

1573051

Клодия Хэммонд

# Искусство отдыха

*Как качественно отдохнуть  
в эпоху вечной занятости*



Пора признать: наши списки дел никогда не закончатся, а за очередным дедлайном последует новый. Клодия Хэммонд предлагает не испытывать чувство вины за каждую передышку, а выдохнуть, отпустить лишнее и попробовать уделить время самому важному: себе. Устраивайтесь поуютнее, выбирайте любой (или все сразу) из десяти легких и приятных способов вернуть себе силы. Эта книга поможет вам переосмыслить отдых и то, какое место он занимает в вашей жизни, подскажет, какой способ достичь покоя и умиротворения может подойти именно вам.

# Содержание

От автора	3
Вступление	5
Суть отдыха	12
«Тест на отдых»	17
Познать себя	22
Путь к абсолютному покою	26
Осознание доказательств	32
Самосознание каждый день	39
Телевизор	43
ТВ как транквилизатор	48
Социальная смазка	51
Потраченное впустую время	56
Достижение правильного баланса	67
Грезы и фантазии Ловец снов наяву	68
Беспокойность состояния покоя	75
Темные углы сознания	83
Во славу грез	89
Горячая ванна	91
Без усложнений	98
Ванна как панацея	107
В тихом омуте черти водятся	111
Прогулка Обращение через погружение	112
Ничто и что-то новое	115
Замедляя шаг	120
Отдых от усталости?	127
Отдых от сидения	132
Считая каждый шаг	137
Не делать вообще ничего Бартлби	142
Я сова и горжусь этим	149

Берем тайм-аут	158
Прогрессирующая релаксация	169
Как не делать (почти) ничего	179
Музыка	186
Одному или с друзьями?	204
Я хочу побыть один	210
Один или одинок?	214
Уединенный или одинокий?	221
Достижение баланса	229
Отдых в одиночестве	233
Проводить время на природе	236
Окунаясь в природу	240
Комната с видом из окна	243
Born to be wild	247
Отвлечение от волнений	254
Мягкое очарование	263
Чтение	269
Книга на сон грядущий	276
Взгляд глазами библиофила	281
В бегах от самих себя	286
В обществе хорошей книги	292
Осторожно, спойлеры!	297
Рецепт идеального отдыха	302
Примечания	320