

ОЛІВІЯ СТОУН І АРДЖАЙ ЧЕН

**МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я:**  
*ДЕВ'ЯТЬ ПОРАД*  
**ВІД БУДДИСТСЬКИХ МОНАХІВ**  
**ДЛЯ ДУШЕВНОГО СПОКОЮ**  
**І УСВІДОМЛЕНОГО ЖИТТЯ**

*КНИГА, ЯКА ДАРУЄ СПОКІЙ,  
ГАРМОНІЮ ТА РІВНОВАГУ*

Київ,  
ОВК,  
2024 рік

УДК 159.91+613.86](02.062)

C85

**Автори:**

**Олівія Стоун, всесвітньо відома спеціалістка і дослідниця у галузі медитації, особистісного росту та ментального здоров'я;  
Арджай Чен, китайський проповідник, монах, спеціаліст з медитації і духовної практики «майндфулнес».**

**Переклад:**

**Станіч Валентина Семенівна.**

C85 Ментальне здоров'я: дев'ять порад від буддистських монахів для душевного спокою і усвідомленого життя / Олівія Стоун, Арджай Чен. – К. : ОВК, 2024. – 116 с.

ISBN 978-617-7931-55-2

У виданні представлені практичні рекомендації і поради від відомих менторів у сфері духовного росту, які спрямовані на досягнення душевного спокою і стану «майндфулнес» (усвідомленого життя), що дозволить здобути спокій, гармонію і рівновагу у житті. Книга є перекладом з англійської і широко продається у багатьох країнах світу.

Видання розраховане на широке коло читачів, хто цікавиться питаннями медитації, вивченням духовних практик різних країн світу і здобуттям душевного спокою і внутрішньої гармонії.

*Без письмового дозволу видавництва забороняється відтворення цієї книги повністю або частково будь-якими способами та в будь-якій формі, у тому числі в мережі Інтернет.*

ISBN 978-617-7931-55-2

© О. Стоун, А. Чен, 2024

© Станіч В. С., переклад, 2024

© ОВК, 2024

## *Зміст.*

Вступ. ....	4
Розділ 1. Шлях до душевного спокою. ....	8
Розділ 2 – Будьте терплячими. Рахуйте до 10 перед тим, як відповісти. ....	13
Розділ 3 – Проста наука. Вивчіть свій мозок, і ви дізнаєтеся, як з ним працювати. ....	33
Розділ 4 – Єдність з природою. Знайдіть енергію там, де вона є. ....	44
Розділ 5 – Любіть себе. Налаштуйтеся з Всесвітом на одну хвилю. ....	56
Розділ 6 – Сприймайте людей такими, які вони є. Навчіться бачити, що ховається в них. ....	72
Розділ 7. Відпустіть образу, і ви відчуєте справжню свободу. ....	77
Розділ 8 – Тиша серед шуму та баланс серед хаосу. Як реагувати на стрес? ....	84
Розділ 9 – Розвивайте свій талант. Нехай у вас буде те, що ніхто не може відібрати і що належить лише вам. ....	96
Розділ 10. – Станьте єдиним цілим із Всесвітом. Принесіть благословення у своє життя. ....	105
Висновок. ....	112

Літературно-художнє видання

ОЛІВІЯ СТОУН І АРДЖАЙ ЧЕН

**МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я:**

*Дев'ять порад*

*від буддистських монахів*

*для душевного спокою і усвідомленого життя*

Комп'ютерна верстка – Л. Менчинська

Підписано до друку 25.01.24 р. Формат 60 x 84/16.

Папір газетний. Гарнітура Times

Ум. друк. арк. 09,34. Обл.-вид. арк. 10,10.

Тираж 10000 прим. Зам. № 25-02. Ціна договірна

**Видавництво «ОВК»**

04212, м. Київ, вул. Зої Гайдай, буд. 5,

тел. 044-428-01-74, e-mail: [office@owk.com.ua](mailto:office@owk.com.ua),

сайт: <http://owk.com.ua>

(Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції — серія ДК № 4570 від 17.06.2013 року)

Надруковано

на власних потужностях видавництва.

Типографія Видавництва «ОВК»:

04074, м. Київ, вул. Коноплянська, 16 Б.