

Hygge

Рецепты
уютной жизни
по-скандинавски



КНИГА, ГДЕ ЖИВЕТ МЕЧТА

АРТУР МАЙБАХ

Hygge

Рецепты
уютной жизни
по-скандинавски

ПРАЙМ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
М14

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Майбах, Артур.

М14 Huggle. Счастье в простоте! Рецепты уютной жизни
по-скандинавски / Артур Майбах. — Москва : Изда-
тельство АСТ, 2017. — [128] с. — (Книга, где живет мечта).
ISBN 978-5-17-103770-3

Huggle (хюгге) — умение сделать жизнь уютной, комфортной, спокойной. Жизнью, в которой нет места скуке и плохому настроению. Жизнью, полной простых радостей и удовольствий, доступных каждому. Хюгге делает людей не только более счастливыми и здоровыми, но и более успешными.

Именно этого вам не хватает для счастья? Тогда — добро пожаловать в мир хюгге!

Эта книга — не только о счастье и уюте, которые принесет вам хюгге, но и психологический практикум, который поможет понять, чего на самом деле не хватает вам для счастья, и выстроить вокруг себя гармоничное, уютное и благополучное пространство. Вы научитесь находить радость в самых простых вещах и наслаждаться моментом, справляться со стрессовыми ситуациями и налаживать отношения с близкими людьми и самим собой.

12+

Издание для досуга

Артур Майбах

HYGGE. СЧАСТЬЕ В ПРОСТОТЕ!
Рецепты уютной жизни по-скандинавски

Подписано в печать 03.04.2017. Формат 60×84/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 7,44. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-103770-3

© Майбах А., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

Hygge



Что может быть лучше: морозный день, сумерки, снегопад, а вы в уютном доме — сидите среди подушек под теплым пледом, на вас вязанные носки и любимый свитер, над тяжелой керамической чашкой поднимается пар — душистый чай или горячий шоколад, что вы больше всего любите? К вам на колени взбирается кошка и сворачивается калачиком, а рука уже тянется к книге... да-да, к самой настоящей бумажной книге!

Что чувствуете вы? Тепло... уют... покой... спокойная, тихая радость... Никакой спешки, никаких неотложных дел, не нужно никуда бежать, что-то срочно решать.

Не правда ли, кажется, что время остановилось?

Что же это?

Это — хюгге.





И никуда не спешить...

Хюгге — это не то, что мы можем потрогать, рассмотреть и положить в коробочку.

Хюгге — это то, что мы можем только почувствовать.

Умиротворение, отдых, расслабление — это хюгге.

Снежинки за окнами и огонь в камине — это хюгге.

Тепло дружеской беседы и размышления наедине с собой — это хюгге.

Хюгге — это философия уютной и счастливой жизни. Вот что такое хюгге.

Хюгге — это...

- ◇ уют, тепло, покой;
- ◇ неспешность и умиротворение;
- ◇ наслаждение моментом;
- ◇ дремлющий рядом котенок;
- ◇ когда тебе хорошо наедине с собой;
- ◇ все то, к чему приятно прикасаться;
- ◇ живой огонь;
- ◇ горячий чай в любимой чашке;
- ◇ интересная книга;
- ◇ теплый плед;
- ◇ успокаивающий аромат;
- ◇ быть в приятной компании друзей и близких людей.



Хьюге для меня - это...

Хьюге — это источник самого настоящего счастья!

Страна на берегу Балтийского моря, родина грозных викингов — это Дания. И в этой стране живут самые счастливые в мире люди. И не только потому, что Дания находится на одном из первых мест в мире по уровню жизни. А потому, что они знают прекрасный рецепт счастливой жизни — хюгге.

Hygge — слово, которое часто переводят как «уют», и даже «уютность», стало символом скандинавской философии комфортной, спокойной, благополучной жизни. Жизни без стрессов. Жизни, полной простых радостей и удовольствий, доступных каждому.

Радостей, которые делают людей не только более счастливыми и здоровыми, но и более успешными.

Природа, живое общение с близкими, уют в доме, вкусная еда, неспешность... Именно этого вам не хватает для счастья? Тогда — добро пожаловать в мир хюгге!





*За хюгге не нужно отправляться в дальний поход.
Хюгге всегда можно найти рядом с собой!*

Как?

Вот самый простой рецепт хюгге:

- ◇ мягкая, уютная, просторная одежда;
- ◇ приглушенный свет (настольная лампа, торшер, бра);
- ◇ живой огонь (камин, свеча, керосиновая лампа);
- ◇ горячий напиток (чай, кофе, какао, горячий шоколад);
- ◇ мягкое кресло, подушки, теплый плед;
- ◇ интересная книга (например, вот эта);
- ◇ и никаких компьютеров, телефонов и прочих гаджетов!

Хорошего вам хюгге-настроения!



Быть счастливым просто!

Когда мы начинаем говорить о счастье, в первую очередь нам приходят в голову самые яркие события нашей жизни, моменты, когда мы получали то, о чем мечтали.

Какие дни были самыми счастливыми для вас? День, когда вы «на отлично» сдали сложный экзамен? Когда получили желанную работу или отправились в путешествие, которое планировали много лет? День свадьбы или появления на свет долгожданного малыша? Юбилей, на котором собрались все ваши друзья?

Да, такие дни остаются в нашей памяти, как яркие цветные фотографии. Это своеобразные вехи на нашем жизненном пути.

Но ведь и десятки и сотни других дней нашей жизни полны, пусть не таких масштабных, но все-таки — по-настоящему счастливых моментов. Мимолетная улыбка или теплое слово, первый снег морозным зимним утром или последний луч опускающегося в море солнца, неспешная прогулка или аромат любимых специй, грусть уходящей осени или ожидание весны, письма друзьям и игры с любимой собакой — все то, что разливается теплом в душе, что заставляет нас улыбаться и чувствовать себя неотъемлемой частью огромного прекрасного мира.

И все это — рядом. Все это — вокруг нас. За этим не нужно охотиться и куда-то бежать.

Этого не нужно достигать. Оно уже есть.

Ваше счастье уже есть. Вот оно — совсем рядом. Просто протяните руку.

Просто научитесь его замечать...

Счастье —
это не то, что случилось,
а то, что вы чувствуете





Да, цели, достижения, успех — все это важно.

Однако всегда помните о цене!

Если счастье требует слишком высокой платы, то это уже — не счастье.

То, за что вы платите своим здоровьем и отношениями, — это не счастье.

А то, что на самом деле может сделать вас счастливым, вполне может достаться вам даром.

Да. Совершенно бесплатно. И легко. Просто потому, что вы — неотъемлемая часть этого прекрасного мира.

Счастье может быть неярким. Может быть негромким. Может быть незаметным и непонятным для других людей.

Но вы, ощутив его, никогда не ошибетесь.

This image shows a full page of a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

И только это имеет смысл!



Мелочи, которые делают меня счастливой:

[illegible]

В поисках хюгге. Шаг первый. Учитесь созерцать

Хотите научиться находить хюгге? Пора замедлиться! Да, перестаньте бежать, что-то ловить, кого-то догонять. Остановитесь. Отдышитесь. И будем искать **созерцательный настрой**.

Ответьте честно — когда вы последний раз делали это? Просто смотрели на что-то, полностью погрузившись в созерцание, не торопясь и не ставя перед собой каких либо задач? Давно? Или — вообще никогда?

Что же, самое время начать!

Вы скажете: «Как это — куда не спешить? В современном мире это невозможно!»

Возможно!

Вы скажете: «Как это — созерцать? Да это же скучно!»

Совсем не скучно!

Вы скажете: «Этому трудно научиться!»

Не трудно!





Сядьте, расслабьтесь, внимательно осмотритесь или взгляните в окно.

Остановите свой взгляд на том, что приятно вам, радует вас, вызывает теплые чувства или воспоминания.

Представьте, что через 5 минут вы встанете и навсегда покинете это место. Да, вы больше никогда сюда не вернетесь. И вы хотите навсегда сохранить в своем сердце это место и те чувства, которые вы испытывали здесь.

Внимательно рассмотрите все предметы в деталях. Не думайте ни о чем — просто скользите взглядом по предметам, ощутите себя здесь, рядом с ними.

Погрузитесь в свои чувства.

Когда вы ощутите себя частью этого пространства, когда растворитесь в этом созерцании — вы поймаете хюгге!

Главный смысл неспешного созерцания именно в том,
что оно само по себе может стать источником счастья.



[illegible]

В поисках хюгге. Шаг второй. Ищем внутренний покой

Только не надо путать хюгге с бездельем и ленивым просиживанием своей жизни на мягком диване.

Внутренний покой — неизменный спутник хюгге — может сопровождать самую активную деятельность. Более того — в этой активной деятельности внутренний покой как раз нужнее всего. Ведь быстро справиться с решением сложной задачи в состоянии внутренней суеты и тревоги просто невозможно!

И что бы это ни было — нестандартная ситуация на работе или необходимость срочно накормить большую семью, планирование путешествия или перестановка мебели, — чем более спокойным вы будете, тем качественнее решите поставленную задачу. И, более того, еще и получите от этого удовольствие!

От нервов не только все болезни, но и вообще — большинство неприятностей. «Спокойствие, только спокойствие!» — вот девиз тех, кто хочет «поймать» хюгге!





Уединитесь, отключите телефон, сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза и обратите свое внимание вглубь своей души.

Ощутите в ней ту точку, где царит тишина и покой.

Представьте, что вы погружаетесь в морскую глубину, где нет никаких волнений. Только тишина, тепло и мягкий свет.

Замрите в этом покое и позвольте ему заполнить все ваше существо.

Дышите ровно и чувствуйте свою устойчивость и силу.

Ощутите движение жизни вокруг вас. Созерцайте.

Переместите свое внимание на бурную жизнь за пределами вашего моря спокойствия.

Смотрите на нее из этого центра, из точки покоя.

Вы включены в жизнь и в то же время собранны и спокойны.

Откройте глаза и, не теряя внутреннего настроя, выполните какие-то повседневные дела.

Помните о силе и покое внутри вас.

Это и есть хьюге.

Без внутреннего покоя ощутить
хюгге невозможно!

