

## Как избавиться от визуального шума?

Автор: Sharpmane  
30.05.2010 21:57 -

---

Ты живешь в мире шумов. Каждый день звуки, картинки и информация врываются в твою жизнь загородной электричкой. В результате, потеря внимания, времени и энергии.

Есть аудиальный, визуальный и информационный шум. Любой шум разрушает. Борьба с ним, приводит только к поражению. Вместо прямой атаки в лоб, лучше выбрать другую тактику.

Математика шума очень проста. Сложи все внешние раздражители. Вычти твою способность концентрироваться. И ты получишь, силу и интенсивность шума.

В большинстве проектов отсутствует творчество, так как требует сознательной фокусировки и дисциплины. Любое насилие - враг творчества. Будни придумали люди, придавленные шумом. В творчестве живут люди, свободные от шума.

Ответ рядом. Минимализм – новый стиль жизни. Основа минимализма - простота, ясность, легкость и покой. Аудиальная составляющая – тишина и гармония звуков. Визуальная составляющая – отсутствие лишних предметов. Информационная сторона – избирательность в общении.

Минимализм антоним аскетизму. Минималист приобретает только необходимое, при этом у него всегда есть выбор между дешевым и дорогим. Аскет отказывается от необходимого, при этом выбор всего лишь между дешевым и доступным.

Минимализм - сознательный выбор самодостаточного человека. Минимализм враг количества, но не качества. Встретить минимализм вы сможете:

В дизайне.

## Как избавиться от визуального шума?

Автор: Sharpmane  
30.05.2010 21:57 -

---

Прямые линии. Круги и полусферы. Цвета черный, белый, серый. Или комбинация любых других цветов, но не более трех. Использование натуральных материалов – камень, дерево, кожа. Стены без картин. Потолки без лепнины. Окна без штор. Подоконники без цветов. Отсутствие перегородок и дверей. Квартира - остров спокойствия и медитации.

В мышлении.

Искусство самопомощи – поиск ответа внутри себя. Медитация вместо очередного тренинга. Растворение личности в хобби или медитация в работе. Прогулка в лесу – вместо городского праздника пива. Чтение цитат и книг - вместо телевизора, газет и политических сайтов. Концентрация на себе. Высокая концентрация внимания благодаря принципу здесь и сейчас.

Рекомендации.

Упрости жизнь. Очисти на 50% процентов шкафы, кладовки. Отдай старые книги. Освободи пространство от мебели. Убери статуэтки, вазы, медали и кубки. Убери полки со стен. Замени разноцветные тарелки и кружки на одноцветные.

Чистое рабочее место. Убери фото родителей и детей. Канцелярию в мусор или в ящик. Сними плакаты со стены напротив. Проверяй почту не более 2 раз в день. Планируй не более 3-х заданий в день. Систематизируй информацию по дате, а не по приоритетам. Забудь про почтовые клиенты, используй онлайн сервисы.

Числа. Используй число “3” для краткосрочных задач, и число “7” для долгосрочных планов. Используй число “99” как индикатор всех вещей, которыми ты владеешь.

Гаджеты. Стремись, чтобы вся портативная техника была не больше пластиковой карты. Не смешивай телефон с интернетом. Выключи телефон в воскресенье. Не пиши ручкой то, что можешь записать в компьютере.

## Как избавиться от визуального шума?

Автор: Sharpmane  
30.05.2010 21:57 -

---

Деньги. Используй пластиковые карты для любых расчетов. Покупай оптом. Обязательным критерием покупки товара должно быть высокое качество.

Энергия и здоровье. Пей воду вместо сладких напитков, кофе, чая и пива. Вода имеет более широкий спектр оттенков вкуса, чем любой напиток на ее основе. Избегай кулинарной обработки продуктов.

Память. Выстраивай память на ключевых словах и образах, а не на скалах текста, цифр и картинок.

Стиль жизни на минимализме – прямая дорога к высочайшему уровню концентрации. Покой медитации, простота планов, ясность мышления, легкость движения вперед всегда найдешь в минимализме.

Принцип минимализма – большее в меньшем. Учиться не надо. Ты уже был таким. В детстве. Пришло время только вспомнить.