



Моей подруге Татьяне – 46 лет. Она успешная тележурналистка, мама двоих детей, жена талантливому оператору. На первый взгляд, в ее жизни все замечательно. Но есть проблема: из-за стресса и перегрузок на службе «заработала» профессиональное выгорание.

Вытаскивает себя с помощью садотерапии. В чем ее суть? Подруга говорит: вот возьмем мою дачу. Счастлива, что она есть – там птички, пение, цветы. Первое правило садотерапии – это созерцание. Слушаем птиц, смотрим на красивые растения. Далее – прикасаемся к красоте. Сейчас все большую популярность набирают сенсорные сады, их еще называют терапевтическими. Там все можно потрогать, вдохнуть, походить босиком. Участок с деревьями и растениями, дорожки из гравия, декоративная мульча из шишек, маленький водопад с журчанием воды, стог сена, чтобы поваляться, как в детстве – много вариантов. А вместе с этим человек испытывает желание и сам создавать красоту. И начинает, к примеру, работать в саду. Вот тогда происходит глубинное восстановление.

Об этом говорится в книге «Садотерапия. Как избавиться от сорняков в голове» психотерапевта Сью Стюарт-Смит. Таня признается, что концентрированно ее читала, потому что там собрано огромное количество знаний вместе с человеческими историями. Но и это еще не все. Подруга изучила все предложения вузов в аграрном и садоводческом секторе и в сентябре стала студенткой – изучает терапевтическое садоводство. Тема нашего номера: для чего нужно учиться. Полезного чтения.

Оксана ЧЕРВИНСКАЯ, редактор

» ТЕМА НОМЕРА

Для чего нужно учиться	6
---------------------------	---

» ОТНОШЕНИЯ

Подарок для невестки	22
Супруги по крови	24
На два города	30
«Невинные» вопросы	32
Идеальная картинка	34

» ДЕТИ

Экзамен для мамы	36
Требуется нежность	40
Откуда берется зависть?	42
Неприятный сюрприз	45

» РАБОТА

Бойкот коллег	48
Чужой негатив	49

» ОБРАЗ ЖИЗНИ

Уйти или остаться?	50
Дерево и смерть	52
Папа, мы есть!	54
Разговор по душам	58
Маленькая ложь	60
Молчание – золото?	62
Математика для жениха	64

Читайте в следующих номерах:

ОКТЯБРЬ: Чувство дома:
что это такое

НОЯБРЬ: Осенняя депрессия:
избавляемся

Дорогие читатели, создаем

издание вместе! Отправляйте

ваши письма по адресу, указанному на стр. 65, или на электронную почту
ps@toloka.com