手机断舍离清单

从一个抽屉或一层架子开始。逐项看看，留下真正有用的东西，按自己的节奏处理不再需要的物品。

21 项 · 2 页 · A4 · 中文

- [ ] 保存重要内容后不再需要的旧录音
- [ ] 不用的小组件和主屏幕快捷方式
- [ ] 不再需要的付费应用订阅
- [ ] 不再需要的已保存标签页或浏览器书签
- [ ] 从不发言的群聊
- [ ] 从不联系的联系人
- [ ] 从不阅读的公众号
- [ ] 从未使用过的外语学习应用
- [ ] 过多的手机壁纸
- [ ] 旅行结束后不再需要的离线地图
- [ ] 你从不查看的应用通知
- [ ] 朋友圈或动态里经常发广告的人

备注 / 下一小步

手机断舍离清单

从一个抽屉或一层架子开始。逐项看看，留下真正有用的东西，按自己的节奏处理不再需要的物品。

21 项 · 2 页 · A4 · 中文

- [ ] 取消订阅所有促销邮件
- [ ] 容易上瘾、消耗太多时间和精力的应用
- [ ] 手机钱包里过期的票券和通行证
- [ ] 无用的聊天记录
- [ ] 下载文件夹中不需要的文件
- [ ] 相册中重复或不想要的照片
- [ ] 已经看完或听完的离线视频和播客
- [ ] 重复的备忘录和已完成的购物清单
- [ ] 桌面上的随机截图或临时文件

备注 / 下一小步