



Не поспішати і отримувати задоволення від кожного моменту в житті закликали італійці і вперше відзначили День неквапливості у 2007 році.

Італійська асоціація «Мистецтво повільно жити», що проголосила гаслом Дня «Не поспішай і насолодися моментом», розробила **14 заповідей відмови від поспіху, яких слід дотримуватися** :

- 1) життя треба проживати, а не планувати;
- 2) коли поспішаєш і хвилюєшся — зупинися;
- 3) пригальмуй, ти не відповідаєш за все;
- 4) коли йдеш із кимось, не думай про те, що сказати;
- 5) відчуй смак того, що їси;

- 6) дивись на зірки і заходи сонця;
- 7) розмовляй і гуляй з дітьми;
- 8) не бійся проводити час непродуктивно;
- 9) говори повільно або трохи;
- 10) розділяй великі завдання на кілька маленьких;
- 11) повільно читай великі книги;
- 12) проведь хоча б день на самоті;
- 13) не гуляй з метою — так ти жертвуєш прогулянкою;
- 14) коли тебе штовхають вперед, попроси, щоб не штовхалися.

Серед людства панує культ швидкості, ми давно звикли робити одночасно кілька справ. Постійний стрес від поспіху зрештою забирає фізичне та психічне здоров'я, а також втрачається задоволення від життя. Як протидія цій проблемі в світі з'явилася філософія «Повільного руху» (Slowmovement), яка пропагує уповільнення темпу життя та вміння правильно розподіляти свій час.

Приміром, у Римі до Дня неквапливості проводять чимало заходів, один із них «Повільний марафон». Учасником може стати як житель Італії, так і її гість з інших країн. Дистанція марафону – 300 метрів, але подолати її треба не швидше ніж за 87 хвилин і при цьому жодного разу не зупинятися. Натомість Мілан у цей день виписує перехожим символічні штрафи, подібні «покарання для поспішаючих» вводяться і в інших італійських містах.

Всесвітній день неквапливості дійсно важливий – він нагадує нам про необхідність зупинитися й прислухатися до своєї душі, своїх бажань та мрій. Глибоко відчувати прекрасні, неповторні моменти, подарувати увагу й час близьким людям – перший крок до усвідомленого, гармонійного життя, якого ми всі так прагнемо.

Приділяйте увагу відпочинку та насолоджуйтеся моментом побути на самоті та помедитувати. Життя стане більш усвідомленим, приємним та спокійним.