



ЛОУРЕНС ШОРТЕР

КНИГА  
ЛЕНИВОГО ГУРУ

ПОТОК. РЕЗУЛЬТАТЫ. БЕЗ УСИЛИЙ

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. КАК ПЛЫТЬ В ПОТОКЕ	17
ГЛАВА 2. ПРИНЦИП САМООРГАНИЗАЦИИ	61
ГЛАВА 3. ВЫСВОБОЖДАЕМ ПРОСТРАНСТВО	91
ГЛАВА 4. КАК БЫТЬ ЛЕНИВЫМ?	117
ГЛАВА 5. 7 ПРАКТИК ЛЕНИВОГО ГУРУ	153
ГЛАВА 6. ПОСЛЕДНЕЕ СЛОВО	245
БЛАГОДАРНОСТИ	255
ОБ АВТОРЕ	256

# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

ЭТА КНИГА О ТОМ, КАК ДОСТИЧЬ  
БОЛЬШЕГО, ДЕЛАЯ МЕНЬШЕ.

ЭТО СПОСОБ СМОТРЕТЬ НА МИР НЕ ТАК,  
КАК МЫ ПРИВЫКЛИ  
(ПОСТОЯННО БОРЯСЬ И ЖИВЯ В СТРЕССЕ).

ВАШИМ ПРОВОДНИКОМ СТАНЕТ ЛЕНИВЫЙ ГУРУ.



БЕЗМЯТЕЖНОЕ СОЗДАНИЕ, КОТОРОЕ ЖИВЕТ  
НА БЕРЕГУ ТИХОЙ РЕКИ В ПОТАЕННОМ УГОЛКЕ  
ВАШЕЙ ДУШИ.

ПРОЧТА ЭТУ КНИГУ, ВЫ ПОЙМЕТЕ,  
КАК УПРАВЛЯТЬ ДЕЛАМИ  
БЕЗ СТРЕССА И РАЗДРАЖЕНИЯ...

КАК РЕШАТЬ СВОИ ПРОБЛЕМЫ  
ИНАЧЕ.

РАССЛАБЬТЕСЬ И ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ В ПУТЕШЕСТВИЕ  
ПО СТРАНЕ ЛЕНИВОГО ГУРУ...



ЛЕНЬ – ЭТО ИДЕЯ,  
ИСТОРИЯ КОТОРОЙ УХОДИТ  
НА МНОГО ВЕКОВ В ПРОШЛОЕ,  
В РЕЛИГИЮ И ФИЛОСОФИЮ  
ВОСТОЧНОЙ АЗИИ.

КИТАЙСКИЕ МУДРЕЦЫ НАЗЫВАЛИ ТАКОЕ СОСТОЯНИЕ  
У-ВЭЙ, ИЛИ





...ОНО ОПИСЫВАЕТ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ,  
СПОСОБ ВЗГЛЯНУТЬ  
НА ДАВЛЕНИЕ И СТРЕСС...

ПОТОК,  
КОГДА ТЕЛО РАССЛАБЛЕНО,



А ВНИМАНИЕ СОСРЕДОТОЧЕНО НА ВАЖНОМ.