



## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Вступление</i> .....	9
Часть первая. РИТУАЛЫ .....	17
1. Однозадачность .....	23
2. Цифровой детокс .....	35
3. Ментальная уборка .....	47
4. Три вещи .....	57
5. Благодарность .....	65
Резюме .....	73
Часть вторая. РИТМЫ .....	77
6. Утренний ритм .....	81
6. Мой утренний ритм .....	93
7. Вечерний ритм .....	99
Часть третья. ДРУГИЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ .....	109
8. Неритуал лавирования .....	113
9. Наблюдательность .....	123
10. Наслаждайтесь жизнью! .....	125
<i>Об авторе</i> .....	127

Привет, я Брук! Мне тридцать с небольшим, и я прихожу в себя после синдрома хронической усталости в Блу-Маунтинс, неподалеку от Сиднея, вместе со своей замечательной семьей, собакой, курами и постоянно растущим огородом. Я писательница, любительница посмеяться до колик и сторонница лучших в жизни вещей — сиест, прогулок на природе, путешествий и давно забытого искусства праздного времяпрепровождения. После периода мрака, нездоровья и хаоса я решила упростить свою жизнь и жизнь своей семьи.

Шаг за шагом. Мелочь за мелочью. День за днем.

И в общем и целом мне это удалось.

Я очистила весь дом от хлама и оставила только то, что нам действительно нужно. Сейчас я лучше чувствую себя физически, больше довольна жизнью и испытываю неожиданные приливы счастья. А еще я танцую, когда подметаю пол, пою, когда еду за рулем, и с удовольствием играю с детьми. Я стала другим человеком, и моя семья тоже стала другой, а все потому, что мы приняли идею более простой и спокойной жизни.

Надеюсь, вы ко мне присоединитесь...



Мы так одержимы страстью  
все успеть, все попробовать,  
не упустить ничего важного...

Но невозможно прочитать  
все хорошие книги,  
посмотреть все замечательные фильмы,  
побывать во всех лучших городах мира,  
посетить все лучшие рестораны,  
познакомиться со всеми  
выдающимися людьми...  
Невозможно объять необъятное.

Научитесь наслаждаться  
каждым кусочком жизненного пирога —  
и окажется, что жизнь прекрасна.

*Лео Бабаута*



## ВСТУПЛЕНИЕ

Современная жизнь — это сплошная изматывающая гонка. Мы постоянно куда-то бежим, постоянно с кем-то соревнуемся, постоянно суетимся, переутомляемся и недосыпаем. Мы постоянно в цейтноте, постоянно на связи и все время на нервах. Однако в этом нет никакой необходимости.

Все больше людей отказываются жить на 110 процентов. Они решают сбавить темп, упростить свою жизнь, научиться говорить «нет» и сфокусироваться на действительно важных вещах. Я — одна из них, и решение жить проще и спокойнее

оказалось одним из лучших как для меня, так и для моих близких.

До того как прийти к этой мудрости, я была задерганной и измотанной развалиной. Я испытывала такой стресс, что у меня все валилось из рук. Позже я поняла, что все время находилась в состоянии тревоги, граничащей с паникой. В моей жизни не было ни выходных, ни проходных, ни личного пространства, ни каких-то простых земных радостей — ничего хотя бы отдаленно напоминающего гармонию.

Я целыми днями крутилась как белка в колесе, пытаюсь успеть сразу сделать сотни дел, и все больше впадала в отчаяние из-за того, что ни одно из них не получается как следует. Я никогда не выкладывалась по полной как родитель, партнер, друг, владелец бизнеса, дочь или сестра. Я чувствовала, что разрываюсь на части, но была не в силах прекратить эту гонку. Ведь тогда все мои «успехи» и «достижения» лопнули бы, как мыльные пузыри. Честно говоря, эта мысль приводила меня в ужас.

Мы знаем, что жизнь — это нечто большее, чем постоянная спешка, погоня за вещами, бесконечные уведомления, завтрак в машине и вечерние бдения у телевизора. Иногда мы схватываем проблески этого «нечто»: прогулки, перекуры, спонтанность, возможность понежиться на солнышке, но по большей части оно покрыто толстым слоем «надо» и «должно». Мы боимся того, что откроем, если позволим себе замедлиться, найдем время задуматься над своими решениями, станем более осознанно относиться к жизни.

Эта маленькая книжечка — коллекция опробованных на собственном опыте идей, которые я нашла очень полезными для душевного, физического и семейного благополучия. Надеюсь, они помогут вам упростить свою жизнь и научиться находить в ней крошечные островки тишины, покоя и счастья. В этом нет ничего сложного или невозможного. С сегодняшнего дня вы можете начать жить проще и спокойнее.



Для большинства людей путешествие к простоте начинается с избавления от хлама: ревизии содержимого шкафов и выбрасывания ненужной одежды, книг, фотографий и десятков сентиментальных вещей. Глядя на горы этого барахла, они заявляют: «Всё, хватит! Больше не покупаю столько обуви/одежды/теннисных ракеток/игрушек/книг/компакт-дисков. Достал этот бардак!»

Но не проходит и года, как многие из них снова расчищают гараж, бурча, что лучше бы посмотрели телевизор, отдохнули, выпили пивка или поиграли с детьми.

Вместо того чтобы постоянно — и безуспешно — пытаться бороться с окружающим беспорядком, нужно сначала навести порядок в собственной жизни, и я расскажу, как это сделать.

Если вы измените привычный ход своей жизни — сделаете ее немного проще и свободнее, — то и физическое пространство станет проще и свободнее.

Это не инструкция по домоводству. Мы не будем рассказывать о том, как создать идеальную систему хранения или выработать привычку регулярно наводить порядок. Мы не станем говорить о том, как *правильно* организовать домашний гардероб, но покажем, как более осознанно относиться к повседневной жизни и сделать ее более простой и счастливой с помощью самых нехитрых ритуалов.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Эта небольшая книжечка специально создавалась в таком формате. Ведь я знаю, что вы заняты и у вас нет времени на чтение. Но вы ищете способы избавиться от этой вечной занятости — и именно поэтому выбрали данную книгу. Хорошие новости заключаются в том, что она предлагает семь эффективных решений.

Самый легкий и успешный способ облегчить и разгрузить свою жизнь — осво-

ить все семь ритуалов и ритмов. Но даже применение всего одного из них будет иметь положительный эффект и может сподвигнуть вас на дальнейшие перемены.

Рекомендую вам для начала прочитать всю книгу. Многие из ритуалов и ритмов перетекают друг в друга, и, хотя на первых порах это может показаться сложным, применение их в комплексе сэкономит вам массу времени и сил.

Эта книга не расскажет вам, как изменить свою жизнь — в смысле пошаговых инструкций. Но она вооружит вас всем необходимым для того, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

## НЕБОЛЬШОЕ НАПУТСТВИЕ НА ДОРОГУ...

Жизнь полна хлопот. У вас нет времени попробовать что-то новое. Я вас слышу. Я вас понимаю. Я тоже раньше так думала. Но если вы говорите мне (и себе), что у

вас нет времени, тогда эта книга вам просто необходима.

Реальность осуществления жизненных перемен такова, что:

это требует *усилий*,

это требует *времени*,

это требует *энергии*.

Но результат стоит того: более простая и счастливая жизнь, не требующая бесконечной адаптации и постоянного планирования.

Ритуалы и ритмы хороши тем, что, войдя в привычку, становятся частью повседневной жизни. Вам не нужно их планировать, так же как вы не планируете, когда причесываться или ложиться спать. Все происходит естественно, само собой.

Так что, если какие-то упражнения этой книги будут вас раздражать, сфокусируйтесь на конечной цели.

И помните: каждое путешествие начинается с одного маленького шага.