

Этот Блокнот  
принадлежит:

Имя .....

Email .....

Телефон .....



# Спокойствие и счастье

Этого заслуживает каждый, и наш журнал поможет тебе обрести их. В ритме современной жизни кажется, что найти время на себя почти невозможно. Мы спешим выполнить одно неотложное дело за другим, ставим чужие интересы превыше собственных. Сложно выкроить время даже на то, чтобы размяться, не говоря уж про полноценный сон. Но так быть не должно. Мы, команда первого журнала о развитии осознанности Breathe, нашли способ вернуть себе контроль над жизнью. Начни с малого: несколько простых и последовательных действий смогут полностью изменить мир вокруг тебя.

Этот журнал подскажет тебе, с чего начать. Мы тщательно подобрали статьи из нашей коллекции, добавили несколько новых несложных упражнений, и у нас получился справочник по благополучной жизни. Он станет твоим верным спутником, всегда готовым помочь. Ты узнаешь о техниках обретения спокойствия и самоорганизации, научишься заботиться о себе и освобождаться от всего лишнего, сможешь снизить темп и успокоить мятущиеся мысли. Мы подобрали красивые иллюстрации, а еще оставили пустые страницы, куда ты можешь записывать свои идеи и самые сокровенные мысли. Это поможет тебе сделать первые шаги на пути к обновленной, спокойной и полноценной версии себя.

**Журнал Breathe**

[breathemagazine.com](http://breathemagazine.com)



# Содержание

- В поисках баланса 8
- Не спеши 12
- Обустроиваем свой дом 18
- Аптечка для ума 24
- Без сна и покоя 32
- Протяни руку помощи 37
- Осознанное садоводство 40
- Детокс 46
- Открытый взгляд на проблемы 59
- Остаток дня 65
- Зачем это все? 71
- Одно слово 81
- Улучшаем настроение собственноручно 84
- Умные связи 93
- Время подумать 98
- Потанцуем? 104
- Литература быстрого приготовления 108
- Йога для благополучия 123





## В поисках баланса

*Иногда кажется, что повседневные обязанности поглощают тебя с головой. Но можно задать жизни новый ритм и найти место всему: работе, развлечениям и отдыху.*



Чем больше дел, тем сложнее с ними справляться. Чем больше ты работаешь, тем быстрее поднимается уровень стресса. Даже многозадачность представляет собой порочный круг. Психологи утверждают, что нам нужно целых пять минут, чтобы перестроиться с одной задачи на другую, причем постоянная смена деятельности способствует накоплению кортизола в организме. Человек начинает бежать по кругу, прямо как белка в колесе.

Пора вырваться из круга, сделать глубокий вдох и восстановить баланс в жизни. Но для этого тебе придется завести новые правила и привычки. Они помогут создать новый ритм жизни, войдя в который ты уже не захочешь возвращаться к прежнему. Баланс — это уравновешенность, способность соизмерять хорошее и плохое. Это способность не поддаваться перфекционизму, и даже больше — принимать несовершенства.

**1 Вставай пораньше**  
В своей книге «Магия утра»<sup>1</sup> Хэл Элрод предлагает завести привычку вставать очень рано, до того как все проснутся. В тишине и спокойствии ты сможешь разобраться с теми делами, которые тяжело выполнить в течение дня. Начни с малого: заведи будильник на 15 минут пораньше и используй это время, чтобы настроиться на предстоящий день. Можно помедитировать несколько минут — это хороший способ, чтобы остановиться, вдохнуть и перезагрузиться.

**2 Планируй наперед**  
Это повысит твою организованность и продуктивность, особенно когда надо ввести в расписание новое дело. Сила воли — это исчерпаемый ресурс, на каждый день нам отмерено не так уж много. Поэтому постарайся не тратить ее на мелочи, а сохранить для более важных задач. Если распланировать самые простые вещи, например меню на неделю, то они не потребуют от тебя силы воли и необходимости выбирать. Ты сохранишь свои ресурсы для чего-то получше, например для творчества или достижения целей.

**3 Оставь «серое время»**  
Каждый день начинается с плана — в нем есть дела, встречи и «серое время». Последний блок так же важен, как и первые два. Это время необходимо тебе, чтобы все обдумать и проанализировать. Всегда оставляй «серое время» в своем расписании, каким бы напряженным оно ни было.

**4 Говори «нет»**  
Ты можешь отказываться. Многие люди соглашаются выполнить какую-то работу, даже притворяются, что им это в радость, а в душе спрашивают себя, как найти на нее время. В сутках всего 24 часа, и несколько из них надо посвятить себе. Совершенно естественно чувствовать свою вину за каждое сказанное «нет», поэтому лучше предлагай альтернативу: «Я не могу сделать это, но я могу сделать вот это». Ты сможешь сгладить свой отказ такими словами: «Большое спасибо, что вы вспомнили обо мне. Мне интересно было бы этим

---

<sup>1</sup> Элрод Х. Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.





заняться, но сейчас у меня слишком много дел. Пожалуйста, обратитесь ко мне в следующий раз». Чувство вины смоеет волна радостного освобождения и восстановления своих прав.

**5 Безжалостно отредактируй список дел**  
Какие задачи из твоего списка действительно необходимо выполнить? А что ты можешь перепоручить другим людям? Сократи список до двух или трех дел в день. Когда список короткий, ты выполняешь его целиком и чувствуешь, что остались силы на большее. Этот способ кажется нелогичным (если честно, он такой и есть), но он работает.

**6 Избавься от хлама**  
Разберись в ящике стола, очисти почтовый ящик и отдай старые вещи нуждающимся. Избавившись от завалов, ты почувствуешь удовлетворение и обретишь силы для выполнения других задач. У тебя появится больше пространства для дыхания и жизненного баланса.

**7 Думай позитивно**  
Научись избегать негатива, не оглядывайся назад и не позволяй пустякам расстраивать тебя. Думай только о решениях и положительных результатах. Так ты перестанешь тратить энергию на негативные факторы.

**8 Будь добрее к себе**  
Не думай о задачах, которые тебе не удалось. Вместо этого заведи привычку радоваться каждому делу, блестяще доведенному до конца. Важно вознаграждать себя за все достижения — большие или маленькие. Вспоминай о своих успехах, если дела пойдут плохо (иногда этого не избежать). Ты самостоятельно выбираешь, кем тебе стать в жизни.

**Мои достижения, которые заслуживают похвалы**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

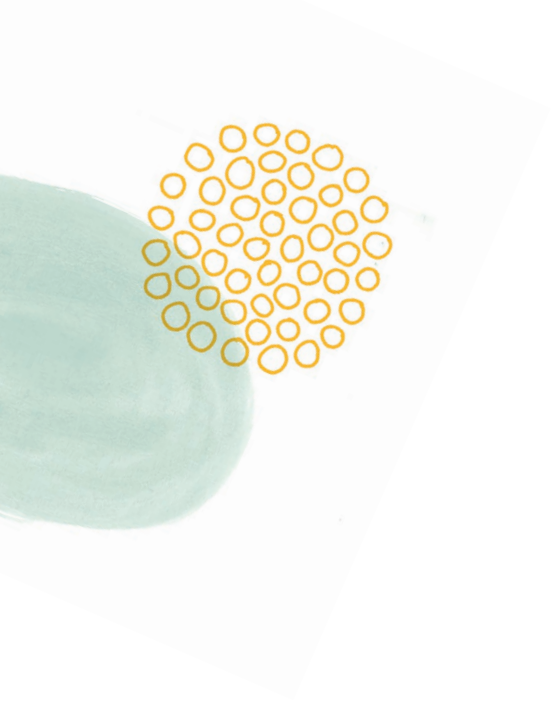
.....

.....

.....

.....

.....



## Не спеши

*Не торопись есть, работать или отдыхать. Появляется все больше доказательств, что именно замедленная жизнь приносит счастье.*

Культура «медленной жизни» возникла в 1980-х годах вместе с концепцией «слоуфуда» (в противоположность фастфуду). При этом слово slow («медленный») сначала использовалось как аббревиатура от слов sustainable («экологически безопасный»), local («местный»), organic («натуральный») и whole («цельный»). Идеологи слоуфуда до сих пор стараются выращивать, разводить и потреблять пищу так, чтобы не навредить планете, людям и другим живым существам. В последние годы культура замедления вышла за пределы питания и превратилась во всесторонний подход к жизни.

Термин «медленная жизнь» широк и открыт для новых интерпретаций. Он не призывает тебя буквально жить в два раза медленнее, чем остальное человечество. Скорее, он включает в себя осознанный, вдумчивый подход к жизни, а это немножко замедляет нашу безумную гонку.

Пока мир все больше полагается на цифровые технологии, культура неспешной жизни возвращает нас к «аналоговому» способу существования. Она призывает не избавиться от смартфона и ноутбука, а подходить к их использованию более осознанно.

