

Письмо редактора

Моё любимое время суток — это ежедневный утренний момент, когда варю себе кофе. И это не про кофеин, а про время для себя и неспешное настраивание на день. В идеале это выглядит так: в нижнюю ёмкость гейзерной кофеварки наливаю воду, затем в фильтр насыпаю молотую арабику, закручиваю верхнюю часть конструкции, ставлю на огонь, а потом просто жду, медитируя, когда «гейзер» забулькает и по кухне поплывёт восхитительный аромат. Так вроде было и в этот раз, только я забыла главное — насыпать кофе. Поэтому на выходе перелила из «гейзера» в красивую чашечку просто воду. А всё потому, что это было очередное утро в духе «успеть за 60 секунд». Я отвечала на какие-то срочные (а на деле — пустые) звонки, листала соцсети, переписывалась в мессенджере с сестрой, попутно готовила завтрак, бегала в ванну — мыть волосы и к шкафу — выбрать одежду на день... И ещё, как закоренелый перфекционист, по привычке себя корила, мол, «ничего не успеваю». В результате и «напугала» мозг. Знакомо, да?! Ладно, я только без кофе осталась, а коллега однажды не вспомнила про низ одежды и пришла на работу без юбки! Просто накинула дома пальто и побежала на службу. Вот в такие моменты и понимаешь: пора сбавить скорость. Как побороть многозадачность, которую уже признали настоящим бедствием современной жизни? Сложный вопрос. Кому-то помогает популярный приём: «Моешь чашку — думай о чашке». То есть будь в моменте, в состоянии здесь и сейчас и ни на что не отвлекайся. Кому-то (я в их числе) — составление списка на день. Скачала на телефон удобное приложение и с вечера вношу в него важные завтрашние дела. Не больше 5-6, чтобы точно успеть. Дома утром стараюсь не брать телефон в руки, а Интернет на нём включаю только по дороге на работу. Но самое простое и оно же главное — регулярно давать мозгу отдохнуть, а во время отдыха заниматься тем, что приносит удовольствие и позволяет расслабиться. Необычным хобби для такого расслабления делится наша героиня со стр. 24. Ловите опыт!

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ

Содержание

3

18

Сделать шашлык мягким



16

Давайте без напряжения!
Как справиться с головной болью

ПСИХОЛОГИЯ

6 **Время жить**
ловушки подсознания

8 **Обсудим**
чья родня важнее

КРАСОТА

11 **Тело**
растительный санскрин

12 **Уход**
рис вместо лака

ЗДОРОВЬЕ

14 **Питание**
фейковый кофе

15 **Сезон**
дачный фитнес



22

ЧАЙникам
на заметку

ЛЮБИМЫЙ ДОМ

20 **Цветы**
день сирени

23 **Шпаргалка**
чем мыть овощи

ДОСУГ

24 **Хобби**
на острие ножа

27 **Среда обитания**
не кормите голубей

25

«Гадание»
на метафорических картах

