

УДК 159.9  
ББК 88.3  
О-59

## Оноре К.

О-59 Без суеты: Как перестать спешить и начать жить / Карл Оноре ; Пер. с англ. — 2-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2016. — 260 с.

ISBN 978-5-9614-4935-8

В стремительном современном мире мы как будто все время гонимся за уже тронувшимся поездом. Как ни спешим, как умно ни планируем, в сутках не хватает часов. Мы все жалуемся на сумасшедшее расписание, но разве кто-нибудь пытается что-то исправить? Оказывается, есть такие люди. Пока весь мир несется в тартарары, довольно значительное и растущее меньшинство уперлось и отказывается жать на газ. В любом человеческом деле, какое бы вы ни назвали: в сексе, работе и спорте; в выборе еды, лечения, городского ландшафта — везде эти отщепенцы, приверженцы движения Slow Life, отваживаются замедлиться. И знаете, вопреки зловещим пророчествам торговцев скоростью, «медленнее» зачастую выходит «лучше»: здоровью, работе, бизнесу, семейным отношениям, спорту, еде и сексу неторопливость только на пользу. Философия слоулайферов не в том, чтобы делать все в темпе улитки (хотя это животное — один из символов движения). Идея в том, чтобы найти для каждого дела правильную скорость и получать удовольствие от процесса. Прочтите книгу — и убедитесь сами.

Книга-манифест «медленности» будет полезна всем, кто хочет жить осознанной и гармоничной жизнью.

УДК 159.9  
ББК 88.3

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [lib@alpina.ru](mailto:lib@alpina.ru)*

- © Carl Honoré, 2004  
Издание опубликовано по договоренности с Conville & Walsh Ltd. и Synopsis Literary Agency
- © Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2015

ISBN 978-5-9614-4935-8 (рус.)  
ISBN 978-0-7528-6441-9 (англ.)

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	
<b>Век сбеа</b> .....	9
Глава 1	
<b>Все быстрее и быстрее</b> .....	25
Глава 2	
<b>Медленно — это красиво</b> .....	41
Глава 3	
<b>Еда: скорости не место за столом</b> .....	55
Глава 4	
<b>Города: старое сливается с новым</b> .....	81
Глава 5	
<b>Разум и тело: <i>mens sana in corpore sano</i></b> .....	109
Глава 6	
<b>Медицина: доктор, пациент и терпение</b> .....	133
Глава 7	
<b>Секс: «медленные» руки</b> .....	149
Глава 8	
<b>Работа: трудиться меньше и радоваться жизни</b> .....	167

Без суеты

Глава 9

<b>Досуг: как важно уметь отдыхать .....</b>	<b>193</b>
--	------------

Глава 10

<b>Дети: как вырастить незадерганного ребенка .....</b>	<b>219</b>
---	------------

Заключение

<b>Найти <i>tempo giusto</i> .....</b>	<b>241</b>
--	------------

Библиография .....	249
--------------------	-----

Благодарности .....	253
---------------------	-----

Примечания .....	255
------------------	-----