

УДК 159.913

ББК 88.26

P19

Ракова Е.

P19 Счастье не спешить : Практики Slow Life для жизни без стресса и суеты / Екатерина Ракова. — М. : Альпина ПРО, 2022. — 203 с.

ISBN 978-5-907534-32-2

Жить на бегу сегодня считается нормой. Мир постоянно ускоряется, и мы не хотим отставать, чтобы не оказаться в аутсайдерах. «Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, надо бежать минимум вдвое быстрее», — говорила Королева Алисе. Однако многие жители современных городов, достигнув определенных успехов в жизни и карьере, не чувствуют себя по-настоящему счастливыми из-за того, что устали от повседневной гонки и неумения наслаждаться моментом. О том, как идти к своим целям без спешки и суеты, в комфортном темпе, как научиться делать паузы, перестать «достигать» и начать жить, а в результате стать спокойнее и счастливее — эта книга.

Ее автор раскрывает основные принципы движения Slow Life, которое активно развивается с конца 2000-х годов и увлекло сотни тысяч людей по всему миру. Она рассказывает о поиске собственного, уникального ритма жизни и дает практические и легко реализуемые советы о том, как осознанно замедляться, сохраняя продуктивность и получая удовольствие от каждого момента.

Книга адресована широкому кругу читателей.

УДК 159.913

ББК 88.26

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

ISBN 978-5-907534-32-2

© Ракова Е., 2022

© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
----------------	---

1 ЧТО ТАКОЕ SLOW LIFE и почему нам всем нужно притормозить

Как возникло движение Slow Life	10
Обязательно ли ехать в деревню или становиться дауншифтером, чтобы перестать бежать и суетиться?	11
Slow Life — модный тренд или необходимое условие баланса и душевного спокойствия?	13
Пять важных причин для того, чтобы замедлиться	13
Устройте себе Slow Life Day.	16

2 SLOW FOOD: Как осознанно питаться в мире фастфуда и еды на бегу

Как я начала вести фуд-блог и почему перестала это делать	20
Основные принципы Slow Food и их применение в реальной жизни.	21
Как привить своей семье навыки кулинарного гедонизма.	28
Как превратить приготовление еды в медитацию и получать от этого удовольствие	31
Практика: три шага к тому, чтобы замедлиться в еде	34

3 SLOW TRAVEL: И пусть весь мир подождет

Overtourism, или «Пять столиц за три дня»	38
Отпуск — время, чтобы отпускать.	40
Что мне дали путешествия в стиле Slow Travel	41
Почему я не люблю фотографировать в поездках	46
Десять правил «медленных» путешествий	47
Практика: три шага к осознанным путешествиям	52

4 SLOW PARENTING: Как научиться не суетиться с детьми

Как перестать торопить своих детей — в детский сад, школу и становиться взрослыми	56
Култ раннего развития, или «Почему ваш ребенок еще не читает?».	58

Когда качество важнее количества:	
как научиться осознанно проводить время с детьми	61
Мои правила «медленного» родительства	63
Практика: три шага к тому, чтобы избавиться от суеты	
в отношениях с детьми	68

5 ОСВОБОЖДАЕМ СВОЮ ЖИЗНЬ от ненужных вещей

Обязательно ли быть минималистом, чтобы практиковать Slow Life?	72
Вещи — это просто вещи или нечто большее?	74
Переезд как повод для расхламления, или «Тест трех чемоданов»	76
Простота — новая религия	77
Восемь советов, которые помогут избавиться от лишнего	79
Выбирайте настоящее	82
Практика: три шага к тому, чтобы чтобы навести порядок в доме	83

6 ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: Как выключить гаджеты и включить жизнь

Что такое FOMO и почему нам стоит его опасаться	88
Пять причин оторваться от телефона: как гаджеты разрушают нашу жизнь	89
Что такое «дофаминовая диета» и почему на ней сидят	
топ-менеджеры Кремниевой долины	92
Как потреблять информацию без стресса: мои правила	
осознанных отношений с гаджетами	93
Практика: три шага к снижению информационного шума	101

7 ОДНОЗАДАЧНОСТЬ — самый простой путь к спокойствию и продуктивности

Почему не стоит гордиться умением быть многозадачными	106
Когда все-таки возможно делать два дела одновременно?	108
На разных полюсах — клиповое мышление и состояние потока	108
Практикуем монотаскинг: маленькие привычки, ведущие	
к большим результатам	111
Практика: три шага к тому, чтобы научиться однозадачности	116

8 SLOW READING: возвращаем навык медленного чтения

Почему мы разучились медленно читать	120
Книжные челленджи против клубов медленного чтения	121
Практикуем медленное чтение: семь лайфхаков для того,	
чтобы перестать заглатывать книги	124
Практика: три шага к осознанному чтению	129

9 SLOW LEARNING: Учеба без спешки и в удовольствие

Почему Gap Year может быть полезен не только школьникам	134
Что такое Life-long Learning и почему обучение не заканчивается университетом	136
Изучение иностранных языков и Slow Learning — учить языки в удовольствие или потому что надо?	137
Как перестать коллекционировать курсы и получить действительно ценные знания в эпоху интенсивов и марафонов	140
Мой опыт: как я начала учиться играть на фортепиано и как это помогло мне замедлиться	142
Практика: три шага к тому, чтобы перестать бездумно поглощать знания . . .	145

10 ЗАМЕДЛЕНИЕ как залог здоровья и хорошего самочувствия

Как в потоке ежедневных дел находить время на отдых и заботу о себе	148
Как бег помогает мне замедляться и достигать поставленных целей.	151
Как научиться медитировать без позы лотоса и эзотерики	154
Как перестать ждать быстрых результатов и начать получать удовольствие от процесса	156
Практика: три шага к обретению навыка отдыхать и замедляться.	159

11 ДОСТИГАЕМ СВОИХ ЦЕЛЕЙ без стресса и спешки

Как перестать писать бесконечные списки дел и вишлисты	162
Искусство маленьких шагов на пути к большим целям.	166
Путь к цели как мелодия: как найти свой ритм и расставить паузы в нужных местах	171
Практика: три шага к работе без стресса и суеты.	177

12 СОХРАНЯЕМ БАЛАНС И СПОКОЙСТВИЕ в мире достигаторов

Как перестать жить в постоянном режиме ожидания	182
О важности «ленивых» дней	185
Как восполнять энергию и сохранять спокойствие в течение дня	187
Как избавиться от «предновогоднего синдрома»	190
Практики из жизни	191

Заключение	195
----------------------	-----

Источники	199
---------------------	-----