



Вы сказали «хюгге»?.....	7
Вы и хюгге.....	11

Глава 1

Одиннадцать символов моего хюгге-счастья	13
Свечи	15
Одеяло, плед	16
Теплые носки	17
Пространство	18
Чашка чая	20
Салонные игры.....	21
Скалка (и большая кастрюля)	23
Счастливые овощи	25
Ножницы	26
Велосипед	27
Сад.....	28

Глава 2

Восемь столпов хюгге-счастья	29
Я живу настоящим	31
Я создаю хюгге-ритуалы.....	35
Я слушаю свой тихий внутренний голос	39
Я доброжелательна к себе	43
Я делюсь с другими своими моментами счастья.....	47
Я учусь делать выбор.....	49
Я не спеша иду к своему идеалу	53
Я передаю ценности хюгге.....	57

Глава 3

Хюгге: 4 времени года	61
Хюгге весной.....	63
Хюгге летом	67
Хюгге осенью	71
Хюгге зимой	77



Глава 4

Искусство обнаруживать

хюгге там, где его нет	81
Хюгге на работе.....	83
Хюгге в транспорте	87
Хюгге в гостинице, во временном жилье.....	91
Хюгге в одиночестве	95

Глава 5

Станьте мастером хюгге

благодаря своим 5 органам

чувств	99
Я открываю глаза	101

Я осязаю все, что меня

окружает.....	103
Я люблю вкусно поесть.....	104
Я вдыхаю ностальгические ароматы	106
Я учусь прислушиваться к шуму жизни.....	109
Хюгге «по-французски».....	110

Глава 6

Рецепты хюгговых блюд

для хюгговой компании

Каков теперь ваш уровень хюгге?.....	113
	126



Вы сказали «хюгге»?

Слово **«хюгге»** перевести сложно, хотя для описания разных граней этого понятия подойдут любые слова из вашего лексикона, обозначающие мягкость, нежность, удовольствие и благополучие. Уют? Отчасти да, но не только. Счастье по-датски? Тоже лишь отчасти. Приятные моменты, переживаемые вместе? И это справедливо, но все же не описывает хюгге целиком. На самом деле понятие «хюгге» не переводится, его можно только прочувствовать, пережить.

Листая эти страницы, вы будете понемногу расслабляться, начнете улыбаться и с блаженством ощутите, как хюгге проникает в вашу жизнь.

Начнем с того, что устроимся поудобнее на диване и займемся исследованием разных граней хюгге, словно обрывая лепестки ромашки, наслаждаясь теплом посреди датской зимы.

Элементы хюгге

СВЕТ

В Дании зима долгая, датчане постоянно тянутся к свету. Зажигают свечи, огни, оборудуют свои дома так, чтобы освещение способствовало расслаблению. Хюгге – это огонек, горящий в самом сердце зимы.

ОСТРОВК БЕЗОПАСНОСТИ

В XIX веке Дания пережила немало военных потрясений, в результате чего ее территория значительно сократилась (включая потерю Норвегии). Датчане на эти потрясения отреагировали по-своему, выработав настоящую философию позитивной жизни, которая сильно отличается от нашей: довольствоваться тем, что имеешь, не сожалеть о том, что потерял.

ВЕРА

Хюгге – философия пессимистов? Совсем наоборот! Это искусство жизни, основанное на вере в себя и в других. Я ни над кем не властвую, но и никто надо мной не властвует. Я просто остаюсь собой.

В Дании такой образ мышления и воспитания распространен благодаря школе. Датчане проповедуют равенство в творчестве. Никто не сравнивает себя с другими, это считается бессмысленным. Если хочешь добиться прогресса, попросту сопоставляй себя нынешнего с собой прошлым.

УБЕЖИЩЕ В ПОВСЕДНЕВНОСТИ

В Дании хюгге – неотъемлемая часть повседневности. Вы каждый день должны иметь время и место, чтобы уединиться, отдохнуть, собраться с мыслями, обрести душевный покой. Если датчанин настолько загружен работой, что не имеет возможности уделять достаточно времени семье или любимому делу, считается, что это не хюгговая работа, потому что она угрожает душевному благополучию человека.

ОБЩЕЕ ДЕЛО

Большинство датчан передвигаются на велосипедах. Велосипед – хюгговый вид транспорта, потому что он не загрязняет воздух. Таким образом, используя этот способ передвижения, датчане вносят свой скромный вклад в коллективное хюгге. Кроме того, большинство датчан заканчивают работу к 17 часам, стремясь поскорее воссоединиться с семьей. Руководители предприятий не возражают против этого и, как правило, разного рода совещания и собрания назначают на утренние часы, потому что понимают, что крепкая семья – залог благополучия работников. Быть в хюгге – значит думать о других, об их благополучии. Хюгге – общее дело, которое в одиночку не делается.

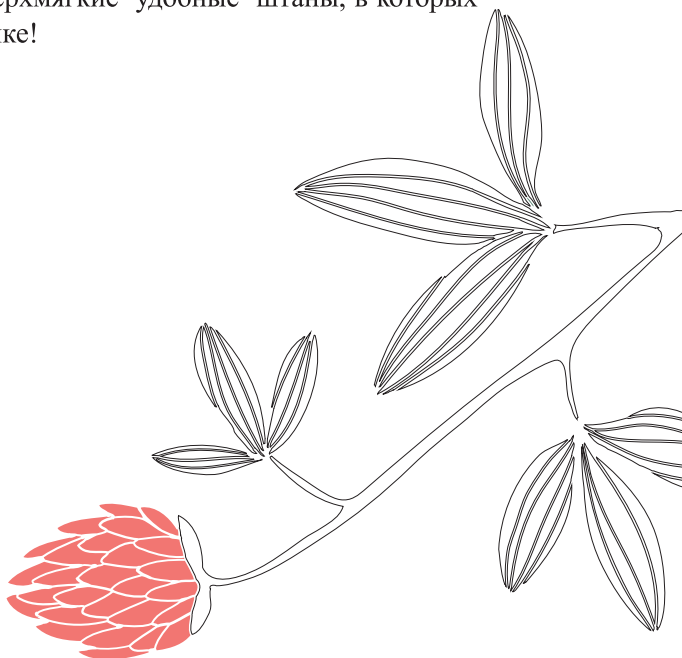


ЕДИНЕНИЕ

Можно, конечно, наслаждаться моментами хюгге в полном одиночестве, сидя перед камином или любясь закатом солнца. И все-таки куда лучше эти мгновения переживать с семьей или в небольшой компании друзей. В таком обществе можно расслабиться и оставаться самим собой. Просто в хорошей компании лучше себя чувствуешь, вот и все.

Словарик хюгге

- Хюгге (hygge). Слово, пришедшее из норвежского языка и означающее «благополучие».
- Хюгговый (hyggelig). Хюгговый момент – это момент счастья, который переживаешь в теплой компании, когда всем хюггово.
- Хюгге-уголок (hyggekrog). Наше убежище, уютный уголок, где мы прячемся от мирской суеты.
- Хюггебуксер (hyggebukser). Сверхмягкие удобные штаны, в которых мы хюггеем в своем хюгге-уголке!





Вы и хюгге

ОБВЕДИТЕ ОТВЕТ, КОТОРЫЙ ВАМ ПОДХОДИТ

1. Когда комната освещена неоновыми лампами, я ощущаю дискомфорт. Да/Нет
2. Мне нравится грубая деревянная мебель. Да/Нет
3. Мне доставляет удовольствие присутствие кошки в комнате. Да/Нет
4. Я ценю медлительность, считаю, что спешка до добра не доводит. Да/Нет
5. Я не пользуюсь микроволновкой. Да/Нет
6. На моем диване два или три пледа, потому что я люблю тепло. Да/Нет
7. Я обожаю салонные игры. Да/Нет
8. Чай в 17 часов, ванна в воскресенье вечером... У меня есть свои маленькие ритуалы. Да/Нет
9. Я не терплю пластиковую посуду и никогда не перекусываю на ходу. Да/Нет
10. Я предпочитаю спокойные вечера в компании пяти-шести друзей. Да/Нет
11. Мне не нравятся шумные и суетливые приемы, где нужно улыбаться сотне человек. Да/Нет
12. Насколько это возможно, я предпочитаю автомобилю велосипед или пешую прогулку. Да/Нет
13. Думаю, что если бы каждый вносил свой маленький вклад в благополучие планеты, то мы смогли бы добиться значительного прогресса. Да/Нет



Большинство ответов «да»

Хюгге уже в вас, и вам достаточно просто довериться ему и дать проявиться в полную силу! А если кто-то удивится тому, что вы сменили свои «лубутены» на овчинные угги, пусть говорят, что хотят: какая разница, кто что думает, просто оставайтесь собой, хюггуйте!

Большинство ответов «нет»

Вы бы и не прочь спокойно провести вечер, но ваш смартфон беспрестанно сообщает вам о поступлении очередного письма на вашу электронную почту, так что вас уже сегодня угнетает мысль о том, что завтра тоже рабочий день. Получается, что вы страдаете дважды: первый раз накануне вечером от тревожного ожидания и второй раз назавтра, уткнувшись в экран компьютера и жалея о том, что накануне испортили себе вечер бессмысленными терзаниями.

А что если вам впустить немного хюгге в свою жизнь? Оно легко найдет свою нишу в ваших буднях. Вы можете строить это счастье шаг за шагом, его ведь на всех хватит!

Глава 1

Одиннадцать символов моего хюгге-счастья



Свечи

На землю спустилась ночь. В окне второго этажа роскошного дома силуэт мужчины. Он сидит совсем один, раздавленный ледяным искусственным светом. Ваше сердце сжимается, вы сопереживаете его одиночеству, вам жаль его. Хюгге нет места в этом жилище. А по соседству, в куда более скромном домике, сидит женщина, она тоже одна, но свет в окне куда мягче. Она склонилась над книгой, и вы чувствуете, как вся комната наполняется уютным теплом. Этот ласковый свет манит вас, приглашает войти.

ПРОСТОЙ ЖЕСТ

Зажечь свечу после долгого рабочего дня или после пешей прогулки на свежем воздухе – простое действие, жест, влекущий утешение. Поставьте свечу на подоконник или повесьте фонарик в дверях, и это будет означать, что вы приглашаете

утомленных прохожих заглянуть на огонек. Здесь гости почувствуют себя как дома. Посмотрите на дрожащий огонек свечи: хочется успеть воспользоваться этим волшебным мгновением бытия, ведь оно такое хрупкое и недолговечное. К счастью, мы умеем его воссоздавать, так что завтра будут и другие моменты, наполненные магией хюгге.

*Опусти абажур слегка. Да, вот так.
Нужна тень. В темноте говорят сердца.
Когда все кругом отступает во мрак,
Видней выраженья лица.*

Поль Жеральди. «Абажур».
Из сборника «Ты и я»

LEVENDE LYS

Датчане называют свечи levende lys, что буквально означает «живые огоньки». Это несущий утешение символ хюгге, особенно когда дни становятся короче. Поставьте свечу на стол рядом с чашкой чая, кофе или горячего шоколада и не забудьте приглушить свет, ведь слишком яркое, резкое искусственное освещение может оказаться фатальным для вечерней атмосферы хюгге. Когда свет мягкий, комната становится убежищем и грусть уходит. И нет необходимости тратить целое состояние на создание атмосферы уюта! Двух-трех ламп и одной свечи вполне достаточно...