

Введение

*Все заботятся не о том, правильно ли живут,
а о том, долго ли проживут; между тем
жить правильно — это всем доступно,
жить долго — никому.*

СЕНЕКА, «ПИСЬМА К ЛУЦИЛИЮ»

Эпикурейки, трудоголики, незамужние девушки, матери, домохозяйки, поглощенные своей работой профессионалы, девочки, влюбленные или женщины в полном расцвете сил — каждая из нас хочет преуспеть.

Стремление все успеть заставляет нас прибегнуть к резервным силам и забыть, что «если не изучишь жизнь, то в ней нет никакого смысла», как говорил древнегреческий философ Платон.

Чтобы не стать жертвой стресса и усталости, а жизнь не оказалась похожей на страшный сон с непредсказуемым концом, относитесь к себе внимательно каждый день. В критических ситуациях — смена работы, разрыв отношений, обида или гнев ребенка, болезнь — приходит осознание того, что жизнь бежит в постоянной спешке и ожидании светлого будущего. В то время как достаточно лишь поступка, мысли, нового взгляда на происходящее, чтобы снова ощутить удовольствие от жизни здесь и сейчас.

Я посвящаю эту книгу всем тем, кто хочет улучшить свою повседневную жизнь плавно, без потрясений, вооружившись приемами, которые в любых условиях вернут хорошее самочувствие и настроение всего за несколько минут. Советы из этой книги будут особенно полезны женщинам, изо всех сил старающимся обеспечить благополучие себе и близким.

Впрочем, каждый найдет что-то полезное для себя. Основанные на учениях и практиках с многовековой историей и повседневном опыте, собранные здесь рекомендации не претендуют на всесторонность и глубину исследования фундаментальных вопросов. Тем более книга не является универсальным руководством или программой для жизни. Ее задача — помочь вам найти маленькие радости внутри себя.

Держайте! Десять минут — это так мало! Всего лишь короткая пауза в плотном графике. Но вы будете удивлены, насколько поразительные перемены эти минуты принесут в ваш день и постепенно в вашу жизнь!

Как составлена книга

Эта книга была задумана как практическое руководство с советами на различные ситуации и обстоятельства повседневной жизни. Три первые главы посвящены тому, что лучше выполнять утром, в течение дня и вечером. В главе «Разлад в душе и теле» собраны простые рецепты для самолечения при обычных недугах.

Глава «На заметку» учит сохранять спокойствие и гармонию в любых жизненных обстоятельствах: на выходных, в отпуске, путешествии, перед выходом в свет... В главах «Для постоянного выполнения» и «Для частого выполнения» речь идет о том, как достичь и сохранить желанную гармонию и хорошее самочувствие. И наконец, в последней главе предлагаются советы на каждую пору года.

Главное — отталкиваться от своих личных особенностей, физического и психического состояния, желаний, потребностей или неприятия... Будьте избирательны! Пробуйте в своем темпе различные техники, продвигаясь на ощупь, ищите, не боясь нарушить хронологию, чтобы с течением времени путем экспериментов найти то, что подходит именно вам. И, конечно, не забывайте делиться умением жить с окружением: мужем, детьми, друзьями, родителями...

Стоит подчеркнуть, что представленные здесь техники, упражнения, самомассаж и указания по питанию способствуют облегчению некоторых расстройств или незначительных болей, но ни в коем случае не должны заменять визит к врачу. Перед вами не медицинское руководство. Данное издание рассчитано на взрослых здоровых людей и не предназначено для людей больных или переутомленных, детей, беременных или женщин, находящихся в послеродовом периоде.