



Искусство ничего не делать

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ И НАЧАТЬ ЖИТЬ

Вероника Виен

Фотографии Эрики Леннард

*искусство
ничего не делать*

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ И НАЧАТЬ ЖИТЬ

*Вероника ВЛЕН
Протографии Эрики ЛЕННАРД*



ДОБРАЯ КНИГА
МОСКВА 2007

|| СО Д Е Р Ж А Н И Е ||

Предисловие 9

1 Искусство откладывать на потом 10

ПО СЛЕДАМ ТОРО 15

Основы художественного свиста 17

2 Искусство дышать 18

ДЫХАНИЕ И КОНТРОЛЬ НАД БОЛЬЮ 22

Остановитесь на мгновение 24

3 Искусство медитации 26

ЧТО ТАКОЕ ПРОСВЕТЛЕНИЕ? 30

Будьте спокойным, но не окаменевшим 33

4 Искусство лени 34

ПРЕОДОЛЕЙТЕ БЕСПОКОЙСТВО 39

Советы любителям пляжного отдыха 41

5 Искусство зевоты 42

ЕСТЕСТВЕННАЯ РЕФЛЕКСОЛОГИЯ 46

Пусть воображение играет 49

6 Искусство дремоты 50

КАК БЫТЬ С ЧУВСТВОМ ВИНЫ? 53

Руководство для ценителя дневного сна 55

7 Искусство принимать ванну 56

ЧТО ТАКОЕ ГИДРОТЕРАПИЯ? 59

ЧТО ТАКОЕ АРОМАТЕРАПИЯ? 61

КАК НАСЧЕТ БАЛЬНЕОТЕРАПИИ? 63

Забывшие способы самолечения 65

8 Искусство пробовать на вкус 66

ЧТО НАХОДИТСЯ НА КОНЧИКЕ ЯЗЫКА? 70

Как пить и оставаться трезвым 73

9 Искусство слушать 74

ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СВОЕЙ ИНТУИЦИИ 78

Когда молчание – золото 81

10 Искусство ожидания 82

СЕЙЧАС ИЛИ НИКОГДА 86

Как наблюдать закат 89

Заключение 91

Краткий словарь по нигегонеделанию 92

Библиография 94

Список фотографий 96



*Ах! Не гелато иерео –
и гелато это как следует.*



|| П Р Е Д И С Л О В И Е ||

Когда друзья или близкие предлагают нам расслабиться — сделать передышку или отдохнуть несколько дней — мы почти всегда протестуем. Нам кажется, что, замедлив темп жизни, мы потеряем слишком много времени. Поколение созидателей, мы постоянно стремимся к тому, чтобы быть в гуще событий. Мы убеждены в том, что не существует ничего такого, чего мы не смогли бы сделать, кроме одной вещи — ничегонеделания.

Для нас быть в состоянии неделания — это нечто запредельное, это недоступная роскошь, несбыточная мечта. Но, возможно, мы ищем призрачное ничегонеделание там, где его быть не может?

Душевный покой — это вовсе не редкий экзотический цветок, который встречается только на пустынных островах или горных вершинах. И не нужно в его поисках путешествовать повсюду. Расслабление — самое обычное растение, цветущее на вашем заднем дворе, к тому же морозоустойчивое и неприхотливое. Оно

никогда полностью не сдается, хотя мы постоянно делаем попытки выкорчевать его с корнем.

Это книга написана, чтобы помочь вам взрастить семена безмятежности. В вашей повседневной жизни. Когда вы дышите. Или слушаете. Или ждете. Когда вы обедаете или когда нервничаете в автомобильной пробке. Когда вы торопитесь на самолет или боитесь не сделать работу в срок.

Разумеется, вас не нужно убеждать в пользе отдыха и расслабления. Но что касается вашего разума, его необходимо перехитрить. Вам нужно убедить его в том, что время от времени он должен ослаблять свою хватку — и это в его же собственных интересах.

Если вы не одержите победу над своим рассудком, вы будете испытывать чувство вины каждый раз, как только приляжете отдохнуть. Так что читайте дальше. Немного везения — и вы найдете на этих страницах аргументы, которые помогут вам убедить себя сделать паузу.

В нашем суетном мире мы слишком заняты делами и слишком мало времени уделяем самим себе; мы разучились расслабляться и забыли о том, что доставляет нам истинную радость.

«**И**скусство ничего не делать» поможет вам перестать беспокоиться и начать жить. Освоив простые приемы снижения стресса, не требующие особых навыков и времени на освоение, вы научитесь жить «здесь и сейчас», наслаждаться жизнью, вновь открыв для себя простые радости бытия,— и делать это без чувства вины и беспокойства.

Продвинутые читатели могут освоить более сложные техники релаксации: глубокое дыхание, беззаботный свист, любование облаками на закате.

ISBN 978-5-98124-240-3



9 785981 242403

www.dknight.ru

ДОБРАЯ КНИГА



книги для высокоэффективной жизни™