



СПАСИБО ДЖОНУ УИТОНУ,
ЛУИЗЕ ДИКСОН, НИККИ КРОССЛИ
И ЛЕНИВЦУ КОРИЦЕ



Содержание

ВВЕДЕНИЕ | 7

Заяц, черепаха и ленивец | 12

ГЛАВА 1 | 13

Искусство быть ленивцем: используем на практике | 13

ГЛАВА 2 | 17

Жизнь на тормозной полосе | 17

ГЛАВА 3 | 20

Крысиные бега или ленивца ходьба? | 20

ГЛАВА 4 | 27

Руководство ленивца по хобби | 27

ГЛАВА 5 | 37

Ешьте как ленивец | 37

ГЛАВА 6 | 42

Светский ленивец | 42

ГЛАВА 7 | 49

Отпуск и ленивцы | 49

ГЛАВА 8 | 55

Йога для ленивцев | 55



ГЛАВА 9 | 63

Искусство быть уверенным: философия ленивца | 63

ГЛАВА 10 | 68

Ленивцевый гид по видам транспорта | 68

ГЛАВА 11 | 75

Природа и ленивец | 75

ГЛАВА 12 | 81

Дом ленивца | 81

ГЛАВА 13 | 88

Сон и философия ленивца | 88

ГЛАВА 14 | 97

Гид по стилю от ленивца | 97

ГЛАВА 15 | 103

Свидания ленивцев | 103

ГЛАВА 16 | 109

Родитель-ленивец | 109

ГЛАВА 17 | 114

*Гид ленивца по борьбе с неприятностями
современной жизни | 114*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 126



Введение

Не так давно я брел с рюкзаком по джунглям Центральной Америки, и дороге мне перебежало странное создание. У него были длинные лапы и маленькая круглая голова. Зверь улыбался от уха до уха. Вы уже догадались? Это был ленивец.

Три часа спустя ленивец наконец справился с пересечением моего пути, а я вдруг задумался: в чем секрет его улыбки?

Я пришел к выводу, что ленивец улыбается, потому что счастлив. А почему он счастлив? Да потому, что ленивцы круто живут.

Сравните их с людьми.

Вот обычный представитель человека разумного. Он хочет машину покруче, телевизор побольше, крутую каменную отделку на кухне. Ленивец хочет листьев.

Человек загружает селфи. Ленивцу наплевать! Да, у него нет отстоящих больших пальцев, но даже если бы были — он бы наплевал.

Человек думает о том, где окажется через пять лет. Ленивец точно знает, что будет висеть на той же ветке.

После таких мыслей меня посетило потрясающее откровение. Если люди найдут в себе ленивца, они станут счастливее.

Я решил пожить вместе с этим народцем и поучиться



у них хорошему. К сожалению, влияние их было велико, и я выбросил к чертовой матери блокнот с записями.

Несколько месяцев спустя я вернулся, чтобы попробовать задокументировать результаты. Я собрал экспертное жюри ленивцев и спросил у них, как люди могут стать счастливее.

Для начала, конечно, я объяснил им аспекты современной жизни, а потом уже стал приставать с вопросами. Дело продвигалось медленно. Ленивцы засыпали и отказывались понимать, что такое «звонок со специальным предложением по кредиту».

Я понял, что это млекопитающее наделено величайшей мудростью, и постараюсь объяснить вам, как жизнь в ритме ленивца повысит ваше настроение.

Я расскажу вам о том, что ленивцы наслаждаются природой, пока вы стоите в пробке на шоссе и страдаете.

Я объясню вам удивительную красоту однозадачности.





Ее медлительность обойдет на повороте любую многозадачность и позволит вам ускориться. Начините прямо сейчас: выбрасывайте бутер, выключайте радио, отрубайте конференц-звонок и вылезайте из ванны.

Я опишу удивительные эксперименты, которые мне довелось провести. Например, я давал ленивцу ноутбук с последней версией Excel. Тот падал с дерева.

Чему это нас учит?

Следуйте тормозному пути ленивца и найдите лучшую жизнь*.

*Наличие улыбки не гарантировано, но вероятно!



Эта книга поможет вам:



Снизить скорость до уровня «ленивец». Или ускориться до него же. Мало ли, вдруг вы ледник, но все-таки купили эту книгу и читаете нас.



Стать ленивцем и обрести уверенность в себе. Вы видели ленивца, пытавшегося стать борзой? То-то же. Они даже мопсами быть не хотят. Слишком лениво.



Побеждать в крысиных бегах на комфортной тормозной скорости.



Наедаться до умиротворенного состояния, используя всемирно известную диету ленивца.



Понимать концепт «светский ленивец», который по всем показателям обходит любого светского льва.



Принимать позу ленивца, лежащего на животе (не забудьте вытянуть руки). Эта асана поможет вам достичь великого счастья. Вам будут меньше звонить по поводу кредитов.

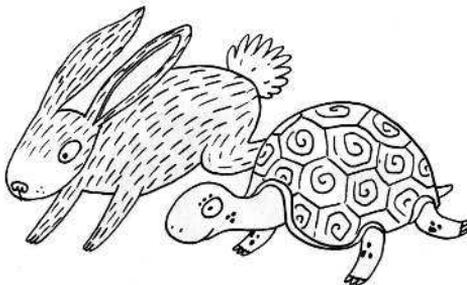
-  Сделаться более ленивцевым родителем.
-  Спокойно и ленивцево спать.
-  Обустроить дом и жить ленивцем.
-  Обучиться таинственному мистическому искусству ленивец-йоги.
-  Найти путь к ленивец-просветлению.
-  Общаться с природой, как истинный ленивец.
-  Обрести стиль ленивца в одежде.
-  Найти ленивцевый способ оставаться спокойным в темпе современной жизни.
-  Понять, как практика ленивцевости подарит вам спокойствие и комфорт.

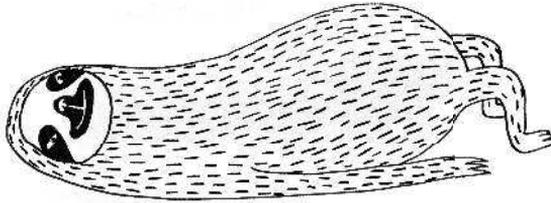
Заяц, черепаха и ленивец

Все мы слышали басню Эзопа о зайце и черепахе. Напомним сюжет: горделивый длинноухий ложится поспать, а хитрая рептилия выигрывает забег, потому что продолжает идти. Медленно. Шаг за шагом.

Вы наверняка не знаете, что в первой версии басни был еще один персонаж — ленивец. В ней ленивец висел на дереве и размышлял о том, почему заяц и черепаха вообще куда-то побежали. Мораль: висение на любимой ветке куда лучше всяких дурацких соревнований.

Мне жаль, что Эзоп так перекроил сюжет. Человечеству явно не хватает мудрости ленивца. За две тысячи лет мы бы уже выучились и были бы спасены от олимпиад и проверок на работе. Увы...





ГЛАВА 1

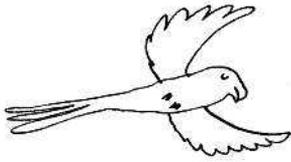
Искусство быть ленивцем: используем на практике

Что такое «быть ленивцем»? Это расслабление разума и концентрация на настоящем. Немного похоже на практику самоосознанности, только здесь нужно не забывать притворяться ленивцем.

Лучше всего начать тренировки с асаны «ленивец, лежащий на животе». Вытяните руки и поверните голову набок. Если коллеги спросят вас, что происходит, отвечайте, что объясните все позже, и игнорируйте дальнейшие вопросы.

Закройте глаза и дышите глубоко. Обращайте внимание на звуки своего дыхания.

Если вы ловите себя на мыслях о планах на завтра или глупости, которую сказал агрессивный коллега, сфокуси-



руйтесь на вдохах и выдохах. Избегайте мыслей о прошлом или будущем и с помощью дыхания концентрируйтесь только на «здесь и сейчас».

Представьте, что ваш разум подобен тропическому лесу, а мысли — это шумные животные. Желание заполнить налоговую декларацию — обезьяна-ревун. Тревога о включенной плите подобна орущему попугаю. Стрекочущий хор древесных сверчков — думы о том, что вы мало работаете.

Представьте, что все эти звери исчезают друг за другом. Вы остаетесь наедине с высокими деревьями, сочными зелеными листьями — и ленивцем, свисающим с дерева в состоянии благословенного покоя.

Вам потребуется вся ваша воля, дисциплина и неустанная практика, чтобы заглушить внутренний монолог и достичь состояния истинного покоя. Не бойтесь, вам поможет истинное упорство настоящего ленивца.