

Поверьте, иногда полезно оторваться от смартфона.

## 1. Вашему мозгу нужен отдых

Периодический отказ от смартфона в пользу записной книжки благотворно скажется не только на вашем почерке, но и на самочувствии [Excess Cellphone Use May Mean Anxiety, Depression](#). Это поможет в борьбе с зависимостью от гаджета, уменьшит проблемы со сном и тревожность и повысит вашу производительность.

В общем, вместо того чтобы отвлекаться на новые уведомления, начните составлять списки дел на бумаге.

## 2. Блокнот — универсальное место для записей

Мобильные приложения не настолько просты и функциональны. В блокноте можно не только вести ежедневные записи, но и составлять списки покупок, планировать бюджет, отмечать рестораны, которые вы посетили, или записывать новые [рецепты](#). Также его можно использовать для составления диаграмм и рисования.

## 3. Писать от руки полезнее, чем печатать

Исследования [The Pen Is Mightier Than the Keyboard](#) доказывают, что письмо [помогает](#) лучше обрабатывать информацию, больше запоминать и быстрее думать. Кроме того, оно улучшает правописание.

Поскольку вы, скорее всего, не проводите много времени с карандашом в руках, ваши навыки письма атрофировались с тех пор, как вы окончили университет. Так что записи в блокноте — это отличный способ оживить участки мозга, которые не получают нагрузки при печатании.

## 4. Память может вас подвести

Блокнот — идеальное место для записи мыслей, которые только что пришли вам в голову и которые важно не забыть. Не думайте, что вы вспомните обо всём, придя домой или включив компьютер.

Наша память может быть не только нестабильной, но ещё и обманчивой [Why Science Tells Us Not to Rely on Eyewitness Accounts](#). Даже у людей, которые помнят почти каждую деталь своей жизни, бывают [ложные воспоминания](#). Что уж говорить о тех, кто забывает купить молоко или заплатить за интернет?

Если поблизости всегда есть ручка и блокнот, вам легко сразу записывать информацию и разгружать свою память для более важных задач. Заметки о событиях и мыслях, посещающих вас в течение дня, — хорошее подспорье для вашего мозга, но блокнот можно использовать и в менее высоких целях. Например, чтобы фиксировать и сравнивать цены на американо в разных кофейнях.

## 5. Письмо полезно для психического здоровья

Согласно исследованиям [Journaling for Mental Health](#), записи от руки помогают бороться с такими проблемами, как беспокойство и депрессия. Вы сможете выражать свои мысли и страхи, выявлять негативные паттерны мышления и отслеживать симптомы начинающейся болезни.

Даже если вы не страдаете от тревожности, ведение [дневника](#) поможет вам прояснить чувства и познать себя.

Если блокнот всегда будет под рукой, вам проще будет найти время, чтобы оставить пару заметок в течение дня — пока едете в метро или сидите в очереди.

## 6. Вдохновение может нагрянуть неожиданно

Творческим людям всегда есть куда записать новую идею. Людвиг ван Бетховен не выходил из дома без нотной тетради. Марк Твен

везде носил с собой блокнот, чтобы записывать наблюдения для будущих книг.

Современные авторы и художники тоже знают, что лучшие идеи редко приходят, когда целенаправленно садишься за стол. Они носят с собой записные книжки, чтобы не потерять хорошие мысли.

Даже если вы не планируете стать известным писателем или композитором, вас тоже может посетить вдохновение, а блокнот позволит не упустить этот момент.

## 7. У блокнота никогда не сядет батарея

Всевозможные заметочки хороши ровно до тех пор, пока смартфон или ноутбук не разрядится. Так что носите с собой блокнот хотя бы для перестраховки.