



El movimiento Slow es una corriente cultural que promueve calmar las actividades humanas.

Se propone tomar el control del tiempo, más que someterse a su tiranía, y encontrar un equilibrio entre la utilización de la tecnología orientada al ahorro del tiempo y tomarse el tiempo necesario para disfrutar de actividades como dar un paseo o compartir una comida con otras personas.

Los ponentes de este movimiento creen que, aunque la tecnología puede acelerar el trabajo, la comida, etc. las cosas más importantes de la vida no deberían acelerarse.

Modos de calmar el ajetreo cotidiano:

- ✚ Conseguir un hobby (pasatiempo) tranquilo,
- ✚ No pretender hacer todo de una vez: procurar poner una lavadora al día, en lugar de lavar toda la ropa una vez a la semana, por ejemplo.
- ✚ Mirar poco el reloj; los fines de semana, procurar levantarse de la cama respetando los ritmos naturales del sueño, en lugar de ponerse la alarma (el despertador), y no llevar el reloj encima.
- ✚ Hacer la compra en un mercado de productos frescos (de agricultores).
- ✚ Preparar una comida para poder sentarse con tranquilidad, y saborearla sin tener encendido el televisor, o leyendo algo que genere sosiego.
- ✚ Disfrutar de la conversación, si se come con otras personas, o de la paz que puede dar el comer solo.
- ✚ En vacaciones, procurar bajar el ritmo; no intentar llegar a todo lo que nos gustaría ver. Visitar ciudades con restaurantes de comida local donde se pueda comer con tranquilidad.
- ✚ Limitar la lista de cosas pendientes; tomarse el tiempo necesario para las personas y actividades con las que se disfruta.

<http://www.slowdown.cl/>