



“ЛАЙК” ИЛИ ЖИЗНЬ?

58%

заявили, что **РАЗМЕЩЕНИЕ ФОТОГРАФИЙ В СОЦСЕТЯХ** мешало им наслаждаться жизнью и даже иногда **ПРИВОДИЛО** к **СТРАННОМУ ИЛИ АМОРАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ**.

ПРИ РАЗМЕЩЕНИИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ



3 ИЗ 4

признавались, что были невежливы с собеседниками или полностью прекращали общение



91%

вспомнили, что наблюдали за туристами в момент их досады от бесплодных попыток войти в свои социальные сети



79%

видели родителей, которые, находясь с детьми, не общались с ними, а утыкались в свои электронные девайсы



25%

отвлекались на свои телефоны даже во время интимной близости



14%

рисковали собственной безопасностью с целью сделать более удачный снимок или селфи

РАЗОЧАРОВАНИЕ УСУГУБЛЯЛИ:



Сожаление от потери времени, которое можно было бы провести с дорогими и близкими людьми



Опасное вождение автомобиля



Неловкость в процессе съемки селфи



Публикация в on-line агрессивного или аморального содержания

НАПОСЛЕДОК:

КОГДА МЫ СТАВИМ **“ЛАЙКИ”** ИЛИ ДОБИВАЕМСЯ ИХ, ТО ВЫБИРАЕМ СПОСОБ СОЦИАЛИЗАЦИИ, РЕАЛИЗУЕМЫЙ С МИНИМАЛЬНЫМИ УСИЛИЯМИ. НО ПРИ ЭТОМ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ МЫ НЕ ПОЛУЧАЕМ ЖЕЛАЕМОГО ПРИЗНАНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ.



ФАКТИЧЕСКИ МЫ СТАНОВИМСЯ **РАБАМИ** СВОИХ ЭЛЕКТРОННЫХ ДЕВАЙСОВ, И ТЕХНОЛОГИИ НАЧИНАЮТ **ЗАХВАТЫВАТЬ НАШЕ ВНИМАНИЕ** И ВЛИЯТЬ НА МОТИВАЦИЮ В ПРОТИВОЕСТЕСТВЕННЫХ ФОРМАХ.

СМЯГЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕННОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМИ

Советы от авторов бестселлера Джозефа Гренни и Дэвида Максфилда



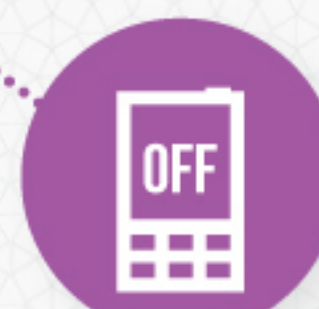
ПОСМОТРИТЕ НА СЕБЯ СО СТОРОНЫ
ТАКАЯ РЕФЛЕКСИЯ ПОМОЖЕТ ОСТАТЬСЯ В ПРЕДЕЛАХ МОРАЛЬНЫХ ПРИНЦИПОВ И БЛАГОРАЗУМНОЙ ОСТОРОЖНОСТИ.



СДЕЛАЛ ФОТО - ОСТАНОВИСЬ!
СМОТРИТЕ СЛУШАЙТЕ!
НАСЛАДИТЕСЬ МОМЕНТОМ СВОЕЙ ПРЕКРАСНОЙ ЖИЗНИ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС», ОТОДВИНУВ В СТОРОНУ ВСЕ ДРУГИЕ ЗАБОТЫ И ЦЕЛИ.



ВЕДИТЕ УЧЕТ СВОИХ ПОСТОВ
ЕСЛИ ВЫ ПУБЛИКУЕТЕ БОЛЕЕ ЧЕМ 1-2 ПОСТА В ДЕНЬ, У ВАС ЯВНО ПРОБЛЕМЫ С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ.



ОТДЫХАЙТЕ ОТ СВОИХ ДЕВАЙСОВ
ЧИСТО ФИЗИЧЕСКИ ОТОДВИНЬТЕ ИХ ОТ СЕБЯ!
ЕСЛИ ПРИ ЭТОМ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ РАЗДРАЖЕНИЕ – ЗНАЧИТ, ВЫ НА ПРАВИЛЬНОМ ПУТИ.

Опрос проведен среди **1623 человек** в феврале 2015 года.



VitalSmarts[®]

www.vital-smarts.com