

Slow living manifest

život zaměřený na **smysluplnost**

všímavost jako klíč ke štěstí

vychutnávání života plnými douškami

podporuje vnímání **všemi smysly** (ne pouze zrakem, který nadužíváme)

odpočinek jako **milá povinnost**, na kterou se těšíme, rozhodně není vnímán jako lenost nebo marnění času

dělat vše **tak dobře a vědomě, jak to jen jde**, místo tak rychle, jak to jen jde

učí nás **vážít si všech věcí**, nechovat se k nim jako by byly na jedno použití

pěstuje dlouhodobě **láskyplný a vděčný pohled na sebe, na druhé i svět okolo nás**

sníží hladinu stresu

pěstuje **užší spojení** s věcmi okolo nás

každý den jako dostatečný **důvod k oslavě**

ekologický a respektující způsob života

životní filozofie, stav mysli a bytí všímavost a láska ke **každodennímu životu**

celostní, nadčasový přístup k životu, založený na **starodávné moudrosti a spiritualitě**

odmítá společenský tlak, že „se stále musí něco dít nebo dělat“

vychutnávání chvil **bez koukání na hodinky**

oslavuje **klid, pomalost, jemnost, pohodu, stabilitu**

oslavuje **jednoduchost a rovnováhu** ve všem okolo

oslavuje **obyčejnost, všednost a rutinu**

(nevnímá je jen jako něco, co se musí)

posiluje **duševní zdraví**, pocit duševní pohody je vždy nade vše ostatní

vždy preferuje **kvalitu (hloubku) prožitku** namísto kvantity (množství) prožitků

učí nás dívat se na věci jako kdybychom je viděli **poprvé v životě** – „svět kolem i já = zázrak“



„V dnešní době se náš život dá popsat jako ‚rychlý život‘ místo ‚dobrý život‘. Jíme rychle, pijeme rychle, spíme méně, máme speed dating (rychlé rande), fast food restaurace, čím dál rychlejší auta, kratší doby doručení... Kdo zpomalí, ten zemře – tak nějak působí dnešní doba. Když lidé zpomalují, často ale zjišťují opak – vykonávají činnosti kvalitněji, příjemněji, jí, cvičí, milují se, pracují, žijí lépe a jsou dokonce více produktivní!“ To je paradox, že?

Carlovo uvědomění přišlo, když jeden večer chtěl přečíst synovi pohádku na dobrou noc co nejrychleji. Přeskakoval slova, řádky i stránky. Uvědomil si, že svým jednáním ničí celý příběh i zážitek. „**Rychlost je dimenze, ve které se vzdalujeme od důležitých životních otázek – automaticky se v ní přestáváme ptát: Jsem šťastný?** A co mé děti, jsou taky šťastné?“ říká Carl.

„Když žijeme rychle, máme tendenci vnímat věci jen na povrchu, neúplně. Když zpomalíme, najednou se ponoříme hlouběji do čehokoli, co právě děláme. Zážitek nabyde nové kvality. Najednou jsme zároveň ‚donuceni‘ konfrontovat se s tím, co se děje uvnitř nás. To je podle mě jeden z důvodů, proč je pro mnoho lidí tak těžké zpomalit. Rychlost je určitou formou ‚popření‘, je to způsob, jak přehlížet hlubší, zapeklitější témata v našem životě, abychom se nemuseli zaměřovat na otázky typu ‚Kdo jsem‘ a ‚Jaký je můj smysl života‘,“ doplňuje Carl.

„Slowliving rozhodně neznamená dělat vše pomalu, ale v té ‚správné‘ rychlosti a tempu, nespěchat. Slowliving neznamená ‚ztrácet čas‘, naopak jde o to čas získat – tím, že děláme věci, které jsou pro nás důležité nejvíce. Abychom však mohli zpomalit, musíme nejdřív pochopit, proč jsme zrychlili,“ upozorňuje Carl Honoré a vysvětluje: „Ještě v době slunečních hodin, které nefungovaly v noci nebo pod mrakem, lidé jedli, když měli hlad, a spali, když byli ospalí. Teprve s příchodem mechanických hodin, které čas rozsekaly na vteřiny, jsme dopustili, aby čas nad námi převzal kontrolu. Zašli jsme příliš daleko a je čas přehodnotit celý náš způsob života.“ Jste připraveni?

Kniha **Věci, které uvidíte, jen když zpomalíte** od Haemina Sunima:

„Známe svět jen skrze ‚okénko‘ naší mysli. Když je naše mysl příliš zrychlená a hlučná, náš svět se tak pak jeví také. Když je naše mysl poklidná, svět okolo je