

«Торопиться нужно,  
только когда это  
необходимо, цель —  
найти свой правильный  
темп, tempo giusto»  
Карл Оноре

# | SLOW | LIFE



Даже в сегодняшних условиях с учетом всех ограничений есть свои плюсы. Например, оставаясь дома, легче познакомиться с трендом slow life — образом жизни на комфортной скорости. Пока мы экономим время на передвижениях, упрощаем режим дня, реже общаемся и меньше тратим собственную энергию, самое время практиковать принципы slow life. Потом, когда мир снова закрутится в активном ритме, они помогут управлять временем и вниманием.

Вот эти принципы:

- Сохранять спокойствие
- Разговаривать, читать и думать без спешки
- Наслаждаться процессом
- Выбирать местные продукты или выращивать их
- Не торопиться и всё успевать
- Давать себе время для важных решений
- Не смотреть на часы в выходные, а в будни — смотреть на них реже
- Работать вдумчиво, не отвлекаясь
- Делать то, что вдохновляет и приносит радость

# CREATIVE IDEA



# СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ

Главное преимущество тренда на slow life — возможность избавиться от стресса.

Но не стоит запрещать себе испытывать отрицательные чувства — так они будут копиться и в какой-то момент прорвутся наружу подобно лопнувшему шарикю. Лучшее решение — наблюдать за собственными чувствами и принимать их. Здесь помогает спорт, йога и медитации. А если коврик или парк для пробежки не доступны прямо сейчас, выручат антистрессы.





Кинетическая игрушка - антистресс Flipo Flip, 305 руб./шт.



Антистресс Magnetation, 1058 руб./шт.



Настольный антистресс coolSwirl, 2501 руб./шт.



Магнитный антистресс Philippi, 1425 руб./шт.



Магнитный антистресс Wood Job, 1990 руб./шт.



Антистресс Helicone, 4604 руб./шт.

# РАЗГОВАРИВАТЬ, ЧИТАТЬ И ДУМАТЬ БЕЗ СПЕШКИ

Slow life — это жизнь, в которой отключается режим многозадачности. Если что-то делать — отдаваться этому делу полностью. Разговаривать — не заглядывая в соцсети, думать — глубоко и без спешки, читать — сбежав от всего мира и погружаясь в каждую страницу. Кстати, привыкать к этому принципу можно, читая книги о жизни в стиле slow life.



Доминик Лоро  
ИСКУССТВО  
ЖИТЬ ПРОСТО



Как избавиться от лишнего  
и обогатить свою жизнь



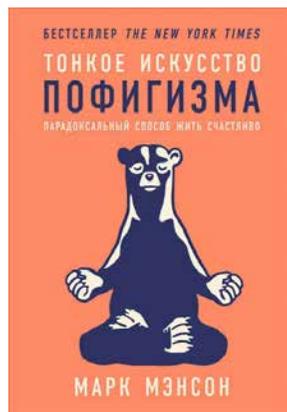
Искусство жить просто.  
Доминик Лоро, 335 руб./шт.



Без суеты. Карл Оноре,  
587 руб./шт.



Digital минимализм. Анастасия  
Рыжина, 571 руб./шт.



Тонкое искусство пофигизма. .  
Марк Мэнсон, 587 руб./шт.



Счастливые люди гуляют по  
городу просто так. Как научиться  
жить не спеша, 709 руб./шт.



Брук Макэлри: Жить не спеша,  
639 руб./шт.

# ВЫБИРАТЬ МЕСТНЫЕ ПРОДУКТЫ ИЛИ ВЫРАЩИВАТЬ ИХ

В контексте принципов slow life важно выбирать местные и сезонные продукты. Всё просто — чем меньше прошло времени между грядкой и тарелкой, тем больше полезных веществ попадает в наш организм. А это влияет на самочувствие, работоспособность и настроение.

Самый короткий путь для свежих продуктов начинается с вашего подоконника, где можно устроить импровизированный огород. Уже сам процесс выращивания будущего урожая приближает к жизни в стиле slow life.





Экокуб Перчик жгучий,  
449 руб./шт.



Смарт-сад iGarden с электронным  
контролем уровня воды,  
3 900 руб./шт.



Кашпо для растений с  
функцией самополива,  
5 690 руб./шт.



Подарочный набор для  
проращивания микрозелени,  
1 030 руб./шт.



Набор для выращивания  
микрозелени, 124 руб./шт.



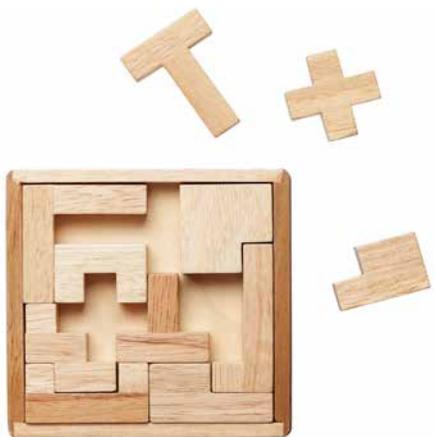
Набор NERTEL: 2 горшочка для  
выращивания петрушки и мяты,  
397 руб./шт.

# НАСЛАЖДАТЬСЯ ПРОЦЕССОМ

Мир требует всегда оставаться на вершине: быть сильнее, быстрее, успешнее других. В этой гонке за лучшим будущим легко потерять настоящее.

Принцип *slow life* — наслаждаться процессом, не концентрируясь только на результате. Сам путь к цели — увлекательное путешествие, о котором приятно вспоминать. Чтобы прочувствовать его, создавайте процессы, которые приносят удовольствие. Например, между важными встречами или упорной работой делайте паузы. Переключая внимание на настольную игру или головоломку, мы даём сознанию время переварить информацию и отдохнуть.

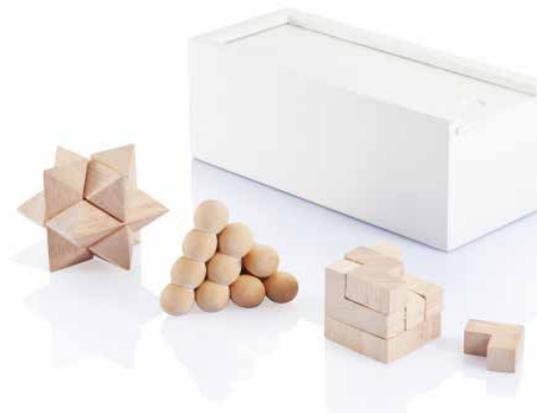




Деревянный пазл Got It,  
454 руб./шт.



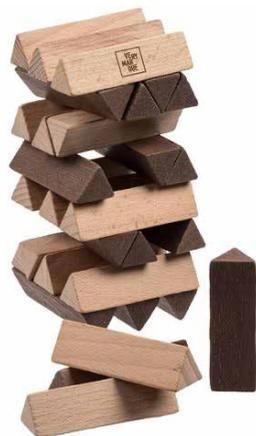
Головоломка «Solfee»,  
199 руб./шт.



Набор головоломок,  
1 090 руб./шт.



Металлическая головоломка  
Huzzle Cast Helix, 1 560 руб./шт.



Игра Wood Job, 897 руб./шт.



Пазл Davici по  
индивидуальному дизайну,  
от 1 550руб./шт.

# НЕ ТОРОПИТЬСЯ И ВСЕ УСПЕВАТЬ

Не искать двадцать пятый час в сутках, а наполнить каждый из 24 часов смыслом. Работой или чтением любимой книги. Встречами с партнёрами или воскресными обедами с близкими. Учёбой или утренней пробежкой.

Чтобы соблюдать этот принцип, отложите смартфон, который ежедневно претендует на наше время. Откройте новый бумажный ежедневник, возьмите любимую ручку и пишите свою историю удачных дней, недель, месяцев. Так, дела и планы оставят пространство для импровизаций и спонтанных желаний. Они, может, и не попадут в ежедневник, но точно найдут место в вашей жизни.





Блокнот Magnet Gold с ручкой,  
693 руб./шт.



Блокнот А5 «Horsens» с  
шариковой ручкой-стилусом,  
509 руб./шт.



Ежедневник Chillout, недат.  
390 руб./шт.



Ежедневник-портфолио Royal,  
2 645 руб./шт.



Ежедневник Flexpen,  
715 руб./шт.



Ежедневник А5 «Senate»  
с магнитным клапаном,  
1 013 руб./шт.

# НЕ СМОТРЕТЬ НА ЧАСЫ В ВЫХОДНЫЕ, А В БУДНИ - СМОТРЕТЬ НА НИХ РЕЖЕ

Постоянно смотреть на часы. Не выпускать из рук смартфон. Не отвлекаться от экрана ноутбука. Если в рабочие будни изменить эти привычки сложно, то в выходные есть все шансы устроить цифровой детокс и впустить в свою жизнь ещё один принцип slow life — не следить за временем.

Для этого игра в шахматы, разговоры по душам, совместные кулинарные эксперименты — всё, что останавливает время и одновременно учит ценить каждый момент, проведённый вдали от виртуального мира. Привыкнув к качественному отдыху на выходных, точно захочется взять эти ритуалы и в рабочую неделю.





Набор для пикника Lilla Fridag,  
4 790 руб./шт.



Набор для барбекю «Asado»,  
2 260 руб./шт.



Набор для сыра «Морбье»,  
1 900 руб./шт.



Набор с пледом и бокалами для  
вина «Снежность»,  
4 468руб./шт.



Набор для шоколадного фондю  
Cocoa, 2 490 руб./шт.



Набор для приготовления  
темного шоколада ChocoSet  
Original, 3 300руб./шт.

# ДАВАТЬ СЕБЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАЖНЫХ РЕШЕНИЙ

Придерживаться принципов slow life — значит не спешить с самыми важными решениями. Даже если ответственный момент заставляет пульс биться чаще, а стрелки часов внезапно ускоряются, не поддавайтесь гонке.

Лучшие идеи приходят, когда мы расслаблены или занимаемся чем-то приятными, не нагружая сознание срочными задачами. Решение вдруг появится за чашкой ароматного кофе с любимым десертом. Вот почему такие, казалось бы, далёкие от бизнеса вещи могут дать начало продуманному шагу к успеху.





Набор Silenzio, 1 196 руб./шт.



Набор Hard Work Black,  
1 748 руб./шт.



Набор Delish, 2 118 руб./шт.



Набор «Кофе на двоих»,  
2 120руб./шт.



Набор «Compliment» (4x30мл+  
чай 35г), 768 руб./шт.



Набор Coffeeman, 7 238 руб./шт.

# РАБОТАТЬ ВДУМЧИВО, НЕ ОТВЛЕКАЯСЯ

Практикуя slow life, придерживаться правила концентрации на одной задаче, важно и во время работы. Сосредоточиться лучше всего получается в продуманном пространстве. Следите, чтобы на рабочем столе были только необходимые вещи, которые не отвлекают от дел.

Потренируйтесь в минимализме, верном спутнике slow life, организовав рабочее место со вкусом. Если органайзеры и папки — то любимых цветов и из приятных материалов. Если наушники — то удобные. Если ручки и карандаши — то качественные. Так вы создадите собственный мир, где среди порядка и комфорта кипит работа.





Коврик для мышки с беспроводным зарядным устройством, 2 790 руб./шт.



Настольный органайзер Bamboo с беспроводной зарядкой 5W, 2 290 руб./шт.



Кружка с подогревом и беспроводной зарядкой Dual Base, 3 690 руб./шт.



Набор настольный Wood Job, 2 688 руб./шт.



Складные беспроводные наушники Elite, 2 849 руб./шт.



Настольный светильник с беспроводной зарядкой «Flamp», 1 667 руб./шт.

# ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ВДОХНОВЛЯЕТ И ПРИНОСИТ РАДОСТЬ

Соблюдая принципы slow life, мы становимся счастливее. А человек работает лучше, когда он счастлив. Сохранить это состояние получится, если находить вдохновение в привычных вещах и делиться им с другими.

Так как большую часть времени мы проводим в компании коллег, важно быть с ними на одной волне. Способы могут быть разными — от простых, но продуманных подарков на день рождения до масштабных корпоративных мероприятий, где каждый чувствует себя частью команды, фотографируясь в футболках с символикой компании или сохраняя на память уникальные сувениры.





Welcome kit в белом цвете,  
3 490 руб./шт.



Welcome kit в красном цвете,  
2 120 руб./шт.



Welcome kit в желтом цвете,  
1 750 руб./шт.



Welcome kit в синем цвете,  
6 200руб./шт.

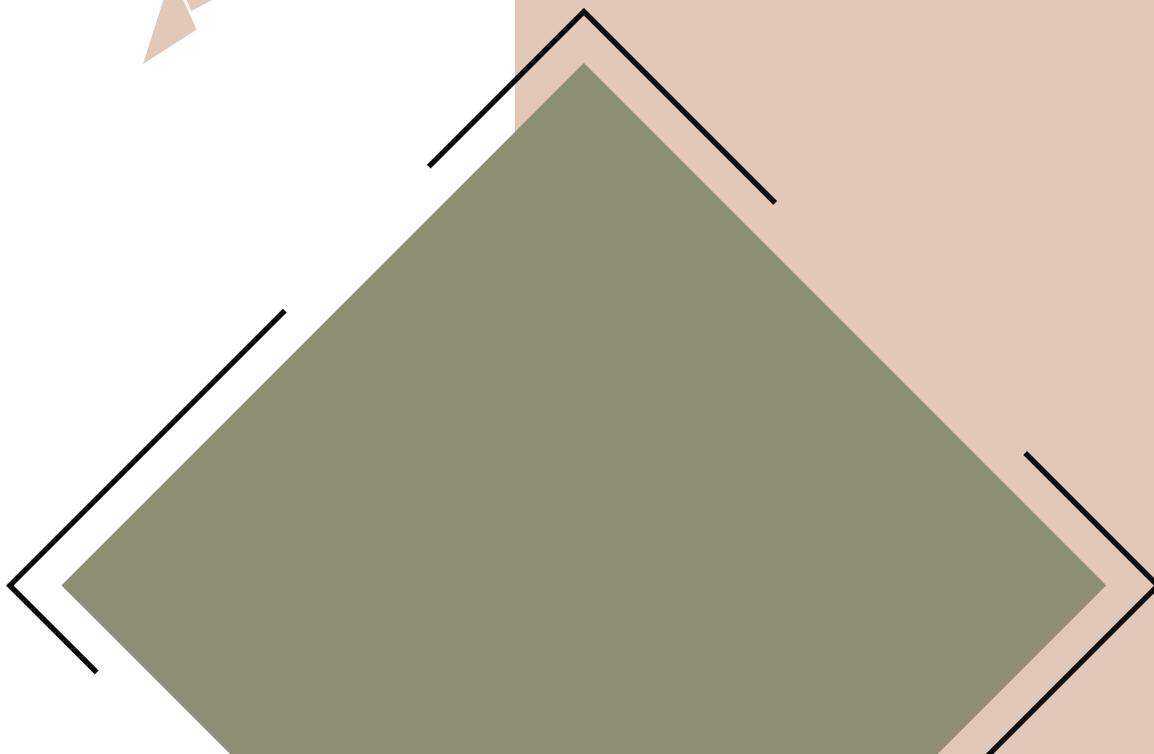


Welcome kit в зеленом цвете,  
1 495 руб./шт.



Welcome kit в черном цвете,  
4 690 руб./шт.

# ИНСТРУМЕНТЫ БИЗНЕСА



[www.Instrbiz.ru](http://www.Instrbiz.ru)  
+7 (495) 374-77-84  
[welcome@instrbiz.ru](mailto:welcome@instrbiz.ru)  
Москва, Большая  
Андроньевская ул.,  
д. 17, офис 515