



Calmly Organized

7 napos digitális rend checklist

Hogyan használd?

- Állíts be egy 10–15 perces időzítőt.
- Csak az adott nap listájával foglalkozz.
- Ha lejár az idő, állj meg. Amit nem fejezel be, az nem kudarc.

1. nap – Képek és videók

- ☐ Képernyőfotók törlése
- ☐ Elmosódott / véletlen képek törlése
- ☐ Duplikált fotók gyors átnézése
- ☐ „Majd egyszer” videók törlése
- ☐ STOP, ha lejárt az idő

Nem kell albumokat létrehozni. A cél: kevesebb vizuális zaj.

2. nap – Jegyzetek és emlékeztetők

- ☐ Nem aktuális jegyzetek törlése
- ☐ Befejezett listák kipipálása vagy törlése
- ☐ Régi emlékeztetők kikapcsolása
- ☐ Jegyzetek átnevezése (ha nagyon kaotikus)
- ☐ STOP

Zárj le nyitott köröket – nem kell mindent rendszerezni.





3. nap – Social követések és feliratkozások

- ☐ Kikövetés vagy némítás (feszítő tartalmak)
- ☐ Hírlevelek leiratkozása
- ☐ Felesleges értesítések kikapcsolása
- ☐ „Csak megszokásból követem” fiókok elengedése
- ☐ STOP

A digitális rend része az is, amit nem engedsz be.

4. nap – Appok és értesítések

- ☐ Nem használt appok törlése
- ☐ Ritkán használt appok átgondolása
- ☐ Promóciós értesítések kikapcsolása (leárazások, ajánlatok)
- ☐ „Újdonság” jellegű értesítések kikapcsolása
- ☐ Csak a valóban fontos értesítések meghagyása

Nem az a cél, hogy csend legyen, hanem hogy ne zavarjanak feleslegesen.

5. nap – Fájlok és Drive

- ☐ Letöltések mappa megnyitása
- ☐ Egyértelműen felesleges fájlok törlése
- ☐ Duplikált tartalom kiszűrése
- ☐ Régi dokumentumok átnézése (csak pár percre)
- ☐ STOP

Itt is a kevesebb a cél, nem a tökéletes mappastruktúra.





6. nap – E-mailek

- ☐ Reklámlevelek törlése
- ☐ Leiratkozás arról, amit sosem olvasol
- ☐ Régi, irreleváns levelek olvasottnak jelölése
- ☐ Inbox „kezelhető” állapotba hozása
- ☐ STOP

Nem Inbox Zero. Csak kevesebb szorítás.

7. nap – Jelszavak és biztonsági mini check

- ☐ Hol vannak elmentve a jelszavaid?
- ☐ Ismétlődő / gyenge jelszavak felismerése
- ☐ Kétlépcsős azonosítás bekapcsolása (ahol lehet)
- ☐ Jelszókezelő frissítése vagy átnézése
- ☐ STOP

Ez a nap nem látványos, de nagyon megnyugtató.

Heti lezárás (opcionális)

Melyik nap hozta a legnagyobb megkönnyebbülést?

Hol volt a legtöbb digitális zaj?

Mit lenne jó havonta 10 percig ismételni?

Emlékeztető

A digitális rend nem attól működik, hogy mindent kézben tartasz, hanem attól, hogy kevesebb dolog tart Téged kézben.

