

1 день

Жизнь без спешки





Позволь себе замедлиться



Постой под теплым душем.

Позволь себе расслабиться
и смыть усталость дня.



Приглуши свет.

Погаси лампу, зажги свечу или
включи гирлянду, почувствуй, как
течение времени замедляется.



Убери телефон.

Один вечер без соцсетей
и уведомлений: пусть будут
только тишина и теплая
кружка в руках.

Теплая мысль



Сегодня я никуда
не тороплюсь



Уютные мелочи

Собери свой тихий вечер

Маленькие радости, которые
наполняют душу покоем.



Шерстяные носки — самая
простая радость: ногам
тепло, и на душе сразу
уютнее.



Любимая кружка, которую
удобно держать в ладонях
и которая долго хранит тепло.



Долька шоколада —
маленькое сладкое «можно».



Маленькая практика

Искусство ничегонеделания



Замедляться — не значит
бездельничать. Просто нужно
вернуться к себе, услышать
свое дыхание и погрузиться
в тишину.

Дыши медленно

Сядь поудобнее и закрой глаза.

Медленный вдох на четыре
счета, короткая пауза

и долгий выдох на шесть.

Повтори пять раз.



“ Уют начинается там,
где заканчивается спешка. ”

Рецепт вечера

Какао с корицей

Густое, ароматное, с теплой ноткой корицы — то, что нужно медленному зимнему вечеру.

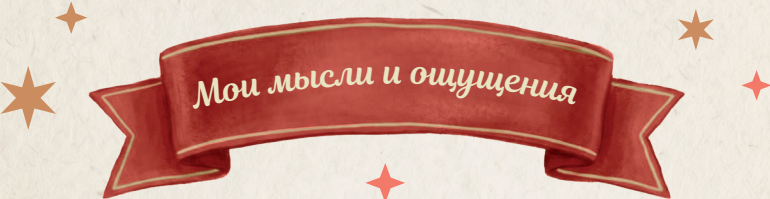


ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ★ молоко — 1 стакан
- ★ какао — 1 ст. ложка
- ★ корица — щепотка
- ★ мед или сахар — по вкусу

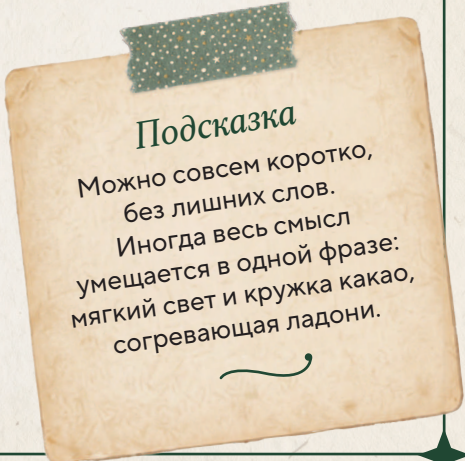
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- ★ Подогрей молоко в сотейнике на слабом огне, не доводя до кипения.
- ★ Всыпь какао с корицей и взбей венчиком до однородности, чтобы не осталось комочков.



Мои мысли и ощущения

Запиши, что сегодня помогло тебе
выдохнуть и расслабиться.



Подсказка

Можно совсем коротко,
без лишних слов.
Иногда весь смысл
умещается в одной фразе:
мягкий свет и кружка какао,
согревающая ладони.





2 день

Уютное гнездышко





Создай уютное гнездышко



Свей гнездо из пледа.

Расстели самый мягкий плед там, где будешь отдыхать, и устройся в самой серединке.



Обложись подушками.

Собери все мягкие подушки, какие найдешь в доме, и спрячься в них поглубже.



Свернись калачиком.

Подтяни колени, накройся пледом с головой, устрой себе уютный теплый кокон.

Теплая мысль



*Тут мягко, тепло,
и все только мое*

