SAINTIFIC

SAINTIFIC
CLEAR MODE
РЕЖИМ ЯСНОСТИ

20-минутная настройка телефона, чтобы вернуть контроль над вниманием

Уберите лишние сигналы. Снизьте цифровую нагрузку.
Создайте среду для глубокой концентрации.



ЦИФРОВОЕ ПРОСТРАНСТВО

Почему нам важно работать с цифровым пространством

Телефон давно перестал быть просто устройством. Он стал вторым пространством, в котором живет наше внимание: здесь находятся работа, общение, деньги, планы, фотографии, новости и развлечения.

Каждая лишняя иконка, счетчик количества сообщений, входящие звуки и всплывающие сообщения требуют микро принятия решения: открыть, проверить, ответить или отложить. По отдельности эти сигналы кажутся незаметными, но все вместе они создают постоянный информационный фон, из-за которого наше внимание перегружается.

Нам становится труднее удерживать мысль, принимать решения и входить в состояние глубокой концентрации.

За один день телефон может потребовать вашего внимания сотни раз.

В ИССЛЕДОВАНИИ С ОБЪЕКТИВНЫМ ТРЕКИНГОМ
УЧАСТНИКИ В СРЕДНЕМ ПОЛУЧАЛИ

293

уведомления в среднем получали участники исследования за день

93

раза они брали телефон в руки — почти каждые 10 минут*

Если сказать простым языком, то наш мозг просто не выдерживает такой нагрузки и наши когнитивные способности снижаются.

Мы не предлагаем отказываться от технологий.
Мы предлагаем настроить их так,
чтобы они поддерживали ваше внимание.

* Munzer T. G. et al. Greater mobile device-prompted phone pickups are associated with daily parent stress. Acta Paediatrica, 2024; 113(8): 1868–1875. DOI: 10.1111/apa.17260.

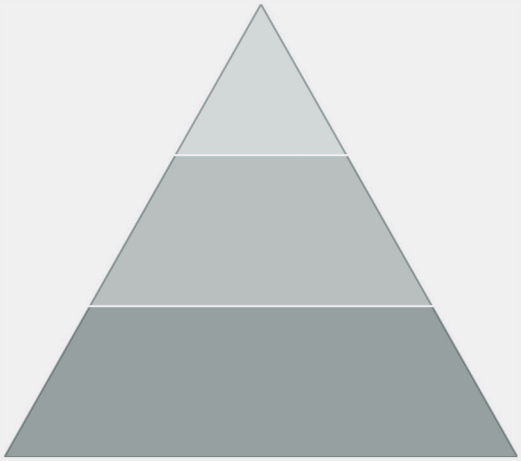
Три слоя информационного шума

1. Визуальный цифровой шум

Иконки, виджеты, счетчики количества сообщений, бесконечные ленты, чаты, папки и файлы внутри устройств.

2. Аудиальный шум

Уведомления, звонки, громкая музыка, звуки, автозапуск видео и сообщения, которые требуют переключить внимание.



3. Сенсорный и пространственный шум

Яркий холодный экран, светодиодное освещение, перегруженное рабочее место, чистота пространства, телефон в поле зрения и зарядка рядом с кроватью.

Этот протокол работает прежде всего с телефоном — самым близким к нам источником всех трех типов шума. Пространство вокруг и общий звуковой фон — следующий уровень настройки среды.

SAINTIFIC

Зафиксируйте точку А

Перед началом откройте статистику использования телефона и сделайте скриншот. Не для оценки себя, а для наблюдения. Через 7 дней вы сможете сравнить состояние до и после.

НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ:

- Среднее экранное время за день
- Количество поднятий или разблокировок
- Количество полученных уведомлений
- 3 приложения, в которых вы проводите больше всего времени

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

iPhone

1. Откройте Настройки → Экранное время.
2. Нажмите «См. всю активность приложений и сайтов» и сделайте скриншот сводки.

Если «Экранное время» выключено, включите его сейчас: статистика начнёт собираться с этого момента.

Android

1. Откройте Настройки → Цифровое благополучие и родительский контроль.
2. Откройте круговую диаграмму или панель управления и сделайте скриншот сводки.

Названия пунктов зависят от производителя. Используйте поиск в «Настройках» по словам «экранное время» или «цифровое благополучие».

ШАГ 1.

Первый экран телефона, который вы видите после разблокировки — самое важное

Это панель управления вашим вниманием.

Создайте чистый первый экран и оставьте на нём не более 5 приложений, которыми вы пользуетесь осознанно и которые поддерживают ваши реальные приоритеты. Нижнюю панель быстрого доступа к приложениям тоже считайте частью этих пяти.

Это могут быть календарь, заметки, камера, часы или браузер.
Ваш набор может быть другим: например, ChatGPT, рабочий планировщик или другой инструмент, который помогает вам действовать.

С первого экрана уберите:

- Социальные сети и новостные ленты
- Мессенджеры
- Все виджеты
- Магазины и развлекательные приложения
- Все красные счётчики уведомлений

Мы не удаляем приложения.
Мы убираем их из мгновенного доступа.

Телефон начинает расходовать ваше внимание ещё до того, как вы открыли приложение

Мозг постоянно считывает и оценивает всё, что попадает в поле зрения. Каждая иконка, папка, красный счётчик и уведомление необходимо заметить, распознать и решить, что с ним делать.

Даже если вы ничего не открываете, часть ресурса внимания уже потрачена. Поэтому перегруженный первый экран не просто выглядит неаккуратно - он создает лишнюю когнитивную нагрузку и распыляет ваше внимание.

А теперь умножьте этот эффект примерно на 100 обращений к телефону в день. Сотни микро сигналов незаметно забирают внимание и умственную энергию, которые могли бы быть направлены на работу, принятие решений и глубокую концентрацию.

СОЗДАЙТЕ ПУСТУЮ СТРАНИЦУ

iPhone

1. Удерживайте фон экрана «Домой», пока значки не начнут покачиваться.
2. Перетащите нужное приложение к правому краю и немного подождите — появится новая страница.
3. Чтобы убрать приложение, но сохранить его: удерживайте значок → «Удалить приложение» → «Удалить с экрана Домой».
4. Чтобы скрыть старые страницы: удерживайте фон → нажмите точки над панелью быстрого запуска → снимите отметки с лишних страниц → «Готово».
5. Чтобы убрать виджет: удерживайте его → «Удалить виджет».

Дополнительно: Настройки → Экран «Домой» и библиотека приложений → новые приложения только в библиотеку.

Android

1. Откройте список приложений, удерживайте нужное приложение и перетащите его на главный экран.
2. Продолжайте тянуть значок к правому краю, чтобы появилась новая страница.
3. Чтобы убрать приложение или виджет только с экрана: удерживайте его → перетащите на «Удалить».
4. На Samsung удерживайте пустое место → в обзоре страниц нажмите «+» и выберите значком домика новую главную страницу.

Не нажимайте «Удалить приложение», если хотите лишь убрать иконку с главного экрана.

ШАГ 2.

Распределите приложения по папкам

На первом экране только самое важное, на втором и последующих все остальное.

Распределите приложения по понятным направлениям. Не стремитесь создать идеальную систему: название папки должно лишь сразу подсказывать, где искать нужный инструмент.

Работа или Бизнес
Семья и Общение
Финансы
Социальные сети
Путешествия и Навигация
Покупки
Утилиты
Эффективность
Здоровье
Книги и Музыка

Если в категории всего одно-два приложения, объедините ее с соседней. Чем меньше папок, тем быстрее вы ориентируетесь. Социальные сети, видео и развлекательные приложения разместите на самом дальнем экране.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

iPhone

1. Удерживайте фон экрана «Домой».
2. Перетащите одно приложение на другое — появится папка.
3. Удерживайте папку → «Переименовать» и дайте ей понятное название.
4. Перенесите папки на второй и последующие экраны.

Android

1. Удерживайте приложение и перетащите его поверх другого — появится папка.
2. Откройте папку, нажмите на название и переименуйте её.
3. Перенесите папки на второй и последующие экраны.

На разных Android-оболочках внешний вид отличается, но принцип одинаков: одно приложение поверх другого.

ШАГ 3

Лишите право кого-либо перебивать вас

Любое уведомление — это чей-то чужой приоритет, который приходит к вам без приглашения и требует от вас хотя бы на мгновение переключиться и решить, реагировать на него или нет.

Мы считаем невежливым, когда кто-то перебивает нас во время разговора. Но при этом разрешаем телефону перебивать нас около ста раз в день - во время работы, отдыха, общения и собственных размышлений.

Каждый всплывающий баннер, звуковой сигнал или цифра на счётчике неотвеченных сообщений создаёт новый незавершенный сигнал.
Чем больше таких сигналов, тем больше конкуренции за ваше внимание и рабочую память.

1. Откройте настройки уведомлений
2. Отключите уведомления приложений, которые не требуют вашей немедленной реакции. Отключите счётчики на иконках.
3. Оставьте право прерывать вас только действительно важным сервисам и людям.

Настроить уведомления - значит не отказаться от связи, а вернуть себе право решать, кто, когда и по какому поводу может вас прервать.

Настройки уведомлений

iPhone

1. Настройки → Уведомления → выберите приложение.
2. Для ненужного приложения выключите «Допуск уведомлений».
3. Если уведомления нужны, отдельно выключите «Звуки», «Баннеры», показ на экране блокировки и «Наклейки».
4. Настройки → Уведомления → «Показ миниатюр» → «Если разблокировано», чтобы текст не встречал вас на экране блокировки.
5. При желании включите «Доставку по расписанию» для второстепенных приложений.

Android / Pixel

1. Настройки → Уведомления → Уведомления приложений.
2. Выберите приложение и отключите все уведомления либо только ненужные категории.
3. Настройки → Уведомления → выключите «Точка уведомления на значке приложения».
4. На экране блокировки скройте содержимое чувствительных уведомлений.

Samsung Galaxy

1. Настройки → Уведомления → Уведомления приложений → выберите приложение.
2. Настройки → Уведомления → Дополнительные настройки → Метки на значках приложений → выключить.
3. Если нужна точная настройка: включите управление категориями уведомлений и оставьте только нужные категории.

Не отключайте без необходимости: звонки близких, двухфакторную аутентификацию, банковскую безопасность, календарь, медицинские и экстренные оповещения, такси.

ШАГ 4

Пересоберите мессенджеры

Мессенджеры одни из главных пожирателей нашего внимания.

1. Уберите Telegram, WhatsApp, MAX, VK и другие мессенджеры с первого экрана
2. Отключите общие счётчики непрочитанных сообщений
3. Оставьте звук только у диалогов, где действительно нужно ваше внимание
4. Отключите уведомления на каналы и группы, которые не требуют немедленного ответа
5. Отпишитесь от каналов, в которые не заходили три месяца и более
6. Закрепите только 3–5 диалогов и каналов, которыми пользуетесь регулярно
7. Архивируйте всё, что не должно находиться перед глазами каждый день

iPhone и Android разрешают или запрещают уведомления приложению в целом. Конкретные каналы, группы и диалоги нужно дополнительно отключить внутри самого мессенджера.

Быстрая ревизия Telegram

1. Откройте список каналов и чатов
2. Для каждого спросите: я открывал это в последние три месяца и использую ли информацию на практике
3. Если нет - отпишитесь или отправьте чат в архив без уведомлений
4. Закрепите только то, к чему возвращаетесь осознанно
5. Структурируйте чаты и каналы по папкам, как вы это сделали в самом телефоне

Если вы хотите получать новые материалы о фокусе и концентрации, закрепите канал SAINTIFIC - так полезная информация не потеряется в общем потоке

ШАГ 5

Создайте предустановленные режимы

Настройте два базовых режима настроек: «Глубокая работа» и «Вечер». Позднее можно добавить «Сон».

ГЛУБОКАЯ РАБОТА

- ◯ Доступны только календарь, рабочий план и необходимые инструменты
- ◯ Уведомления мессенджеров и социальных сетей отключены
- ◯ Звонки проходят только от выбранных близких и ключевых контактов
- ◯ Режим включается перед сложной задачей или по расписанию

ВЕЧЕР

- ◯ Остаются семья, близкие, будильник и действительно важные сервисы
- ◯ Рабочие приложения, почта и ленты не появляются
- ◯ Режим включается автоматически после выбранного времени

НАСТРОЙКА

iPhone

1. Настройки → Фокусирование → «+» → «Собственный».
2. Назовите режим «Глубокая работа» и выберите значок.
3. В разделе «Люди» добавьте тех, чьи звонки и сообщения должны проходить.
4. В разделе «Приложения» оставьте только необходимые инструменты.
5. Выберите очищенную страницу экрана «Домой», которая будет показываться в этом режиме.
6. Нажмите «Добавить расписание» и задайте время, место или приложение-триггер.
7. Повторите для режима «Вечер».

Если нужен полностью предсказуемый режим, проверьте повторные вызовы, неотложные уведомления и умный обход фокусирования: они могут пропускать часть сигналов.

На Android две функции решают разные задачи. «Режим концентрации» приостанавливает выбранные отвлекающие приложения. «Не беспокоить» определяет, какие люди, звонки и сервисы могут вас прервать.

Режим концентрации

1. Настройки → Цифровое благополучие → Концентрация внимания.
2. Выберите социальные сети, видео, магазины и другие отвлекающие приложения.
3. Нажмите «Включить сейчас» или создайте расписание.
4. Добавьте режим в быстрые настройки, если эта возможность доступна.

Не беспокоить

1. Настройки → Режимы → Не беспокоить → Фильтры уведомлений.
2. В разделе «Люди» разрешите звонки и сообщения только от выбранных контактов.
3. В разделе «Приложения» добавьте только необходимые исключения.
4. Оставьте будильники и нужные системные сигналы.
5. Решите, должен ли повторный звонок одного человека обходить режим.

На некоторых моделях путь называется Настройки → Звук и вибрация → Не беспокоить.

Samsung Galaxy

1. Настройки → Уведомления → Не беспокоить.
2. Откройте «Разрешено в режиме “Не беспокоить”» и настройте звонки, сообщения, приложения, будильники и звуки.
3. Для отдельных сценариев откройте Настройки → Режимы и сценарии и создайте «Работа» и «Сон».

ШАГ 6

Настройте свет в соответствии со временем суток

Одна из важнейших настроек для сохранения здоровья, концентрации и качества сна - Night Shift, «Ночной свет» или режим защиты зрения.

Современные экраны и многие светодиодные источники освещения содержат значительную долю коротковолнового синего света.
При продолжительном воздействии он увеличивает зрительную нагрузку, способствует утомлению и усложняет поддержание устойчивой концентрации.

Большую часть дня мы проводим под искусственным освещением и перед экранами. Полностью исключить это воздействие невозможно, но можно уменьшить его со стороны устройств, которыми мы управляем.

Особенно важно делать это вечером. Коротковолновый синий свет сообщает организму, что день продолжается, и может подавлять вечернюю выработку мелатонина - гормона, участвующего в регуляции циркадных ритмов и подготовке организма ко сну.



Речь идет не о синем цвете изображения или световой температуры, которая измеряется в кельвинах, а о синей части светового спектра, которая присутствует даже в визуально белом экране.

Чем ближе время сна, тем меньше синего

В течение дня	Включите Night Shift, «Ночной свет» или режим защиты зрения. Если тёплый экран комфортен для вас и днём, оставьте фильтр включенным постоянно и сдвиньте ползунок примерно на 50–70% в тёплую сторону. При работе с фотографиями, дизайном и другими задачами, требующими точной цветопередачи, временно отключайте фильтр.
После 20:00– 21:00	Если телефон действительно необходим, уменьшите яркость до минимально комфортного уровня и включите максимально тёплый, янтарный или красный фильтр. Чем ближе время сна, тем меньше экран должен воздействовать на ваши глаза синим спектром.
За час до сна	Лучшее решение - полностью отказаться от телефона и других ярких экранов. Если воспользоваться устройством всё же необходимо, включите красный фильтр. Он удаляет большую часть синей и зелёной составляющих изображения, оставляя преимущественно красный спектр, который оказывает наименьшее влияние на вечернюю выработку мелатонина. Одновременно установите минимально комфортную яркость и сократите время использования телефона до необходимого минимума.

Красный фильтр - запасной режим, а не разрешение продолжать пользоваться телефоном без ограничений.

IPHONE

Night Shift

1. Настройки → Экран и яркость → Night Shift.
2. Включите «Запланировано» и выберите «От заката до рассвета»
либо свое расписание.
3. Сдвиньте «Температуру цвета» в тёплую сторону до комфортного уровня.
4. Для быстрого включения откройте Пункт управления, удерживайте ползунок яркости и нажмите Night Shift.

Отдельного числового значения 50–70% в iPhone нет: ориентируйтесь визуально по положению ползунка.

Красный экран

1. Настройки → Универсальный доступ → Дисплей и размер текста → Светофильтры.
2. Включите «Светофильтры» → выберите «Оттенок».
3. Ползунками «Оттенок»
и «Интенсивность» уберите все цвета, оставив только красный.
4. Настройки → Универсальный доступ → Команда Универсального доступа → Светофильтры.
5. Теперь тройное нажатие боковой кнопки быстро включает и выключает фильтр.

Фильтр меняет цвета интерфейса, фотографий и карт. Настройте быстрый выход и выключайте его, когда важна цветовая информация.

ANDROID

Google

1. Настройки → Экран и сенсорное управление → Ночной свет / Night Light.
2. Выберите расписание: от заката до рассвета либо собственное время.
3. Сдвиньте интенсивность к максимально тёплому комфортному оттенку.
4. Дополнительно вечером включите тёмную тему и Extra dim, если функция доступна.

На новых моделях Pixel Night Light может находиться внутри раздела «Комфортные фильтры».

Samsung Galaxy

1. Настройки → Дисплей → Защита для комфорта глаз.
2. Выберите Adaptive или Custom; для постоянного режима — «Всегда включено», для вечера — расписание.
3. Настройте цветовую температуру ползунком.
4. При необходимости включите Extra dim.
5. Если доступно: Настройки → Специальные возможности → Средства улучшения видимости → Цветовой фильтр → выберите тёплый/красный оттенок и непрозрачность.

*Названия функций зависят от производителя вашего устройства. Если путь не совпадает, откройте поиск в «Настройках» и введите: «ночной свет», «защита зрения», «цветовой фильтр» или «Extra dim». На Android нет единого системного режима, который на всех моделях оставляет только красный канал.

ШАГ 7

Снизьте звуковую нагрузку

Звуковой шум - ещё один непрерывный поток сигналов, который мозгу приходится распознавать, фильтровать и оценивать.
Даже если вы перестали обращать внимание на окружающие звуки, слуховая система продолжает их обрабатывать.

Избыточный шум создает дополнительную нагрузку, мешает удерживать внимание, снижает работоспособность и может ухудшать качество сна. Поэтому во время сложной работы уменьшайте количество фоновых звуков и регулярно создавайте периоды полной тишины.

Ограничьте громкость наушников

Во время прослушивания музыки, подкастов или просмотра видео установите максимальный уровень громкости не выше 80 дБ.
Это поможет снизить нагрузку на слух и защитит вас от незаметного повышения громкости в шумной обстановке.

Если вы привыкли слушать музыку на максимальной громкости, сначала новый уровень может показаться непривычно тихим. Не спешите снова увеличивать звук. Через некоторое время слух адаптируется, и вы начнете замечать, насколько громким был привычный фон и сколько звуковых раздражителей раньше оставались незамеченными.

Почему пять децибелов - это не «совсем немного»:
Шкала децибелов логарифмическая, а не линейная. Каждое увеличение примерно на 3 дБ означает двукратный рост звуковой энергии.

Поэтому переход с 80 до 85 дБ - это не просто пять дополнительных делений. Звуковая энергия возрастает более чем в три раза, а допустимое время безопасного прослушивания существенно сокращается.

Чем выше громкость, тем меньше времени слух может находиться под такой нагрузкой.

Насколько громкими бывают привычные звуки

УРОВЕНЬ	ПРОСТЫЕ ОРИЕНТИРЫ	БЕЗОПАСНОЕ ВРЕМЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЗА 7 ДНЕЙ
60 дБ	обычный разговор, спокойный офис	без ограничений
70 дБ	стиральная машина, оживлённый офис, работающий телевизор	обычно не ограничивается
80 дБ	шум оживлённой дороги внутри автомобиля, дверной звонок, громкий пылесос	до 40 часов
85 дБ	плотный городской трафик, блендер, газонокосилка, шумная улица	около 12 часов 30 минут
90 дБ	очень громкий разговор, крик на расстоянии, фен, мотоцикл или грузовик рядом	около 4 часов
95 дБ	мотоцикл вблизи, шумный бар, спортивное мероприятие	около 1 часа 15 минут
100 дБ	концерт, ночной клуб, музыка в наушниках на максимальной громкости	около 20 минут
105 дБ	автомобильный сигнал примерно в пяти метрах, очень громкая аудиосистема	около 8 минут
110 дБ	крик рядом с ухом, сирена или мощная колонка вблизи	около 2,5 минуты
120 дБ	сирена непосредственно рядом, громкое пиротехническое устройство	около 12 секунд

Не перекрывайте шум улицы повышением громкости - лучше используйте хорошо прилегающие наушники с шумоподавлением.

SAINTIFIC

iPhone

1. Настройки → Звуки и вибрация → Безопасность наушников.
2. Включите «Громкое аудио тише» и установите предел 80 дБ.
3. Для быстрой проверки добавьте в Пункт управления элемент «Слух».
4. Историю можно посмотреть: Здоровье → Слух → Уровни звукового воздействия наушников.

Android

1. Если телефон показывает расчётный уровень в децибелах, ориентируйтесь на среднее значение ниже 80 дБ.
2. Если измерения нет, держите ползунок ниже 60% максимума и регулярно делайте тихие паузы.
3. На Pixel отдельного системного лимита в децибелах может не быть.

Samsung Galaxy

1. Настройки → Звуки и вибрация → Громкость → меню «⋮».
2. Откройте «Ограничение громкости мультимедиа», включите его и установите комфортный максимум.
3. При необходимости защитите изменение лимита PIN-кодом.

ШАГ 8

Уберите телефон из ключевых моментов дня

Настройки предыдущих 7 шагов уменьшают количество входящих сигналов, но нахождение телефона рядом с вами создает привычку проверки, которая влияет на ваше состояние.

Во время сложной работы

- ◯ Уберите телефон со стола и из поля зрения.
- ◯ Положите его в ящик, сумку или другую комнату
- ◯ Включите режим «Глубокая работа»
- ◯ Возвращайтесь к телефону после завершения рабочего блока, а не между микро задачами

Вечером

- ◯ Последний час перед сном проводите без телефона
- ◯ Поставьте устройство на зарядку в другой комнате или хотя бы вне зоны досягаемости
- ◯ Если телефон служит будильником, используйте отдельный будильник
- ◯ Для близких и экстренных ситуаций оставьте разрешённые контакты в режиме «Сон»

Утром

- ◯ **Первые 10–15 минут после пробуждения задают ваше эмоциональное состояние на день.** Не начинайте их с сообщений, новостей и листания ленты. В первые минуты после пробуждения очень важно получить естественный дневной свет для синхронизации циркадных ритмов. Откройте шторы, подойдите к окну или выйдите на улицу: дневной свет помогает внутренним часам перейти к бодрствованию

Сначала ваше состояние, а уже потом все остальное

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

Очистите свой второй мозг

Порядок на экранах это первый контур, который влияет на ваше состояние. Второй контур - это порядок внутри фотографий, файлов и облачных хранилищ.

Не пытайтесь сделать всё за 20 минут. Поставьте отдельную сессию в календарь и выберите только один раздел за раз из списка ниже, которым вы будете заниматься.

Фотографии

- [ ] Удалите дубликаты и неудачные кадры
- [ ] Очистите старые скриншоты
- [ ] Удалите случайные длинные видео
- [ ] Разложите важные фотографии по нескольким понятным альбомам

Файлы и загрузки

- [ ] Очистите папку «Загрузки»
- [ ] Удалите устаревшие документы
- [ ] Переименуйте файлы, названия которых ничего не объясняют
- [ ] Соберите активные материалы в понятные папки, завершенное перенесите в архив

Яндекс Диск и другие облака

- [ ] Удалите лишнее и дубликаты
- [ ] Разделите личное и рабочее
- [ ] Создайте папки «Активное» и «Архив»
- [ ] Оставьте одну папку «Входящие» для файлов, которые еще предстоит разобрать

Приложения

- [ ] Удалите приложения, которыми не пользовались три и более месяца и которые не нужны для редких, но важных задач.

Не превращайте уборку в новый бесконечный проект.
За одну сессию очищайте только один раздел

Сделайте это системой

Каждый день	• Убирайте телефон из поля зрения во время сложной работы. • Используйте режимы фокусировки. • Не берите телефон в первые 10–15 минут утром. • Проводите последний час перед сном без экрана.
Раз в неделю 10 минут	• Возвращайте первый экран к пяти приложениям. • Проверяйте, какие новые приложения получили право вас прерывать. • Отписывайтесь от ненужных каналов. Очищайте скриншоты и загрузки.
Раз в месяц 30 минут	• Проводите ревизию фотографий. • Очищайте файлы и облачные хранилища. • Пересматривайте список приложений и разрешенных уведомлений.

Через 7 дней зафиксируйте точку Б

Вернитесь в «Экранное время» или «Цифровое благополучие» и сделайте второй скриншот. Сравните экранное время, количество разблокировок, уведомлений и посмотрите своим три главных приложения, которыми пользуетесь больше всего. Затем ответьте себе на три вопроса:

1. Стало ли легче начать сложную задачу?
2. Стало ли проще доводить начатые дела до конца?
3. Какая одна настройка дала самый заметный эффект?

Brain Booster

ФОКУС И ЯСНОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

Чтобы быстрее соображать, лучше запоминать и легче справляться с делами.

Формула с экстрактами ежовика гребенчатого
для поддержки концентрации и памяти.
Для работы, учёбы и того, что вы любите.

Купить Brain Booster

