



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.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)