

Jak si zjednodušit život v digitální době

INFORMAČNÍ DETOX

Michaela Dombrovská, Zuzana Šidlichovská

*Naším nejbližším s díky za podporu a všem cestovatelům
brázdícím moře informací s přáním šťastné plavby.*

Jak si zjednodušit život v digitální době



INFORMAČNÍ DETOX

Michaela Dombrovská, Zuzana Šidlichovská

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Michaela Dombrovská, Zuzana Šidlichovská

Informační detox

Jak si zjednodušit život v digitální době

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 7923. publikaci

Odpovědná redaktorka Zuzana Böhmová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Ilustrace Zuzana Böhmová

Počet stran 192

První vydání, Praha 2021

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2021

ISBN 978-80-271-4083-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-4082-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-2920-1 (print)

Obsah

O autorkách	7
Úvodem	9
INFORMACE V DIGITÁLNÍ DOBĚ	11
Digitální revoluce	13
Informační přetížení	17
Digitální odpad	18
Informační komfort	20
INFORMACE & DOMOV	31
Informační detox – domov	32
Zápisky a poznámky	33
Úkoly a role	35
Dokumenty a fotografie	40
Informační minimalismus – domov	50
Životní příběh	52
Správný čas	55
Fungující systém	56
Informační návyky	58
Informační wellness – domov	77
Vděčnost a laskavost	78
Meditace a mindfulness	80
Spánek a nicedělání	82
Vizualizace a inspirace	83
INFORMACE & PRÁCE	87
Informační detox – práce	87
Práce v rovnováze	88
Práce jako poslání	90
Práce s nadšením	95
Práce a příležitosti	96

Informační minimalismus – práce	100
Soustředění a pozornost	101
Proces a projekt	102
Informace v práci	105
Informace o práci	116
Informační wellness – práce	126
V kanceláři	127
Mimo kancelář	130
Osobní rozvoj	131
INFORMACE & SPOLEČNOST	135
Informační detox – společnost	135
Kognitivní zátěž	136
Sociální sítě	138
Zpravodajství a média	141
Informační minimalismus – společnost	149
Kritické myšlení	150
Digitální soukromí	151
Celoživotní tvorba	155
Dobré zdroje	156
Skutečný život	159
Informační wellness – společnost	160
Příroda a procházení	160
Umění a tvoření	162
Ticho a zpomalení	163
INFORMACE VE VYHROCENÉ DOBĚ	171
5 plus 2 P pro náročnou dobu	172
Česko v jiném stavu	174
Lekce z krizového období	181
Závěrem	187
Přečtěte si také	189

O autorkách

Michaela Dombrovská (1976) pochází ze Slezska. Přednáší na vysoké škole, sepisuje vědecká pojednání a tvoří strategické dokumenty zejména v oblasti informační gramotnosti a vzdělávacích politik. V oboru informační věda obhájila doktorský titul a vystudovala také ekonomii a veřejnou politiku. Ve volném čase s potěšením tvoří popularizační i lifestylevé glosy, články a knihy. Je rovněž (spíše písíci) lektorkou jógy. Napsala mimo jiné knihy *Pravidla pozitivního sobectví* a *Pořádek nejen v hlavě*, na které knížka, kterou držíte v ruce, navazuje. Věří, že sny se plní a každá velká cesta začíná prvním krokem. Nebo písmenem.



foto © Janka Šimáčková

Zuzana Šidlichovská (1986) pochází z Prahy, ale vyrůstala v Podkrkonoší, kam se stále ráda vrací načerpat energii a získat nadhled. Dlouhodobě se zabývá informačním managementem a nejnověji také zpracováním osobních údajů v podnikovém prostředí. Obhájila doktorský titul v oboru informační věda a vystudovala rovněž sociologii. V digitální době vnímá efektivní práci s informacemi jako jeden z klíčových zdrojů osobní pohody. Tu si v soukromí aktuálně užívá s partnerem a dvěma malými dětmi. Ve volném čase ráda běhá a relaxuje při různých sportech. Těší se, že vám kniha poskytne inspiraci a pomůže vám objevit nové cesty k vaší vlastní informační pohodě.



foto © Miroslav Dohnal

POZNÁMKA: Žádné z doporučení v této knize nenahrazuje odbornou (právní, lékařskou či jinou) radu, vždy je třeba zvážit konkrétní životní situaci a případně se poradit s odborníkem.

Úvodem

Milá čtenářko, milý čtenáři,

do rukou se vám dostává kniha, do níž jsme společně se Zuzanou promítly a sepsaly řadu let zkušeností z oblasti práce s informacemi. Vedlo nás přání podělit se o veškeré dobré tipy a poznatky, na které jsme během času, studia i práce narazily. Setkaly jsme se poprvé na vysoké škole, jedna z nás v roli studentky a ta druhá jako její vyučující. Různými kličkami osudu se naše role dokonce načas obrátily, aby vše nakonec vyústilo v přátelství okořeněné spoluprací nad tématy, která nás spojují.

Dovolily jsme si s úctou a respektem, a dnes už také s odstupem praxe a vlastních zkušeností, některé osvědčené postupy našeho domovského oboru sdílet. Navíc jsme přidaly užitečné tipy i z jiných odvětví a profesí, se kterými jsme se nějakým způsobem setkávaly. Nechybí mezi nimi ani jóga a jógový přístup k životu, který je pro nás obě velmi důležitý a formující. Vznikla mozaika, která se vám může stát průvodcem při zvládání záplavy informací digitální doby. Je jenom na vás, co si z ní vezmete a jak si sestavíte vlastní mix, který bude vyhovovat právě vám.

Kniha volně navazuje na knížky Pravidla pozitivního sobectví a Pořádek nejen v hlavě. Náš prvotní zájem tentokrát mířil k informačnímu detoxu, brzy jsme si ale uvědomily, že to bude vždy jen první krok na

cestě k informačně udržitelnému životnímu stylu. Informační detox je proto následován informačním minimalismem a informačním wellness, které fungují ve vzájemné souhře. Detox pomůže k razantnější očištění, minimalismus se může stát vaší volbou také ve světě informací a wellness završuje příslušné kapitoly připomenutím, že je potřeba někdy prostě odpočívat. Společně tvoří informační pohodu, tedy takové nastavení, ve kterém se budete cítit dobře, jeho udržení nebude vyžadovat zbytečně moc úsilí a získáte díky němu dostatek prostoru k radosti, tvoření i práci.

Obě doufáme, že vám kniha bude užitečným pomocníkem při zvládnání přivalu informací, který s sebou nese digitální doba a všudypřítomné sdílení informací. Pokud se na následujících stránkách dozvíte, jak docílit informační očištění, jak udržet informace pod kontrolou dlouhodobě a pokud možno také příjemně, stály hodiny práce nad touto knihou rozhodně za to. A protože se vše neustále vyvíjí a člověk se učí, o novější a zajímavé tipy se můžeme navzájem podělit na stránkách www.InfoPolis.cz. Budeme se obě těšit!



INFORMACE V DIGITÁLNÍ DOBĚ

*Budete-li se snažit porozumět celému vesmíru,
nepochopíte vůbec nic. Jestliže se pokusíte porozumět sobě,
pochopíte celý vesmír.*

Buddha

Informace jsou všude okolo nás. V širším smyslu je informací úplně každé sdělení, se kterým se setkáváme. Je jí každý nápis, značka, dopravní i ta na oblečení, číselný údaj na jízdním řádu, ale také barva (linky metra v Praze), zvuk (zkouška sirén první středu v měsíci) či dokonce chuť nebo vůně (hořké mandle, pane Poirote). Obory, které se zkoumáním informací zabývají, a mezi nimi především informační věda, rozlišují v zásadě **data**, **informace** a **znalosti**. Pokud vidíte jen shluk znaků, kterým úplně nerozumíte, jedná se o data. Třeba zcela podivný text ve zvláštním a neznámém jazyce. Pokud vám však takový text dává smysl a poznáte v něm například recept na koláč, už se jedná o informaci. Ale teprve až koláč upečete poněkolikáté, recept si dokážete sami upravit podle chuti a příště byste to zvládli dokonce bez něj, rodí se znalost. A ta jde ruku v ruce se **zkušeností**: až budete koláč ochutnávat, srovnáte jej nejen s těmi, které jste sami upekli, ale také s mnoha jinými koláči, které jste ochutnali. Poučíte se z vlastních i cizích chyb a inspirujete se u těch nejlepších pekařů. Vaše zkušenosti se rozšíří a znalosti se prohloubí.

Platí tu tak trochu efekt sněhové koule. Čím více toho víte, vzděláváte se, zajímáte se o různá témata, jste vnímaví a všímaví, dávají vám události a jevy okolo vás větší smysl, vnímáte je v širších souvislostech. Více dat se stává informacemi a s větší pravděpodobností přerostou ve znalost. Pokud by zůstalo jen u dat, neměli byste na výběr. U informací si ale můžete zvolit, sami se rozhodnout, jak s nimi dále naložíte. Jediným omezením, ale také příležitostí, jsou vaše další znalosti a zkušenosti. Možnost volby vždy, a tedy i v tomto případě, přináší určitou svobodu.

I proto je tak důležité umět s informacemi správně zacházet. Bez ohledu na to, jestli mají podobu klínového písma na hliněné tabulce, nebo sofistikované infografiky v on-line zpravodajství. Když jde o takzvanou **informační gramotnost**, tedy schopnost rozpoznat, vyhodnotit, zpracovat, roztřídit a použít informace, jde především o podstatu sdělení, bez ohledu na to, jakým způsobem, na jakém nosiči nebo skrze který nástroj se k vám dostane. U informací se pro každého příjemce mění jejich význam, který se může lišit v čase. Může se lišit i emoční náboj, který jim přiřkládáme. Smysl je srdcem a duší sdělení.

Stejně jako vše ostatní okolo nás, i informace mají přirozenou tendenci k chaosu. Určitá míra neuspořádanosti je vlastní všem jevům. Naše mysl ale s chaosem neumí příliš dobře zacházet, dokáže člověka zahltnout či dokonce paralyzovat. Čelíme-li dnes mnohem většímu objemu informací než dříve, musíme se tím spíše zdokonalovat v umění rozlišit, čím se zabývat a co ignorovat. Jednoduše řečeno potřebujeme si udělat v informacích pořádek a přehled. Nejde přitom ani tak o to, jestli má každý papír nebo elektronický dokument své přesné místo, tedy zatřídění, ale o **přehlednou strukturu**, která vyhovuje právě tomu, kdo ji používá, a časem se obrušuje, zpřesňuje, možná i rozrůstá, ale každopádně pevně drží. A udrží v rozumné míře jak náležitosti daňového přiznání, tak parametry klimatické krize nebo záلودnosti křížkového stehu.

Digitální revoluce

Revolucí jsme jako lidstvo v historii zažili nepočítaně. Těch, které změnily, jak lidé uvažují, ale nebylo zase tolik. Poprvé k tomu došlo v neolitu, když se lidé začali věnovat zemědělství více než lovu. Podruhé někdy mezi sedmnáctým a devatenáctým stoletím, když namísto zemědělství začal dominovat průmysl a zásadně se proměnila výroba, těžba, doprava a další hospodářské sektory. Třetí velkou změnu přinesl rozvoj informačních a komunikačních technologií ve 20. století, kdy se proměnila komunikace a to, jak jsou informace dostupné.

Vývoj se zrychluje, čtvrtou technologickou revolucí procházíme právě nyní. Přestože se jí říká digitální, charakterizuje ji především rozvoj **umělé inteligence**, která dokáže mimo jiné (na základě algoritmů) převzít část rozhodovacího procesu a údaje člověku velmi specifickým způsobem třídít a předkládat již vyfiltrované. Mezi těmito revolucemi fungovaly postupně společnost lovců, zemědělská, společnost průmyslová, společnost informační a nakonec se mluví o takzvané **společnosti 5.0** (je prostě pátá v pořadí a jednou se jí třeba bude říkat jinak). Vývoj se postupně zrychluje, mezi první a druhou technologickou revolucí uplynula tisíciletí, mezi tou druhou a třetí staletí, mezi třetí a čtvrtou už jen desetiletí.

Jiný pohled na historii zásadních revolucí sdílí například Luciano Floridi, profesor filozofie a etiky informací na Oxfordské univerzitě, kde se zabývá především informační a počítačovou etikou. První z revolucí pojí s Mikulášem Koperníkem, druhou s Charlesem Darwinem, třetí s Reném Descartem. Tu zatím poslední popisuje ve své knize „Čtvrtá revoluce. Jak infosféra mění tvář lidské reality.“

tip

Informační a digitální společnost se prolínají a přelévají jedna ve druhou, proto se někdy prolínají nebo mísí typické jevy, které se s nimi pojí. V **informační společnosti** je prostřednictvím informačních a komunikačních technologií umožněn přístup k ohromnému množství zdrojů informací, ve kterých není jednoduché se vyznat. Mluví se proto jednak o informačním zahlcení nebo přetížení, a na druhé straně o **digitální propasti**, která od sebe odděluje ty, kteří mají k dispozici potřebné vybavení (což typicky znamená především přístup k internetu), a ty, kteří jej nemají. Ještě v první polovině roku 2020, kdy většina dětí zůstala doma odkázána na vyučování on-line, se i u nás ukázalo, že zdaleka ne všechny mají počítač a přístup k internetu. V jiných zemích je situace často ještě mnohem horší.

S **digitální společností** se pojí rozmach sociálních sítí a umělé inteligence. Nejenže máme přístup k ohromnému množství informací, je navíc snazší než kdykoli dříve přispívat k němu vlastním obsahem. Objevují se úvahy o **digitálním smogu** a také o škodlivosti sociálních sítí, které jsou navrženy tak, že mohou způsobit závislost. Nejde už jen o to, že nás informace zahlcují množstvím a dostupností. Necháváme se jimi zahlcovat pravidelně, opakovaně a zcela dobrovolně, přičemž naprostá většina z nich nemá žádnou informační hodnotu, ničím důležitým nám nepřispívají. Naopak mohou škodit a přispět k takzvané digitální demenci. Většinou ale spíše u těch, kdo se narodili ještě ve společnosti informační a s digitálním prostředím nesplynuli tolik jako generace, které se říká digitální domorodci. Vzrůstá potřeba digitálního detoxu a objevuje se digitální minimalismus (někdy také digitální optimalismus nebo digitální střídmost), který by měl pomoci s umírněným používáním digitálních technologií.

Se samotným tříděním informací, nejen na sociálních sítích, ale také třeba v internetových vyhledávacích (Google a jiné), nám pomáhají **algoritmy**, za nimiž stojí umělá inteligence. Podle Jana Müllera,

autora knihy *Průvodce budoucností aneb Jak si užít globální krizi* a iniciátora akce Den off-line, už nejsme jen „z masa a kostí“, ale také z dat. Slova, emoce, myšlenky, rozhodnutí či preference jsou zaznamenávány a zpracovávány algoritmy, které se od nás učí. Spíše než samotné zahlcení nám v současné době hrozí to, že se navzdory informačnímu přetížení k některým informacím vůbec nedostaneme. Nikoliv proto, že by nebyly dostupné, ale proto, že kvůli personalizovaným algoritmům, které se od nás samotných neustále učí a přizpůsobují, pro nás zůstanou skryté. Ideální výsledek vyhledávání se tak nakonec může s ohledem na předchozí vyhledávání, brouzdání a profilaci zájmů vyskytovat třeba až na stopadesáté stránce s výsledky, zatímco kapacitu projít jich máme jen deset. Programátor Josef Holý na Novinářském fóru 2020 hovořil dokonce o takzvané **algoracy**, kontrole prostředí a informačních toků počítačovým kódem, která vyvolává znepokojivé otázky.

Zmíněná informační gramotnost, tedy porozumění informacím a zacházení s nimi, všechny uvedené fáze přemostuje. Do hry navíc vstupuje nový faktor, který nám utváří jakousi **informační bublinu**, prostor, do kterého se pomyslně uzavíráme; na sociálních sítích i skrze vlastní výběr kontaktů a podle míry interakce s nimi i virtuální sociální bublinu. A na nás je udržovat ji pokud možno pružnou, přiměřeně rozsáhlou a rozmanitou.

Nastíněný vývoj si můžeme (s mírnou nadsázkou) představit na příkladu automobilu (vozidla). Základy jeho vzniku byly položeny už s první potřebou se přemísťovat, tedy dávno ve společnosti lovců. Podstatným prvkem, bez kterého by automobil nevznikl, bylo již v zemědělské společnosti používané kolo, které napomáhalo k přepravě větších nákladů. Samotné auto se zrodilo ve společnosti průmyslové. Tehdejší modely mohl řidič sám opravit, což přetrvalo až do druhé poloviny minulého století. S elektronikou, jejíž rozmach spadá do

společnosti informační, už bylo nutné spoléhat na specializovaný servis. Dnešní auta jsou řízena umělou inteligencí a role řidiče se zcela proměňuje. Co se ale nemění je to, že je to stále člověk, kdo rozhoduje o směru a cíli cesty, určuje „kam se jede“. Člověk, který se vydává objevovat, bádát nebo tvořit něco originálního. Informace jako takové jsou sice nemateriální a méně uchopitelné než auto, v podstatě ale tvoří základ všeho, co se okolo nás děje. Možná se mění nástroje a sžíváme se s novým zprostředkovatelem a pomocníkem, ale **porozumění smyslu a podstatě sdělení** je pořád to, o co jde především.

Přestože umělá inteligence může budít obavy, jde o přirozený proces vývoje. Obklopuje nás už nyní, dále se učí a vyvíjí. S každou velkou technologickou změnou se proměňuje i způsob, jakým lidé spolupracují, komunikují a zajišťují si obživu. I tentokrát se proměňuje také trh práce. Některé profese zaniknou, ale jiné se objeví. I když už opravdu není možné rozumět všemu, co se kolem děje, udržovat si přehled a hýčkat si kvalitní informační zdroje patří k nezbytné výbavě v období změn. Stejně jako otevřenost vůči jiným názorům a možným alternativním řešením.

Více než dříve je zapotřebí **kritické myšlení**. O společnosti 5.0 se píše mimo jiné třeba to, že bude sice technologicky zaměřená, přesto však ve službách člověka. Lidé by měli mít více prostoru pro kreativitu, představivost a tvůrčí profese. Umělá inteligence toho umí už dnes hodně, ale kritické myšlení ve spojení s kreativitou jsou přece jen vlastní právě člověku. Naznačené změny jsou sice možná turbulentní a nesou s sebou řadu obav, které zaznívají na odborných řečnických fórech stejně jako v běžných přátelských hovorech v kavárně, ale člověk se dokáže dobře adaptovat. Zejména pokud má srovnané životní hodnoty a pokud se vyzná v tom, jak s informacemi pracovat tak, aby nezahlcovaly, ale naopak pomáhaly k přehledu, pohodě a spokojenosti.

Informační přetížení

Informační přetížení poznáte relativně snadno. Cítíte se roztěkaní a nemůžete se uklidnit, protože prakticky soustavně přemýšlíte, co jste měli dneska ještě udělat, nejste si jisti, co jste komu všechno naslibovali v průběhu dne, nebo se občas obáváte, abyste opět nezapomněli na nějaké důležité rodinné výročí. To jsou některé z příznaků, které mají společné to, že jsou prakticky vždy provázeny psychickou a fyzickou nepohodou a mívají důsledky třeba v podobě nezaplacených účtů, pokut nebo zraněných citů jiných lidí.

Neustále přijímáme **ohromné množství informací**, až několik desítek tisíc nejrůznějších sdělení denně. Ředitel společnosti Google, Eric Schmidt, který mimochodem také předpověděl, že se počítače vyprázdní, jejich komponenty rozptýlí po webu a funkce zredukuje především na vyhledávání a třídění informací, už v roce 2010 prohlásil, že během dvou dní vytvoříme stejný objem informací jako do roku 2003. Internet a sociální sítě se na tom podílejí významnou měrou. Podle průzkumu AMI Digital Index společnosti MediaGuru je na sociálních sítích 80 % dospělé populace, 70 % dokonce připojeno denně. Na sociálních sítích tráví lidé více než dvě hodiny denně a nejrůznější obrazovky (včetně telefonu, chytrých hodinek a televize) sledují až sedm hodin denně. Kromě pozornosti přitom za informace na internetu a sociálních sítích platíme také osobními údaji či dokonce ztrátou soukromí.

Příliš mnoho informací zatěžuje mozek do té míry, že je náchylnější k chybám, snáze podléhá **dezinformacím** a navíc se promítá do skutečných vztahů s lidmi okolo nás. Týká se to zejména sociálních sítí. Podle neurologa Martina Stránského, primáře lékařské fakulty na univerzitě Yale, narušují sociální sítě prvky jako jsou čas, rutina i tempo. Manfred Spitzer, autor knihy *Digitální demence*, s odkazem na řadu

vědeckých studií zmiňuje, že velký počet virtuálních přátelství omezuje ta skutečná, a tím také rozvoj sociálních kompetencí, některé oblasti mozku prostě zakrňují. Podle něj oslabení kognitivních složek, jako jsou paměť, pozornost, budování vztahů, komunikace i péče o tělesné zdraví, souvisí právě s informačními technologiemi.

Stavu nepřetržitě částečné pozornosti se někdy také říká informační obezita (odtud související pojem informační dieta či informační detox). Podle neurovědkyně Marie Lacroix právě kvůli technologiím vzrůstá takzvaná **kognitivní zátěž** a roste riziko **kognitivního přetížení**. Přetížený mozek dělá chyby, snižuje se pozornost, zvyšuje se frekvence zapomínání. A člověk je také náchylnější ke kognitivním a paměťovým zkreslením, což jsou systematické a opakované chyby v myšlení. Informační přetížení má řadu důsledků, kterým lze mimo jiné předcházet i tím, že přehodnotíme a upravíme způsob, jakým s informacemi zacházíme.

Digitální odpad

S digitální revolucí, rozvojem sociálních sítí i umělou inteligencí se pojí také fenomén, který zatím uniká větší pozornosti. Už jsme si zvykli, že je třeba zabývat se klimatickou krizí, chovat se zodpovědně k životnímu prostředí a omezování spotřeby i odpadu se stalo součástí životního stylu mnoha lidí. **Digitální odpad** je ale neviditelný a je velmi snadné přesunout ho mimo dosah pozornosti. Přestože se zdá, že je pouze virtuální, má skutečné důsledky v reálném světě.

Jde o znečištění způsobené novými technologiemi, na němž se zčásti podílí výroba, zčásti spotřeba a také doba u nich strávená. Každý rok se vyhodí zhruba 20 až 50 milionů tun elektronického odpadu. Tím to ale nekončí. Digitální odpad způsobuje už například prosté odeslání elektronické zprávy, přenos totiž vyžaduje spoustu

energie. Zpráva putuje přes poskytovatele internetových služeb až do datového centra a pak je přeměrována na datové centrum příjemce. Organizace Welcome to the Jungle spočítala, že odesílání 33 e-mailů o velikosti 1 MB dvěma příjemcům každý den vyprodukuje 180 kg CO₂ za rok, což se rovná emisím auta, které má najeto cca 1000 km. Ročně přitom odešleme téměř 300 miliard e-mailů a 80 % skončí nepřečteno. V současnosti zaberou 60 % světového přenosu dat videa a streamování, které vyprodukuje znečištění stejné jako celé Španělsko (1 % skleníkových plynů). V roce 2021 by to podle odhadů mohlo být už 80 %. Podle propočtů Welcome to the Jungle způsobuje brouzdání na internetu celkově 2 % emisních skleníkových plynů a datová centra spotřebují 1 až 1,5 % z celkové vyrobené elektřiny. Nejnovější údaje zveřejňuje také Univerzita OSN ve zprávě Global E-waste Monitor.

Odpad ale produkuje digitální svět i v přeneseném slova smyslu. Jan Müller, autor knihy *Průvodce budoucností*, uvažuje nad **infosmogem**, protože lidé skladují a posílají si ohromné množství nepodstatných informací. A Podle Orianny Fielding, autorky knihy *Digitální detox*, máme každý svou digitální vrstvu, která překrývá každodenní život a informuje o něm. Pokud tato digitální vrstva působí spíše jako smog, který zakrývá skutečnou podstatu, touha vymanit se z něj může být o to naléhavější. Zvláště pokud je zřejmé, že nehmotný svět informací a naše chování zejména ve virtuálním a digitálním prostředí mají skutečné hmatatelné důsledky.

Digitální doba přináší i nové nástroje, díky kterým je jednoduše, srozumitelně a poutavě přístupné ohromné množství dříve neuchopitelných dat v překvapivých souvislostech. Podívejte se například na projekt Information is Beautiful.

tip

Informační komfort

Ať už vás oslovuje omezování digitálního odpadu, nebo máte alespoň čas od času pocit, že vám informace přerůstají přes hlavu, možná zatoužíte udělat si v informacích pořádek a začít s nimi pracovat jinak, efektivněji či střídměji. Postup je velmi podobný úklidu skříně nebo koupelny. Prvním pilířem je důkladná očista, tedy detox, tím druhým je nastavení vyhovujícího systému, kterým může být například minimalismus, a třetí pilíř představuje začlenit do svého života pro uvolnění, odpočinek a radost prvky wellness. Pouze pořádek totiž nestačí, je třeba si ho také užít a teprve společně s odpočinkem tvoří pohodu.

Smyslem nastolování **informačního komfortu** je především hledání rovnováhy a pohody. Úklid jen pro úklid by byl zatěžující, ale pořádně provětrat některé oblasti svého života s tím, aby vzniknul prostor pro osvěžení, nabírání sil či nové nápady, opravdu pomáhá. V případě informační pohody jde především o hledání a nalezení vlastního způsobu, jak dostat informace okolo pod kontrolu tak, aby nezatěžovaly, ale naopak pomáhaly, či dokonce těšily.

Informační detox je jakousi generální očišťovnou, prvním krokem a razantním opatřením, po kterém může následovat změna životního stylu. Detox, jak ho známe ze zdravé výživy, je vždy krátkodobým řešením, není možné a ani zdravé držet ho dlouhodobě. I s informačním detoxem je to podobné. Informací je tolik, mají mnoho rozmanitých forem a podob a hlavně k nám neustále proudí, takže bychom mohli také jen neustále uklízet, přebírat a organizovat. Po detoxu někdy v případě potřeby následuje dieta jako specifická úprava jídelníčku, ale i ta by měla být jen přechodná. Mnohem důležitější je udržet změnu životního stylu dlouhodobě. Existuje i takzvaná informační dieta, v extrémní podobě dokonce informační askeze, jako