Східна мудрість: поспішати слід повільно. За чверть століття прибічники руху Slow Life («Повільне життя») впевнилися і впевнили нас: чим повільніше дієш, тим більше устигаєш.

ПОВІЛЬНЕ ЖИТТЯ

Головна проблема слоулайферів, або «повільних», у тому, що їх часто-густо розуміють неправильно. Вважають лінивими, неактивними й навіть не дуже розумними.

За якими ж ще причинами людина може відмовитися від сучасного ритму життя, від кар'єри і конкуренції? А вони насправді ні від чого не відмовляються: так само навчаються, працюють, прагнуть до успіху. Просто роблять це інакше, а правильно буде мовити – в іншому режимі. Звертали увагу, як на пральній машині позначені програми прання? Так ось, якщо уявити, що для свого життя ми також вибираємо режим, то більшість з нас нині вмикає щось типу «білка у колесі» або «на межі». А «повільні» вибирають програму «ощадне життя». Аби, прагнучи і досягаючи, усе ж не упускати з виду й оточуюче, відчувати життя, насолоджуватися. Аби фарби не стерлися й не потьмяніли.

Slow Life пасує кожному. Особливо потрібне тим, хто відчуває себе не просто стомленим, а загнаним і змученим. Хто часто-густо мовить «зовсім немає сил», виконує роботу й домашні обов'язки чисто механічно, а стосунки підтримує на автоматі. Хто постійно роздратовується й втрачає відчуття сенсу в тому, що відбувається: «Час іде, а чого досяг, що буде далі? Неясно...».

Переходити на повільний режим варто поступово. Різка зупинка – стрес ще більший, аніж швидкий рух. Ніяких позитивних емоцій людина не відчуває, тільки напруження, неспокій, розгубленість. Ні, початок має бути добрим!

Наприклад, таким.

На 10-15 хв присядьте у крісло, закривши очі. Відверніться від внутрішнього діалогу та складання планів. Спам'ятайте щось приємне, дозвольте думкам плавно ширяти у будь-якому напрямку. Шлейф цього почуття тихою радістю тягнутиметься ще кілька днів. Перший досвід удався? Продовжуйте освоювати Slow Life швидше. Тобто, певна річ, повільніше.

ПОВІЛЬНА ЇЖА

Саме з їжі усе й розпочалося. Італійський журналіст Карло Петріні разом з однодумцями улаштував акцію протесту проти нового ресторану швидкого харчування в Римі. Рух назвав Slow Life (на противагу Fast Food), і швидко він став опозицією не тільки швидкому харчуванню, а й усьому сучасному стилю життя.

«Повільні» виступили проти твердження: «Ми їмо, щоб жити, а не для того аби їсти». Прийняття їжі – важлива й немаленька частина життя, і не варто її надто спрощувати. Фізіологи з ними повністю згодні. 30% усіх можливих задоволень в житті нам здатна надавати їжа. Не погоджуйтеся одержувати ні на одну соту гастрономічного насолодження менше!

Якісні продукти, гарний посуд, різноманітне меню, приємна компанія, добрий настрій духу – це необхідні складові будь-якої трапези. Рецепти Slow Life завжди розпочинаються з покупки продуктів. Так-так, не брати з холодильника припасений ще місяць тому замороженний напівфабрикат (смак якому забезпечили поліпшувачі, товарний апетитний вигляд – шкідливі для нашого здоров'я – емульгатори і стабілізатори), а йти на ринок за свіжими продуктами. Краще – на ринок, до місцевих продавців. Якщо до крамниці, то фермерської, де торгують продукцією місцевих виробників.

Певна річ, готувати складні страви навіть впевнені прибічники повільного способу життя не можуть дозволити собі кожного дня. Та й не потрібно! Омлети, макарони, різотто, овочі, риба – усе готується не більше ніж півгодини. А смачною, такою, аби смакувати кожний шматочок, а не просто вгамовувати голод, може бути навіть найпростіша їжа. Це знає будь-який гурман.

ПОВІЛЬНА РОБОТА

Перші прибічники руху Slow Life, а також їхні боси були збентежені: зниження темпу роботи відбилося на її якості несподіваним чином. Поліпшило! І це помітили не лише люди творчих професій, а й менеджери, працівники сфери обслуговування, ті, хто займається фізичною працею, технічні інтелектуали. Адже повільне життя зовсім не йде урозріз із принципами організації часу, воно лише дає змогу уміло дозувати працю, уникаючи перенавантаження, та грамотно планувати графік таким чином, аби не заганяти себе у кут і при цьому все устигати.

Основний закон слоулайферів: не намагайтеся зробити усе і відразу. Скоріш за все, не зробите нічого, втомитеся і втратите час та бажання працювати. Адже праця має приносити задоволення!

Керівники – послідовники Slow Life – навіть організували на своїх підприємствах «зелені поляни». Це особливі місця для відпочинку, релаксу (деякі з них являють собою штучні газони й імітують парки, звідси і назва). Що Ви думаєте? Настрій людей та продуктивність праці відразу стали вище – у середньому на 17-19%.

А ще «повільні» закликають кидати роботу взагалі. Якщо відчуваєте, що втрачаєте більше, аніж отримуєте, якщо замість емоційного задоволення постійно відчуваєте втому і спад сил, то шукайте інші шляхи. А як же гроші? Якщо нове заняття доставлятиме радість, то і гроші розпочне приносити. Багато слоулайферів перевірили це на собі.

ПОВІЛЬНЕ СПІЛКУВАННЯ

В телефоні – сотні номерів, у мережі – тисячі контактів. Кількість знайомих поширюється, а поговорити ні з ким. Самотність – проблема дуже актуальна, і у найближчий час вона не стане меншою. Якщо, певна річ, ми не змінимо ставлення один до одного.

Розмови, прості розмови по душам – ось в чому секрет порятунку від самотності. Не по телефону і не через скайп (можна, певна річ, проте як доповнення), а звичайні, за філіжанкою кави.

Теоретики і практики Slow Life мовлять: страх завадити один одному надто перебільшений. Ми боїмося запропонувати зустріч, бо не хочемо здаватися нав'язливими ледарями або почути: «Зовсім не до того». Внаслідок цього спілкуємося безпосередньо лише у крайніх випадках. Адже контакти відіграють величезну роль у настрої та стані здоров'я.

Ми потребуємо їх, навіть якщо не усвідомлюємо це. Мовте більше! Замість того, аби включити телевізор, розкажіть один одному як пройшов день. Або побудьте поруч із дитиною, розпитайте, у що вона грає, пограйте з нею. Чи перескажіть чоловіку переглянутий фільм, прочитану розповідь або цікаву інформацію. А можна і просто посидіти поруч один з одним та помовчати. Головне – разом. Пуста витрата часу? Та ні, найсправжніше спілкування.

ПОВІЛЬНИЙ ВІДПОЧИНОК

Ми стомлюємось навіть від відпочинку. Не тому, що є слабкі, а тому, що відпочиваємо, як і працюємо, важко, просто через силу, в бігах, клопоті та нескінченній метушні. Хай живе щасливе, спокійне дозвілля!

Один (один!) захід на день. Одна (одна!) поїздка за відпустку. Одна зустріч, один фільм, одна SPA-процедура. Нічого не пропустите, навпаки, побачите і почуєте більше, бо вище буде здатність до сприйняття. До того ж за новими правилами відпочинок має стати частиною повсякденності. Хоча б коротка прогулянка спокійним кроком тихою вулицею – це уже чудова можливість розслабитися.

А якщо ще дивитися по сторонах, вдихати запахи, спостерігати за птахами – це є моменти щастя! Саме на таку поведінку ми налаштовані природою. Ми просто про неї забули. І чим скоріш згадаємо, тим повніше відчуємо гармонію життя – тим більше узнаємо і устигнемо.

КОРИСНІ ПОРАДИ

5 способів зекономити час

- Наведіть порядок у речах.
- Розподіліть навантаження. Навіть у домашніх справах важливим є грамотний тайм-менеджмент. Ліпше кожен день присвятити прибиранню по 10 хв, ніж раз у два тижні витратити на нього 2,5 год.
- Прислухайтеся до власних біоритмів. Трудомісткі справи виконуйте у продуктивні години. «Ледачий» час присвятіть незначним, проте необхідним дрібницям.
- Регулярно проходьте профогляди у лікарів. Профілактичний похід до стоматолога, наприклад, не становитиме більше 30 хв, а згодом може зекономити до 20 год на лікування.
- Користуйтеся благами цивілізації. Більшість з нас уже навчилися купувати техніку через Інтернет, а ось про можливості онлайн-покупок продуктів, одягу і косметики знають не усі. До речі, в 95% випадків інтернет-шопінг дає змогу економити не лише час, а й гроші.