», «Социальные сети», «Еда» и «Спорт». Мне кажется, что это самые «динамичные» факторы, влияющие сегодня на нашу жизнь: здесь все меняется быстрее, чем мы можем себе представить. И именно в этих сферах мы легко принимаем на себя чужие модели поведения, которые навязывают нам современное общество, семья, знакомые и коллеги. Мы совершаем очень много действий, причин которых не понимаем. Жизнь идет по накатанной колее, и мы скатываемся в болото, которое, как нам кажется, нам точно не грозит. Почему мы считаем молоко полезным? Почему обязательно ставить на телефон приложение Facebook? Почему если нужно сбросить вес, то нужно отправляться в «качалку»? Почему если звонит телефон, то нужно хвататься за него и отвечать, бросив все то важное, чем мы в настоящий момент заняты?

Если говорить про телефон... Это маленький спутник, который всегда и везде с нами. Мы вынуждены быть на связи и отвечать на сообщения почти мгновенно. Так принято, разве нет? Это разрушает плавное течение нашего времени, наши планы и делает совершенно невозможным какой-либо тайм-менеджмент. Мы как-то незаметно, но очень быстро приняли такую модель пользования телефоном. Сделали его слишком важным, а себя – слишком доступными. Мы не задумались критически о том, чего от нас ждут окружающие, что навязывают нам ведущие производители «железа» и софта.

Социальные сети – величайший проводник информации и величайший пожиратель времени. Они с нами сразу после пробуждения, они с нами в утреннем туалете, по пути на работу, на работе, после работы, в моменты малейшего простоя в нашем плотном графике. Они все больше в телефонах парня и девушки, пришедших на свидание, у школьников на уроке, у водителей транспорта за рулем! Люди все больше предпочитают общению тет-а-тет печатание сообщений, лайкание и комментирование. Бесконечные ленты создаются ценой часов наших жизней. Слишком много личного в открытом доступе, и совсем непонятно, что будет с этими данными через много лет. Мы не видим будущего и нашего отношения к происходящему в нем, и нам все равно. Слишком велико влияние соцсетей на ощущение мира каждым из нас в отдельности. Мы по-другому выбираем контент, неверно толкуем реальность, ошибаемся в оценке силы знакомств и дружбы. Мы становимся эмоциональными калекками, воспринимаем только саркастичный юмор. И, что самое печальное, совершенно неверно оцениваем себя и происходящее вокруг нас. Социальные сети настолько влиятельны и заразны, что скоро в школе нужно будет вводить предмет «Социальные сети», где мы будем учить детей, как правильно «жить» в соцсетях и как не наделать наших ошибок, последствий которых мы не можем

даже представить. Но пока нет такого урока, нам, взрослым людям, несущимся на волне эмоционального заразного «лайкательного цунами», нужно немного более критично взглянуть на социальные сети и то, что они делают с нами и миром вокруг нас. Не нужно отказываться от них и удалять все аккаунты. Просто стоит попробовать не бросаться с головой в бурлящий поток новостных лент в творениях Цукерберга и Дурова. Нужно немного притормозить и задать себе вопросы: «Зачем это мне?», «Какова цель написанного мной?», «Зачем я опубликовал фото этого пирожного?», «У меня на самом деле 765 друзей?»...

Глава «Еда» была самой трудной для меня. Я не воинствующий вегетарианец, не любитель диеты Дюкана или Аткинсона, не ученый, делающий опыты над крысами и кроликами, не фанат питания пещерных людей. Я человек, которого бросает в пот при виде двухлетнего ребенка, сосущего колу. Мне больно видеть половину детей из первого класса, уже имеющих лишний вес. Мне стыдно за соплеменников на пляжах мира, которые по умолчанию «поставляются» туда с надутыми животами в преобладающем большинстве. Мне противно думать, что люди питаются только переработанной едой с невиданной калорийной плотностью – печеньками, мороженым, растворимыми супами, булками, которые не портятся, кофе из пакетиков, сладкой водой, фастфудом, кетчупами, майонезами и прочей подобной дрянью. Я радикально изменил свои пищевые привычки и всего за несколько месяцев потерял 18 кг – никакой ломки, никакого торга с собой, никакого чувства вины и всего того, что мешает выдержать очередную модную диету моим подружкам и друзьям. Я расскажу вам о том, как все просто с современной едой, если добавить здравый смысл и начать не потреблять пищу, а создавать еду. Любить ее и понимать вкус, отличный от сладкого, соленого и жирного, который предлагает нам в обмен на все прелести мировой кухни современная культура быстрой еды. Сделать правильное питание своим главным источником здоровья. Своим основным лекарством!

И последнее – глава «Спорт». Я не олимпийский чемпион и уверяю: им вам нечего рассказать, я спрашивал. Но я очень переживал из-за того, что был единственным представителем Украины на дистанции «половинки» Ironman в Италии в 2013 году, на котором стартовало более тысячи любителей. Мне было искренне непонятно, почему самая большая страна Европы с сорока с лишним миллионами жителей представлена на самом зрелищном и очень крутом состязании по триатлону среди любителей только одним мной. В этой главе я расскажу вам о том, как сделать спорт привычкой, неотъемлемой частью жизни – такой же, как сон, питание, секс и общение. Лично я осуждаю модель «весенних терзаний», которые приводят людей в спортзал и... больше никуда и ни к чему. Вы быстро бросаете начатое, потому что вам неинтересно, а

мотивации явно не хватает для того, чтобы закончить подготовку к лету. Очень хочу, чтобы вы поняли, насколько мотивация «тело к лету» ошибочна. Я уделяю много внимания мотивации, которая помогла мне вернуться в спорт спустя десятилетие офисного прозябания и толстения. Я помогу вам начать тренироваться самостоятельно, найти совершенно необходимую мотивацию, стать стройнее и покинуть ряды жиреющих, сопящих на лестницах, трясущих животами и целлюлитами сограждан, которые живут в мире стыда, хоть и скрывают это. Нам с ними не по пути. На светлой стороне лучше – я проверил и прошу вас довериться мне на этой дороге.

Главное, что я прошу вас держать в голове, – мысль о том, что рассыпающаяся страна СССР, алчные и глупые правители, отстающие от современной науки и передовых практик дедушки и бабушки, уставшие бороться мамы и папы и выбравшие, как им кажется, простой путь друзья – все они установили в нас крайне «глучную» операционную систему. В каждого из нас! Оглянитесь повнимательнее. Она настолько плоха, что мы живем 50–60 лет вместо «положенных» нам в современном мире 80–90 и стареем уже в 40 умом и телом. Я слышал, как 35-летний человек искренне рассуждал о том, чем займется на пенсии, словно она наступит уже в следующем году! Я хочу вместе с вами найти недостающие строчки кода и установить их на полагающиеся места. Жить дольше, видеть больше, мыслить шире, бежать быстрее, плыть дальше, любить ярче, тратить каждую минуту единственной данной нам Вселенной жизни только на то, что действительно нужно нам, нашему телу, уму и сердцу.

У меня все началось с сердца и им заканчивается. Вы это поймете, прочитав книгу.

Не пропустите ссылки в книге – они дополняют многое описанное тут и помогут погрузиться в интересующую вас тему так глубоко, насколько это нужно именно вам.

Глава 1

Телефон

Первый телефон был изобретен американцем итальянского происхождения Антонио Меуччи в 1860 году и представлял собой провод, «соединяющий» одного человека с другим. Чтобы пообщаться с тем, кто вам нужен, нужно было соблюсти два условия:

1. Вызываемый абонент должен был находиться рядом с аппаратом, а значит, ждать вашего звонка.
2. Вы, в свою очередь, тоже могли звонить только будучи поблизости от телефона из заранее определенного места.

Помните, как вы ждали дома звонка друга, который сообщил бы вам: «Слава, я выхожу, бери мяч, и встретимся внизу»? Это было личное общение, в котором принимали участие два человека, заранее знавших и помнивших номера друг друга.

Мы слишком привязаны к телефонам

С изобретением мобильного телефона многое изменилось. Особенно сильно перестройка образа жизни стала заметна в тот момент, когда мы все стали ходить со смартфонами и брать их с собой на работу, на прогулку, в постель и в туалет. Признайтесь: у вас не возникало мысли, что с телефонами пошло что-то не так? Что мы перегнули палку и совершенно поменяли привычный уклад жизни ради странной идеи быть всегда на связи? Я уже не говорю о том, что на 16 % телефонов исследователи обнаружили[1 - <http://lfhk.ru/somnienie1> (<http://lfhk.ru/somnienie1>)] следы фекалий и болезнетворных бактерий – а это значит, что за столом из шести друзей у одного есть подобное загрязнение на телефоне.

Но мы ведь можем сесть за стол, предварительно помыв руки, правда? И уже со спокойной душой взять телефон и открыть Instagram, говорить по телефону или просто общаться в любимой службе мгновенных сообщений.

Есть еще один нюанс. Еще четверть телефонов, по исследованиям, «носят» на себе палочку *Staphylococcus aureus*[2 - <http://lfhk.ru/somnienie2>

(<http://lfhk.ru/somnienie2>)]. Пока она живет на коже, она не причиняет нам вред. Но как только она попадает в кровоток, начинается «самое интересное». Вы судорожно думаете о том, что прожить еще пару-тройку десятков лет вы бы не отказались – так вам становится худо.

Но мы все по-прежнему слишком привязаны к телефонам и идем на этот риск или не осознавая его, или просто игнорируя. Мы сталкиваемся с проблемами гигиены, которые и не снились жителям стран третьего мира.

Посмотрите, до какого абсурда мы довели главную функцию телефона – функцию связи с нужными людьми по важным вопросам. Представьте ситуацию (намеренно довожу ее до абсурда для большей выразительности). Вы собрались на свидание. Вы оба долго планируете, это событие – подбираете место, адекватную случаю одежду. Изучаете многообразие запахов вашего косметического уголка, заходите к парикмахеру и в маникюрный салон. И вот наступил этот день. Вы с тревогой просыпаетесь и весь день обдумываете, как пройдет встреча, как начнется разговор и о чем вам стоит, а о чем не стоит говорить. Вы представляете себе все детали, ищете места, где могли сплеховать при подготовке. То же самое делает ваш или ваша визави. И вот встреча. Все проходит отлично: официанты проворны, с вином вы угадали, разговор действительно интересен, и не надо напрягаться и панически искать пути отхода. В общем, все как вы хотели и планировали. И даже лучше!

И тут случается это. Звонит телефон. Вы не видите, кто на том конце «провода», а я попробую заскочить в будущее и рассказать вам. Это какой-то человек, который решил у вас что-то спросить или рассказать, тем самым прервав единственно важное для вас событие, к которому вы готовились. Вы многое планировали и многое сделали; вы провели полный разнообразных контактов рабочий день, но пришел вечер, 18:00, и они потеряли значение для вас. Впереди свидание. Но только этот, пока неизвестный, потенциальный собеседник – выше ваших планов, выше всех приоритетов, выше всего, что происходит вокруг, – он имеет круглосуточный доступ к вам. И знаете, кто этот «он» или «она»? Он – просто рекламный звонилка или она – девушка из магазина (вы опрометчиво оставили там свой номер телефона за скидку в 10 %), которая рвется вам сообщить, что «с кроссовками носки бесплатно только завтра». Он – сосед по дому, который забыл ключи от своей квартиры, страховой агент или просто кто-то ошибившийся номером. Все эти люди занимают место вашего высшего приоритета, и их становится больше и больше с возрастом вашего номера. И в какой-то момент все ваши планы, задачи, ваш с трудом отвоєванный

фокус теряют смысл. Эти люди – главное, что остается. 365 дней в году, 24 часа в сутки они могут достать вас везде: во время важной встречи, или на свидании, и даже в туалете, куда, как мы помним, мы постоянно берем с собой телефон.

Если вы ничего не сделаете с моделью использования мобильного телефона сегодня, то не имеет смысла ни одна система организации дел, которую вы уже выстроили или собираетесь это сделать. Нет смысла приоритизировать задачи таск-менеджера, не имеет значения разделение записной книжки на обычных и VIP-абонентов, не будут работать системы «фокус» и pomodoro[3 - <http://lfhk.ru/somnienie3> (<http://lfhk.ru/somnienie3>)]. Любая такая система ущербна по определению, потому что к ней есть super-user-доступ у каждого, кто знает ваш номер. Вы еще сомневаетесь в том, что телефон в настоящем его воплощении – это главный враг продуктивности и полноценной жизни?

В моей практике было знакомство с интересным человеком – большим начальником в компании «Яндекс», где мне посчастливилось поработать. Интересным, кроме всего прочего, было его отношение к телефонам и иным каналам связи. Вы могли слать ему письма по корпоративной электронной почте, писать мгновенные сообщения, ловить его в коридорах (на месте его почти никогда не было), но оперативно «достать» его можно было только по телефону. «Доставали» его там решительно все – партнеры, коллеги, подчиненные, семья. Чтобы достучаться до него, вам просто нужно было «сесть на телефон» и дозваниваться, как когда-то дозванивались на радиопередачу. В личном разговоре со мной он признавался, что просто сдался в своем стремлении выстроить систему работы с задачами, приоритетами, письмами и всем, что просто необходимо для нормального функционирования системы офисного планктона и среды его обитания. Выглядит все это не слишком продуктивно, и я искренне рекомендую не повторять его путь.

Если вы бродите по парку, проводите время с детьми, выгуливаете собаку или просто идете на работу – и при этом говорите по телефону, – то ваше сознание полностью сосредоточено на разговоре. Вы не замечаете, что говорят вам дети, вы не наслаждаетесь прелестями прогулки с собакой, не видите голубого или звездного неба, не слышите хруст снега или шорох песка на пляже. Вы в телефоне, и вызывающий вас человек просто забирает кусок вашей жизни на время длительности разговора[1 - То же самое происходит и с социальными сетями: <http://youtu.be/CAZ1fRppxhQ> (<http://youtu.be/CAZ1fRppxhQ>)]. Задумайтесь вот о чем: если ваш разговор длился 1 час и 20 минут, то из 14 часов суточного бодрствования этот человек на свои проблемы потратил 10 % вашей жизни в

этот день! Сколько таких звонков у вас было сегодня, на этой неделе, в этом месяце?

Кстати, телефон не только враг продуктивности и банальной «вменяемости» человека, способности ориентироваться в окружающем мире. Разговаривая по телефону за рулем, вы рискуете погибнуть в аварии и погубить жизни людей вокруг. Исследователи Университета штата Юта сделали вывод, что водитель с телефоном представляет такую же опасность, как и крепко выпивший.

Решение проблемы

«Телефонная проблема» – одна из самых сложных, так как ее решение требует образовательной работы с вашим окружением, которая никогда не заканчивается. Однако существуют технические средства, которые сделают львиную долю работы за вас. Ну как же нам без этого?

Когда я занялся решением своей проблемы постоянно звонящего телефона, то начал со смены номера. Просто пошел в салон обслуживания абонентов своего оператора и сказал: «Мне нужен новый номер!» Многие люди на это реагируют с искренним непониманием и говорят что-то подобное: «А вдруг ты пропустишь что-то важное?» – или: «Вдруг кто-то что-то захочет тебе предложить и не сможет тебя найти?»

Давайте будем честными с собой: никто вам ничего важного не станет предлагать по телефону, а в век Google и «ВКонтакте»/Facebook надеяться, что вас кто-то не найдет, – святое простодушие. Если не верите, то придумайте любого адекватного человека, который может вам пригодиться, – и вы найдете его в интернете. Обязательно попробуйте, если не верите. Если не найдете, то это значит лишь одно: он не хочет, чтобы его находили, и не следит за сообщениями в сети, не читает Inbox в Facebook или «ВКонтакте». И номера вы его не знаете только потому, что он его сменил или просто вам не дал. Он не хочет, чтобы вы с ним связывались, предлагали ему что-то, вовлекали его в поток своего сознания, проверяли на нем свои идеи и банально забирали те самые 10 % его жизни, о которых мы говорили ранее. Ничего личного, не обижайтесь на него – это просто его выбор, и вам стоит его уважать. Он зашел в

раздел Privacy своей жизни и выставил там наконец-то настройки, на которые до поры до времени всем наплевать.

Когда вы получите новый номер телефона у вашего оператора, дайте его родителям, бабушкам и дедушкам. Поделитесь им с друзьями – да-да, теми двумя-тремя людьми, которым вы готовы сообщить о проблемах с женой или работой, и никому больше. Не путайте коллег и «друзей» из Facebook с Друзьями. Остальные люди не заслуживают приоритетного, если хотите – VIP-права быть выше систем, которые оставляют вас в выходные рядом с ребенком, позволяют закончить техническое задание вовремя, до ухода домой, насладиться сеансом в кинотеатре IMAX, за который вы заплатили. Сообщите людям, которым вы доверили свой номер, правила телефонного общения с вами: удобное время звонка, ваше право на «неответ» и на «неперезванивание». Да-да, нет никакого обязательного правила перезванивать, что бы вам ни говорили. Вы можете не перезванивать случайным людям, и делать это проще простого – проще, чем перезванивать! Объясните, что вы выключаете телефон вечером и не имеете намерения ни от кого «шифроваться» – вам просто нужен отдых, и трезвон телефона не входит в понятие отдыха. Вы никому не должны ничего, и факт владения телефоном этого не меняет!

Самое трудное для меня во всем этом было договориться с родителями, которые не признают иного средства связи, кроме телефона. Даже по Skype они продолжают до сих пор звонить, как по телефону. Вам нужно просто определить с ними желаемую периодичность звонков, внести ее в календарь и придерживаться ее строжайшим образом. До тех пор пока это не станет для вас хорошей привычкой. Сделайте так, потому что родители заслуживают вашего внимания.

С друзьями нужно просто чаще встречаться в реальном мире. Не лайкать, как одержимый, их фоточки в Facebook, не слать им уродцев с 9GAG и тупые шутки с пабликов вроде MDK, а просто встречаться и разговаривать. Сообщать им о своих переживаниях, слушать рассказы об их проблемах, ездить вместе по миру и прекратить трезвон и треп ни о чем по телефону. По телефону общение абсурдно. Общение в реальности является настоящим благом.

Кстати, вот вам совет для посиделок с друзьями в баре или дома. Это игра, и называется она «Телефонная башня»[4 - <http://lfhk.ru/somnienie4> (<http://lfhk.ru/somnienie4>)]. Суть ее в том, что все кладут свои телефоны в кучу – один на другой – на все время посиделок. Первый, кто не сможет удержаться и

захочет взять и посмотреть, что у него происходит в телефоне, платит суммарный счет за всех собравшихся. Если никто свой телефон не тронет, то счет делится между всеми обычным образом, принятым в вашей компании. Поверьте, к телефонам никто не прикасается и все идет своим чередом!

С коллегами договоритесь связываться только в рабочие часы, а в остальное время использовать электронную почту. Если же каждый сотрудник норовит вас «пнуть» по любой мелочи, то создайте системы, которые позволят автоматизировать фидбек. В рамках этой книги разработать решение на все случаи жизни невозможно, но уверен, у вас есть мысли по этому поводу, просто не находилось времени на борьбу с лавиной.

Помните про 10 % жизни на один телефонный звонок? Просто потратьте это время на организацию системы и начинайте жить для себя.

Главный вопрос, который я усвоил во время своей войны с телефонной обузой и который требует первоочередного сомнения и пристального изучения: нужен ли мне телефон? «Странный вопрос», – скажете вы. Но нас окружает масса явлений, которые мы принимаем, не подвергая анализу. Может быть, дело в недогруженном данными мозге, который жаждет новой и новой информации. Это достоверно никому не известно. Но известно точно, что входящий поток нужно фильтровать и приоритизировать. А начинать нужно с телефонов – самой понятной и привычной технологии.

Многие люди признаются мне сегодня в том, что хотели бы некое подобие iPhone с 3G/4G, но без возможности принимать звонки – как iPod touch, но с постоянным интернет-доступом, или iPad, который этого и так не умеет, но размером поменьше. Такая вот реальность. Типы гаджетов, выгодные операторам и производителям этих самых гаджетов, невыгодны нам уже давно, и с этим нужно разобраться.

Наравне с образовательными действиями обязательно изучите, что умеет ваш телефон, чтобы ограничить доступ в ваше личное пространство, когда вы находитесь в том месте, и с теми людьми, которых сами выбрали. Стоит сказать, что ниже речь пойдет о популярных смартфонах iPhone и семействе Android. Если у вас «фичефон» или модель попроще, изучите инструкцию: вдруг ваш «друг» сможет вас удивить?

iPhone

Мир Apple называют несвободным только потому, что в нем вы можете сделать только то, что разрешит компания Apple. И у меня для вас хорошая новость – Apple разрешила нам фильтровать звонки и время их поступления со свойственной компании изящностью и минимализмом. Вот как настроить режим «Не беспокоить» в вашем iPhone.

Опция «Не беспокоить» находится в разделе «Настройки» вашего мобильного телефона. Дополнительные настройки режима находятся пунктом ниже – под значком «Уведомления». Как только режим включен, в служебной зоне у вас появляется полумесяц.

Главной задачей режима «Не беспокоить» является прекращение звонков во время вашего отдыха. Конечно, вы можете выставлять этот режим вручную, но я рекомендую вам настроить его в виде расписания – задать вилку с вечернего по утреннее время. Для звонящего всё выглядит так, словно вы мгновенно отбиваете звонок. Он никак не сможет вас потревожить.

Есть несколько способов разрешить прерывать ваш вечерний отдых, если какие-то вопросы этого требуют:

- Списки. Вы можете разрешить контактам, которые находятся в «Избранном» адресной книги, дозваниваться до вас, минуя установленный режим «Не беспокоить». Более того, такую же настройку можно выставить для любого созданного вами списка в адресной книге.
- Повторные вызовы. Есть в настройках режима «Не беспокоить» занятная опция, которая разрешает повторный звонок от абонента, если он после первого раза в течение трех минут набрал вас снова. Наверное, вы ему очень нужны: кто-то умер, упал сервер, случилась авария, избрали нового президента или взошли две Луны. Видимо, именно для таких ситуаций и придуман этот режим.

Android

Мир Android считается его поклонниками свободным, а потому вам придется самому найти программу, которая настроит режимы «Не беспокоить». В стандартной поставке этой ОС такая опция не предусмотрена.

В настоящий момент есть три популярных и развивающихся приложения, которые отлично реализуют автоматизированную фильтрацию входящих вызовов по множеству параметров, – Llama и Tasker.

Llama[5 - <http://lfhk.ru/somnienie5> (<http://lfhk.ru/somnienie5>)] – это бесплатное приложение, которое позволяет настраивать поведение вашего телефона с учетом не только времени, но и места вашего текущего пребывания. Например, вы можете настроить все так, чтобы телефон не звонил и не вибрировал при входящих вызовах, когда вы дома. Полный покой. На работе, если вы укажете в программе место расположения офиса, будет автоматически включаться виброзвонок и отключаться звук, дабы не нервировать коллег. А на те временные интервалы, когда вы едете на работу или домой, вы можете поставить максимальную громкость звонка. Естественно, что программа может все эти события накладывать на дни недели – настройки прохождения и громкости телефонных вызовов будут работать по-разному в будние и выходные дни.

Tasker[6 - <http://lfhk.ru/somnienie6> (<http://lfhk.ru/somnienie6>)] – второе и еще более функциональное приложение для Android, на которое, однако, придется потратить сумму, на момент написания книги приблизительно равную \$5. Tasker позволяет автоматизировать в вашем телефоне решительно все. В этом приложении вы сможете делать со звонками и сообщениями все, что можно только представить.

Agent[7 - <http://lfhk.ru/somnienie7> (<http://lfhk.ru/somnienie7>)] – третья и самая простая программа из представленных. Она состоит из нескольких частей, но главная для нас – Sleep Agent, который как раз и заботится о нашей доступности или недоступности в автоматическом режиме. Он автоматически глушит звук телефона в заданные часы и дни. Вы можете задать белый список контактов, которые смогут дозвониться с первого раза или со второго, – все как в iPhone. «Агент» может автоматически отвечать на эсэмэски с предложением написать слово urgent, если дело срочное. Тогда-то телефон и начнет трезвонить так, чтобы вы проснулись. Можно даже «поручить» «Агенту» включать вечером тихий режим, если используются наушники, – тогда во время поздней работы или ночного отдыха в клубе он не замолчит.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/slava-baranskiy/somnienie-manifest-dlya-teh-kto-gotov-vyyti-iz-tolpy/?lfrom=201227127>) 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.

notes

Сноски

1

То же самое происходит и с социальными сетями: <http://youtu.be/CAZ1fRppxhQ>
(<http://youtu.be/CAZ1fRppxhQ>)

Список интернет-ресурсов

1

<http://lfhk.ru/somnenie1> (<http://lfhk.ru/somnenie1>)

2

<http://lfhk.ru/somnenie2> (<http://lfhk.ru/somnenie2>)

3

<http://lfhk.ru/somnenie3> (<http://lfhk.ru/somnenie3>)

4

<http://lfhk.ru/somnenie4> (<http://lfhk.ru/somnenie4>)

5

<http://lfhk.ru/somnenie5> (<http://lfhk.ru/somnenie5>)

6

<http://lfhk.ru/somnenie6> (<http://lfhk.ru/somnenie6>)

<http://lfhk.ru/somnenie7> (<http://lfhk.ru/somnenie7>)

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/ru/slava-baranskiy/somnenie-manifest-dlya-teh-kto-gotov-vyyti-iz-tolpy-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)