

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorka oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorka oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Grzegorz Krzystek

Projekt okładki: Anna Ogórek-Błazej

Autor zdjęcia — rozdział 11: Marta Wesołowska

Pozostałe zdjęcia pochodzą z serwisów: shutterstock.com oraz unsplash.com

Projekty typograficzny i skład: Adrian Partyka

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/slolif>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6264-2

Copyright © Helion SA 2020

Printed in Poland.

## Polecają

To książka dla tych, którzy potrzebują oddechu. Natalia przypomina czytelnikom, że to nie rzeczy są w życiu najważniejsze, i podpowiada, jak zwolnić tempo, by wreszcie zacząć swobodnie oddychać.

**Kasia Bem**

nauczycielka jogi i medytacji,  
bloggerka, [kasiabem.com](http://kasiabem.com)

\*\*\*

W świecie, który promuje robienie każdej rzeczy szybciej i efektywniej, coraz więcej osób tęskni za prostotą, powolnością i czasem dla siebie. Autorka pokazuje, że nie trzeba rzucać wszystkiego i wyprowadzać się w Bieszczady, żeby smakować codzienność i się nią cieszyć. Zachęca czytelników do wkomponowania *slow life* w swoje dotychczasowe życie i daje mnóstwo wskazówek, jak to zrobić.

**Karolina Buszkiewicz**

psycholożka, coach i trenerka,  
*Dobrze tu*

Gdy nie potrafimy się zatrzymać, życie przelatuje nam przez palce, a to w końcu odbiera nam radość. Nie chodzi o to, by żyć wolno w sensie dosłownym, bo mamy różne temperamenty, ale o to, by żyć świadomie, uważnie, by smakować doświadczenia. Natalia zebrała różne metody, które mogą nam w tym pomóc, i bardzo przystępnie je przedstawiła. Gorąco zachęcam do lektury tej książki!

**Maciej Wielobób**

nauczyciel medytacji, autor,  
[maciejwielobob.pl](http://maciejwielobob.pl)

\*\*\*

Szczęśliwi, spokojni, spełnieni? Tak, możemy tacy być! Czy to bardzo trudne? Nie, zdumiewająco proste. Umiar, odrobina samodyscypliny, subtelna zmiana nawyków i radość z małych rzeczy. Każdy może to osiągnąć bez wysiłku. Jak to zrobić? Wystarczy chcieć — i przeczytać ten pozytywny, serdeczny poradnik, by się przekonać, że recepty autorki na życie w trybie *slow* to może być także Wasza droga. Gorąco polecam!

**Ewa Majerska**

redaktor naczelna [Joga-joga.pl](http://Joga-joga.pl)



# *Spis treści*

WSTĘP. Moja historia	/7
ROZDZIAŁ 1. Co to jest ten slow life?	/11
ROZDZIAŁ 2. Slow life na co dzień	/17
ROZDZIAŁ 3. Slow life w pracy	/39
ROZDZIAŁ 4. Slow life w domu	/57
ROZDZIAŁ 5. Slow life w finansach	/75
ROZDZIAŁ 6. Slow fashion i slow beauty	/89
ROZDZIAŁ 7. Slow life w zdrowiu	/101
ROZDZIAŁ 8. Medytacja i slow	/115
ROZDZIAŁ 9. Unplugged, czyli odłącz się od sieci	/125
ROZDZIAŁ 10. Dlaczego ważny jest minimalizm?	/135
ROZDZIAŁ 11. Czy warto porzucić miasto?	/147
ROZDZIAŁ 12. Małe przyjemności	/163
DODATEK. Przydatne gadżety	/171
ZAKOŃCZENIE	/176



## *Moja historia*

Jest 6 maja 2018 roku. Dokładnie 40 lat temu przyszedłam na świat jako pierwsze i jedyne dziecko Mamy, tłumaczki francuskiego, i Taty, inżyniera. Urodziłam się w Poznaniu, mieście, które od zawsze lawirowało między polskimi tradycjami a wpływami niemieckimi. Słynne „Ordnung muss sein”<sup>1</sup> towarzyszy mi do dzisiaj! Byłam wychowywana w kulturze pracy, sukcesu, stawiania coraz wyższych poprzeczek i... ciągłego niezadowolenia z rezultatów. No bo zawsze można coś przecież lepiej, więcej, doskonalej. Jako bardzo ambitna dziewczyna ukończyłam dwa kierunki studiów, wyjechałam na zagraniczne stypendium, po czym zaczęłam robić tzw. karierę w mniejszych lub większych korpo. No i jakoś ciągle nie byłam szczęśliwa. Wydawało mi się, że jeśli będę więcej zarabiać i awansuję na lepsze stanowiska, to może w końcu będę. No nie byłam. I pamiętam ten dzień, w którym dotarło w końcu do mnie, że do owego upragnionego szczęścia to chyba jednak nie tędy droga. Pracowałam wtedy w bardzo dużej medialnej korporacji w Warszawie, miałam super pensję, dobre stanowisko i w zasadzie powinnam

---

1 Porządek musi być (z niem.).

być zadowolona. Ale olśniło mnie, kiedy kupiłam bilety na koncert, na który bardzo długo czekałam. Stać mnie było na bilety, a co. Tego dnia wróciłam z pracy jak zwykle zmęczona i położyłam się „na chwilę”, żeby odpocząć przed koncertem. No i... obudziłam się późno w nocy. Już dawno po. Oprócz megawkurzenia w jednym momencie doznałam prawdziwego oświecenia. Po co ja tak haruję? Po to, żeby nie mieć nawet siły na spełnienie swoich drobnych marzeń? W jednej chwili to wszystko wydało mi się tak całkowicie bez sensu, że postanowiłam absolutnie coś z tym zrobić. Byłam samotną, rozwiedzioną 30-latką, mieszkającą w wynajmowanym mieszkaniu z dwoma kotami i spotykającą się z przypadkowymi facetami, poznanymi na portalu randkowym. Nic mi się w moim życiu nie podobało, poza kotami i wysokością pensji. Zaczęłam od uporządkowania życia prywatnego. Skończyłam z internetowymi kochasiami i poznałam „jego”. On jest obok mnie do dzisiaj i mamy już dwie córeczki, więc wybór był chyba dobry. Skończyłam z korporacją. A w zasadzie to ona skończyła ze mną, bo ja przestałam się nadawać do takiej pracy. Ale to wcale nie był koniec zmagania z powrotem do normalności. Musiałam przecież za coś żyć, więc poszłam do kolejnej pracy, i kolejnej. Wszędzie spotykałam się z pędzącymi szczurami (może nazwijmy ich nieco ładniej, niech będzie „królikami”) i z niezrozumieniem dla mojego nowego „słow”. Wojciech Eichelberger, którego bardzo cenię, powiedział kiedyś, że „aby zwiększyć poziom szczęścia i zadowolenia, trzeba obniżyć komfort życia”. Całkowicie się z tym zgadzam. Już nie muszę mieć wszystkiego, zostałam fanką minimalizmu. Już nie chcę kariery i awansów, wolę slow life jako freelancer lub współpracując z małymi firmami. Już nie potrzebuję uzna-

nia środowiska, wolę uśmiechy na twarzach najbliższych. Nie twierdzę, że pracując w korpo i robiąc tam karierę, nie można być szczęśliwym. Pewnie można. Ale na pewno nie można mieć wszystkiego i najczęściej trzeba wybierać między pracą a rodziną. Ja wybieram slow life w dużym mieście, w którym jest miejsce i na spełnienie zawodowe, i na czas z najbliższymi, i na rozwój swojego hobby.

Wyrzuciłam swoją starą mapę dokładnie 9 lat temu i od tego czasu starałam się nakreślić nową drogę, w której jest miejsce na zwykłe życie. Wiele się nauczyłam, jeszcze więcej przeczytałam, uczestniczyłam w różnych kursach, spotykałam mądrych lub mniej mądrych ludzi i w końcu stworzyłam nową mapę z instrukcją „jak żyć slow w dużym mieście”. Mapa jest moja, ale bardzo chcę się nią z Wami podzielić, bo czuję, że niektóre z moich odkryć i doświadczeń mogą się przydać w rysowaniu Waszej. Zatem, jeśli macie dosyć życia w biegu, chcecie odnaleźć spokój we własnym wnętrzu i żyć slow bez wyprowadzania się na wieś, bez rzucania wszystkiego — to zapraszam do lektury!





## *Co to jest ten slow life?*

Dla nas, żyjących w dużych miastach, termin „slow life” kojarzy się zwykle z czymś, na co po prostu nie możemy sobie pozwolić. Niektórym wydaje się nawet, że życie slow jest wtedy, kiedy rzuca się wszystko, wyjeżdża na wieś, łowi ryby w pobliskim jeziorze i kupuje jedzenie od lokalnych gospodarzy. No tak, to też jest slow life, ale nam nie o takie życie tutaj chodzi. Slow life to nie jest także wstawanie w południe i spacerowanie godzinami po parku, do czego niezbędne jest rzucenie pracy, a przynajmniej skrócenie jej do pół etatu. Na dodatek taki skrajny slow mógłby się okazać dla nas niekoniecznie korzystny i uzdrawiający. Potrzebujemy aktywności, aby mieć energię i zapał do życia. Trzeba się tylko nauczyć to wszystko odpowiednio równoważyć.

Aby żyć slow, wcale nie trzeba dokonywać spektakularnych rewolucji. Nie trzeba zmieniać ani pracy, ani miejsca zamieszkania, ani wielu innych czynności, które na co dzień wykonujemy. Czym zatem jest slow life, o który nam chodzi? Spośród wielu definicji, jakie spotkałam, najbardziej spodobała mi się ta, którą stworzyła Joanna Glogaza, autorka książki *Slow life. Zwolnij i zacznij żyć*:

*Slow life to życie w zgodzie ze sobą, a nie życie na pokaz.  
Presję i chęć doganiania „tych fajniejszych” zastępuję  
poznawaniem i akceptacją siebie.*

Prawda, że fajne?

Wychodzi na to, że już nie możemy się „usprawiedliwiać” tym, że owszem, slow life jest super, ale „nas na to nie stać, bo dzieci, kredyt, pies i tylko praca w korpo to zapewni” albo że „muszę pracować i studiować, żeby się wyrobić, więc nie mam czasu na slow”. Owszem, masz. Ponieważ slow life można całkowicie wkomponować w twój dotychczasowy tryb życia i jedyne, co na tym „stracisz”, to to, że pozbędziesz się ciąglego uczucia zagonienia, bólów głowy, potwornego zmęczenia na koniec tygodnia — albo i dnia — i będziesz mieć więcej czasu na własne przyjemności. Prawda, że dobrze to brzmi? To czytaj dalej.

## **Slow na świecie**

Zaczął się od jedzenia, czyli od slow food. W 1986 roku znany włoski krytyk kulinarny Carlo Petrini na wieść o tym, że największa sieć barów fast food na świecie — McDonalds — otworzyła kolejny lokal w zabytkowej części Rzymu, w pobliżu Schodów Hiszpańskich, postanowił utworzyć organizację, która będzie stanowić opór dla rosnącej fali popularności fast foodów. Organizacja otrzymała nazwę Slow Food, bardzo szybko rozprzestrzeniła się na kolejne 50 krajów i dziś zrzesza prawie 100 tys. członków. Głównymi nurtami jej działalności są: ochrona i promocja lokalnych, tradycyjnych sposobów produkcji żywności (przepisów i receptur) oraz jej producentów; promowanie kultury

spożywania żywności, czyli celebrowania i delectowania się posiłkami, zamiast szybkiego napełniania żołądków; kupowanie świeżej żywności ze źródeł lokalnych; edukacja konsumentów oraz lobbing na rzecz zmian w polityce rolnej przeciw genetycznym modyfikacjom żywności, używaniu pestycydów i wspierania farm organicznych. Jeśli ktoś chciałby zobaczyć, jak działa ów ruch w Polsce, zapraszam do odwiedzenia strony <http://www.slowfood.pl>.

Ale na samym jedzeniu się nie skończyło. Potem pojawiły się kolejne ruchy, takie jak np. slow fashion, slow beauty, slow home, slow business, i zapewne wiele innych „slow”, o których jeszcze nie słyszałam. Pozostaje pytanie: dlaczego? Dlaczego chcemy „slow”, skoro nasza cywilizacja i kultura cały czas pcha nas do „fast”. Przecież zawszą słyszymy, że „szybciej, więcej, dalej” jest lepsze od „wolniej, mniej, bliżej”. Nagradzani są tylko ci, którzy zrobili najwięcej, pobiegli najszybciej, poszli dalej, byli efektywniejsi, mieli lepsze wyniki, zarobili więcej pieniędzy. W reklamach słyszysz ciągle, że nie będziesz w pełni szczęśliwy, jeśli nie kupisz jeszcze tej elektrycznej szczoteczki, która wykonuje 62 tys. ruchów na minutę (czyli więcej niż zwykła szczoteczka w miesiąc) i tego samochodu, który rozwija moc maksymalną 245 KM i ma przyspieszenie do setki, którego i tak w mieście nie jesteś w stanie wypróbować. Ale musisz to mieć! W każdej „szanującej się” gazecie znajdziesz tzw. *must have* tego miesiąca, całą gamę nowości, które tylko czekają, abyś je włożył do koszyka, no i oczywiście co najmniej pięć nowych trendów, którym przecież powinieneś sprostać, jeśli nie chcesz zostać w tyle! Zatem idziesz do pracy, bierzesz nadgodziny, dodatkowe prace zleczone, kredyty albo — nie daj Boże — chwilówki i... jesteś trendy, cool, płyniesz z prądem. Do czasu.

Nagle dopada cię stres, jak moją koleżankę z pracy, która obudziła się pewnego ranka i tak jej się kręciło w głowie, że nie była w stanie wstać z łóżka. Zawroty głowy miała jeszcze co najmniej przez dwa tygodnie, nie mogła normalnie pracować ani funkcjonować. Żadne badania nic nie wykazały. Koleżanka należy do tych „szóstkowych” pracowników, którzy zawsze są ponad normę.

Czasem skrada się niczym podstępny wąż i objawia pewnego dnia w postaci męża, który zaczyna znikać coraz częściej wieczorami, albo dziecka, które przestaje nam opowiadać, co się wydarzyło w szkole.

A czasem my sami doświadczymy czegoś, co nagle otworzy nam oczy. To coś to OLSNIENIE lub, jak kto woli, OŚWIECENIE (nie mylić z buddyjskim stanem nirwany). Nagle dociera do nas, że pędzimy donikąd, albo co gorsza do samozagłady. Jeśli nie łupnie nasze zdrowie, to z pewnością czeka to relacje z najbliższymi lub coś równie ważnego. Ja o swoim olśnieniu pisałam już na początku tej książki. Ale jest dobra wiadomość! Nie musisz czekać, aż coś takiego nastąpi. Możesz zacząć działać już dziś i wprowadzać drobne zmiany, które zaczną procentować w ciągu kolejnych dni i miesięcy, aż dojdiesz do stanu, który nazywam stanem WOLNOŚCI, czyli panowania nad swoim życiem, życiem według swojego rytmu, swojego slow life w dużym mieście. No to od czego zacząć?



