ИРИНА СОКОВЫХ

# Хюгге

## Твое уютное счастье с объятьями, печеньками и пледом

Секреты наслаждения жизнью по-скандинавски

#Счастливая хозяйка

Ирина Соковых

# Hygge. Твое уютное счастье с объятьями, печеньками и пледом. Секреты наслаждения жизнью по-скандинавски

«АСТ»

2017

УДК 159.9
ББК 88.3

**Соковых И. С.**

Hygge. Твое уютное счастье с объятьями, печеньками и пледом. Секреты наслаждения жизнью по-скандинавски / И. С. Соковых — «АСТ», 2017 — (#Счастливая хозяйка)

ISBN 978-5-17-103195-4

Hygge (хюгге) – это настоящий секрет счастья! Счастья, покоя, неспешности, уюта и душевного тепла. Стиль hygge родился в Скандинавии, и сегодня он стремительно набирает популярность во всем мире, покоряя сердца людей, уставших от суеты, стрессов, одиночества, хандры… Ведь hygge – это не только теплые носки и свитер с норвежским узором, мерцающие свечи и огонь в камине, ароматные булочки с корицей и горячий шоколад в глиняной кружке… Hygge – это целая философия! Это образ жизни. Это умение успевать все без суеты, умение достигать своих целей без надрыва, умение черпать силы в расслабленности. Hygge – это не только тепло, уют и вкусная еда, это также любовь, дружба и душевное равновесие. И возможность сделать мир лучше. Hygge – это не какая-то там блажь. Это жизненная необходимость!

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-103195-4

© Соковых И. С., 2017
© АСТ, 2017

# Содержание

Предисловие в стиле хюгге 6
И пусть весь мир подождет… 7
Не хватает в жизни счастья? Вам срочно требуется хюгге! 9
За хюгге никуда ходить не надо. Найдите его там, где вы сейчас 11
Глава 1. Секреты тихого счастья, которое всегда с тобой, или Как поймать хюгге 13
Счастье – это не событие, а ощущение 15
Жизнь приготовила для нас уйму счастливых мгновений. Совершенно бесплатно! 17
Как поймать хюгге. Первое условие: созерцательный настрой 19
Как поймать хюгге. Второе условие: внутренний покой 22
Как поймать хюгге. Третье условие: быть в потоке жизни 25
Как поймать хюгге. Четвертое условие: остановка мыслей 29
Как поймать хюгге. Пятое условие: быть здесь и сейчас 31
Как поймать хюгге. Шестое условие: внимание к деталям 33
Глава 2. Здоровье тела и души, или Как снизить уровень стресса в стиле хюгге 35
Положительные эмоции – лекарство для души 36
Вы можете легко и безопасно преодолеть стресс и отрицательные эмоции 38
Проверьте себя: насколько вы напряжены? 40
Хюгге против стресса. Первый способ: физическая разрядка 43
Хюгге против стресса. Второй способ: расслабление 46
Хюгге против стресса. Третий способ: положительные эмоции 49
Конец ознакомительного фрагмента. 50

# Ирина Соковых
# Hygge. Твое уютное счастье с объятьями, печеньками и пледом. Секреты наслаждения жизнью по-скандинавски

© Соковых И., 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017

# Предисловие в стиле хюгге

# И пусть весь мир подождет…

Представьте: на улице холод и мороз, за окном медленно кружатся снежинки, а вы сидите в уютном мягком кресле, подогнув под себя ноги в теплых вязаных носках, держите в руках кружку с ароматным чаем, а на коленях у вас любимая книжка. Вы наслаждаетесь теплом и покоем. Вы смотрите в окно на заснеженные деревья, следите за полетом снежинок, и время как будто останавливается. Вас охватывает непередаваемое ощущение покоя и тихой радости. Вам не нужно никуда спешить, ни о чем беспокоиться. В вашем мире все хорошо.

Датчане называют это состояние – хюгге.

Что такое хюгге? Это не что-то материальное. Его нельзя потрогать и увидеть. Это настроение. Особое состояние. Чувство. Ему трудно дать конкретное определение. Его можно только ощутить.

Хюгге – это когда тепло, уютно и спокойно. Можно никуда не спешить, ничего не опасаться, ни о чем не беспокоиться и наслаждаться моментом. Смаковать его, как самый изысканный напиток. Соединяться с потоком жизни и блаженно плыть в нем.

Хюгге возможно как наедине с собой, так и в приятной компании друзей и близких людей. Главное – чтобы все вокруг дышало покоем, уютом и доставляло приятные ощущения. Чтобы само общение было выдержано в стиле хюгге – то есть затрагивало только приятные, радующие всех темы, позволяло всем чувствовать себя расслабленно и комфортно, настраивало на отдых, а вовсе не на какие-то споры или дебаты.

Хюгге – это еще и особая обстановка, в которой вещи важны лишь постольку, поскольку создают настроение, особую атмосферу. Это все то, к чему приятно прикасаться. На что приятно смотреть. В чем приятно находиться. И чтобы рядом никаких компьютеров, телефонов и прочих гаджетов. А вот зажженная свеча и чашка горячего шоколада – то, что надо.

А вы когда в последний раз испытывали хюгге? Недавно? Или давно? А может, вообще не представляете, что это такое?

На самом деле каждый человек хоть раз да бывал в этом особом расположении духа. Даже если не знал, что оно и есть хюгге. Даже если никогда не слышал этого слова.

Да вот только мы в большинстве своем не придаем этому значения. Какое хюгге, когда надо спешить, бежать по делам, все успевать, зарабатывать деньги, быть в курсе всех ново-

стей, ни на минуту не останавливаться! Но только потом не надо удивляться, что хронический стресс перерастает в болезни, а уровень счастья на душу населения катастрофически падает.

Хюгге – это не какая-то там блажь. Это жизненная необходимость.

Мудрые датчане давно поняли это. Они превратили хюгге в настоящую национальную философию. И построили свою жизнь в стиле хюгге. Хюгге-магазины и хюгге-кафе, хюгге-одежда и хюгге-подарки, хюгге-вечеринки и хюгге-хобби – обычное дело в этой скандинавской стране. А когда же они успевают работать? – спросите вы. Успевают. И зарабатывают хорошо, и налоги платят немалые. И не ропщут: знают, что таким образом они укрепляют благосостояние своей страны. И умудряются вполне гармонично сочетать работу и хюгге. Находя для этого прекрасного состояния моменты даже в течение самого напряженного трудового дня.

Результат? Дания стабильно находится на первом месте в мире по рейтингам благополучия, качества жизни и уровню счастья. И это – по достоверным социологическим данным.

# Не хватает в жизни счастья? Вам срочно требуется хюгге!

Датчане – самый счастливый народ в мире! И у них, естественно, есть чему поучиться.

Их образ жизни, характеризуемый словом «хюгге», снижает уровень стресса и беспокойства, а значит, уменьшает вероятность конфликтов, срывов на нервной почве и всевозможных ошибок, совершенных под воздействием стресса. Как ни удивительно, это не только улучшает частную жизнь каждого человека, но и ведет к политической стабильности, а также положительно сказывается на развитии экономики. Вот и получается, что хюгге – секрет не только счастья, но еще и благополучия, и благосостояния датчан.

И пока весь мир бежит наперегонки за счастьем и благополучием, датчане никуда не бегут. Они просто создают это счастье и благополучие прямо там, где находятся. Здесь и сейчас, в каждый миг своей жизни. И пока психологи и бизнес-тренеры по всему миру предлагают своим клиентам всеми силами выходить из зоны комфорта, чтобы хоть чего-то добиться в этой жизни, – датчане не торопятся разрушать свой комфорт, а, напротив, создают его повсюду, даже там, где комфорта вроде и не может быть. И вовсе не жалуются на жизнь!

Кстати, это совсем не значит, что нужно оставить свои цели в стороне и просто заниматься ничегонеделанием. Отдых полезен, но в разумных количествах, иначе можно просто потерять вкус к жизни. Моя задача сегодня – показать вам, как можно найти радость в простых повседневных вещах. В погоне за мечтой иногда останавливайтесь и просто наслаждайтесь мгновением. Хюгге можно поймать и на деловой встрече, и в важной поездке, и даже в процессе уборки дома. Чаще обращайте внимание на, казалось бы, незначительные детали – погода, звуки вокруг, ароматы и свое настроение. Проживайте и смакуйте каждый момент жизни – смех ребенка, мурчание кота, аромат пирога в духовке, звонок любимой подруги, разговор по душам с мамой…

Да, я забыла сказать о том, как переводится это слово. Собственно, однозначной трактовки у лингвистов нет. Хюгге (hygge) кто-то переводит с датского как «уют» или, скорее, «уютность» – то есть все то, что этот уют создает. А кто-то считает, что это слово восходит к норвежскому «благополучие» или «хорошее самочувствие». Но все это, конечно, не передает всей многогранности, оттенков и аромата этого понятия.

Кстати, слово «хюгге» используется не только как существительное. Оно может играть роль прилагательного, которое отражает характеристику предметов, создающих настроение хюгге.

**В общем, если вам не хватает в жизни счастья – значит, вам срочно требуется хюгге.**

# За хюгге никуда ходить не надо. Найдите его там, где вы сейчас

Сначала оденьтесь во что-нибудь такое уютное, мягкое и просторное, в чем вы никогда не выйдете на улицу, но что помогает вам насладиться домашним времяпрепровождением.

Отмечу, что хюгге для каждого человека будет своим. Я, как минималист, не люблю окружать себя «приятными безделушками», но для многих в этих мелочах и кроется понятие уюта. Я ищу хюгге не в окружающих вещах, а скорее в занятиях – чтение, вечер в кругу семьи, прогулка с собакой по хрустящему снегу, приготовление ужина для любимых, да даже просто поглаживание кота дает мне больше хюгге, чем сотня милых фигурок и статуэток. Но каждому свое.

Сегодня я попробую вам рассказать в общих чертах, что такое хюгге. Мы не будем привязываться к частностям, а просто погрузимся в атмосферу блаженства и уюта. А уже в следующей книге я расскажу вам, насколько состояние хюгге на самом деле связано с минимализмом и даже воспитанием детей! А пока просто притушите верхний свет, включите бра или торшер. Если хотите, зажгите свечу, обычную или ароматизированную. Кстати, датчане не мыслят себе хюгге без пламени свечей и сжигают немыслимое количество воска! Заварите себе чаю, кофе, приготовьте какао или горячий шоколад. Устройтесь на чем-нибудь мягком, обложите себя подушками со всех сторон. Если прохладно – завернитесь в плед. Снимите обувь. Выключите компьютер и телефон. И устраивайтесь поудобнее, чтобы читать эту книжку.

А я позабочусь о том, чтобы чтение приносило вам удовольствие. И пусть оно станет для вас самым настоящим хюгге.

Приятного хюгге-чтения!

# Глава 1. Секреты тихого счастья, которое всегда с тобой, или Как поймать хюгге

# Счастье – это не событие, а ощущение

Итак, вы устроились поудобнее, вам тепло, уютно и хорошо? Ничто не беспокоит и можно уделить хотя бы немного времени себе? Тогда – начинаем.

Подумайте прямо сейчас: а что это такое – счастье? Не вообще, не для других людей, а конкретно – для вас?

Вспомните, когда вы были счастливы и от чего это зависело. Да, конечно, в первую очередь вспомнятся какие-то яркие события. Вот вы поступили на тот факультет, о котором мечтали, – мечта сбылась! Вы ликуете, вы счастливы. Вот вы на свидании с любимым человеком, и весь мир вокруг будто залит солнцем, даже если на улице дождливая осень. Вот свадьба, рождение ребенка… Долгожданное повышение по работе… Поездка, о которой мечтали… Почести и награды, торжества в вашу честь…

Да, все эти яркие переживания, безусловно, делают жизнь счастливой. Но вспомните теперь, что было в промежутках между ними. Неужели только серые безрадостные будни? Нет ведь. Наверняка вы испытывали множество счастливых моментов и тогда, когда в вашей жизни вроде бы ничего особенного не происходило.

Вы подбираете оранжевый кленовый лист, гуляя в парке, и вдруг тихое блаженство наполняет душу. Последние лучи солнца, золотая осень и этот неповторимый аромат опавших листьев вдруг напоминают вам о том, что жизнь хороша. Просто так, безо всяких условий. Даже без ярких запоминающихся событий, без каких-то грандиозных перспектив.

Или вы просто едете в электричке и смотрите на проплывающие мимо леса, луга, на причудливой формы облака, на все эти просторы неба и земли… Что это? Откуда вдруг взялось чувство восторга перед этим неповторимым мгновением? Ни с того ни с сего, просто от ощущения своей причастности ко всей этой красоте.

Я прямо сейчас вспомнила, как муж каждого первого числа поздравляет меня с началом нового месяца. Вроде бы незначительный факт, но он позволяет мне как будто остановиться и осознать, что я живу здесь и сейчас, это напоминание дает мне возможность жить осознанно хотя бы один раз в месяц.

Каждый наш день несет в себе огромный потенциал таких моментов тихого счастья. Но только люди чаще всего не настроены их замечать. Потому что бытует стереотип: счастье

– это всегда какое-то достижение, это то, ради чего надо трудиться, бороться, чего нужно достигать неимоверными усилиями, за чем нужно гнаться, пусть даже из последних сил.

А ведь в этой погоне можно упустить свою жизнь. Просто перестать замечать, что происходит прямо здесь и сейчас. И сколько рядом всего хорошего, что способно дать вам ощущение счастья.

> Вот и ключевое слово: счастье – это ощущение. Это не событие, а то, что вы чувствуете по поводу события. Как говорится: «Счастье – это путь, а не пункт назначения».

Ведь бывает же и так: вы мечтаете о каком-то счастливом событии, упорно трудитесь, добиваетесь, стремитесь к своей цели, забыв про сон и отдых. И вот наконец мечта сбывается – долгожданное событие происходит. Но что это – почему вы не испытываете ничего, кроме усталости и легкого разочарования? Где же счастье, где это ожидаемое блаженство? Нет его. Но поскольку вы для себя уже определили это событие как счастливое, то усиленно напускаете на себя счастливый вид. Стараетесь быть счастливым. Почувствовать то, чего нет.

Это такая попытка самообмана, которая обычно не достигает своей цели. Потому что себя не обманешь.

**Вы или чувствуете себя счастливым – или нет. Третьего не дано.**

А ведь по большому счету все то, что не позволяет нам чувствовать себя счастливыми, и смысла никакого не имеет. Ради чего тогда все старания?

# Жизнь приготовила для нас уйму счастливых мгновений. Совершенно бесплатно!

Стоит ставить цели и исполнять свои желания только в том случае, если они в самом деле дарят вам счастье. И в том случае, если за них не надо платить слишком большую цену – такую, которая затмевает собой счастье, а то и делает его невозможным.

И никогда не надо забывать, что жизнь готова нам ежедневно дарить уйму счастливых мгновений, причем совершенно бесплатно!

Даром. Просто так. За то, что вы есть и живете на свете.

Счастье – то самое, которое наполняет смыслом жизнь, даже если в ней нет ярких событий, – всегда рядом. Оно присутствует как возможность там, где вы находитесь сейчас. За ним не нужно бежать, гнаться, достигать его. Многие люди думают, что счастье – это что-то обязательно большое и далекое. Как солнце над горизонтом. В итоге оно оказывается столь же недостижимым. А итог жизни, потраченной на погоню за таким счастьем, – хронические стрессы, бесконечная усталость, напряжение и болезни. И конечно, отсутствие любого намека на то самое желанное счастье. Что порождает разочарования и вслед за ним – новые болезни, беды и несчастья.

Не нужно гнаться за счастьем! Просто приготовьте приманку для него – и оно само придет к вам в руки. Как доверчивый пушистый бельчонок, который увидел, что вы пришли с миром и вовсе не собираетесь на него охотиться.

**Хюгге – это и есть такой маленький бельчонок. Теплый и пушистый момент счастья. Который приходит, когда вы вовсе за ним не гонитесь, а просто позволяете ему прийти.**

# Как поймать хюгге. Первое условие: созерцательный настрой

Как же поймать момент хюгге? Для этого надо сначала успокоиться, перестать куда-то бежать и настроиться на созерцательный лад. Для современного человека это может представлять трудность. Давно вы что-нибудь созерцали? Просто так, бесцельно, никуда не спеша?

Есть люди, которые говорят: «Не вижу смысла в этом созерцании. Ну смотрю я на море, и что дальше? Скука…»

А представьте себе, что вы видите это море в последний раз в жизни. Вы уезжаете и с чемоданом пришли попрощаться с морем. И вы вовсе не уверены, что когда-нибудь вернетесь сюда. И вот вы пристально вглядываетесь в морскую гладь, вслушиваетесь в шум прибоя, стараетесь запомнить линию берега, и маяк вдали, и эти облачка на горизонте. Все это кажется чрезвычайно важным, и вам важно унести с собой это чувство – то ощущение счастья, покоя, отдыха, которое вы испытали здесь. Вы вдыхаете в последний раз свежий морской воздух и с сожалением уходите, ведь больше у вас не будет возможности просто стоять на берегу и впитывать в себя весь окружающий мир.

**В созерцании нет никакого смысла, кроме того, что оно способно стать источником счастья.**

## Хюгге-практика

Оглянитесь вокруг и заметьте какие-нибудь милые вашему сердцу мелочи, детали обстановки. То, что вам особенно нравится. Или посмотрите в окно – может, там есть что-то, что привлекает ваш взгляд, создает особое настроение. Может, это светящиеся в темноте окна соседнего дома или какое-нибудь дерево, клумба, дорожка во дворе. Посмотрите на это так, будто следующего мгновения не будет и вы никогда больше это не увидите.

Ну, к примеру, вообразите, что вам предстоит переехать куда-то в другое место. И вы хотите впитать в себя это место, хорошо запомнить его и себя здесь – вот как вы тут сидели и смотрели на все эти, такие привычные и при этом родные вещи, картинки за окнами, пейзажи и предметы.

Просто смотрите, впитывайте и не думайте ни о чем. Поймайте момент созерцания. Он нужен не для чего-то. Он самодостаточен, важен сам по себе. Он таит в себе момент счастья: я здесь, я живу, я вижу все это, я – часть жизни, и от этого мне хорошо.

Если удалось – вы поймали хюгге!

За моим окном есть трасса, и виден один перекресток. В нем нет ничего особенного, кроме того, что все машины, однажды встретившиеся на нем, уже никогда больше не пересекутся. Одни едут в Москву, другие в Орел, третьи на юг, и наблюдать за этим вечным движением очень интересно. Перед моими глазами проносятся люди, у каждого из которых своя судьба, свои проблемы и мечты. Вечером перекресток наполняется множеством огней, смешивающихся в один общий световой поток. Я люблю сидеть возле окна и просто наблюдать. В такие моменты мне кажется, что мир так огромен и интересен, что захватывает дух!

# Как поймать хюгге. Второе условие: внутренний покой

Кто-то может подумать, что хюгге – это лень и ничегонеделание. Это не так. Хюгге можно ловить посреди самой активной и бурной деятельности. Главное, что нужно для этого, – **состояние внутреннего покоя**.

Представьте, что вам нужно справиться с какой-то важной работой – например, приготовить обед на трех человек, причем сделать это быстро, качественно и так, чтобы всем было вкусно. Вы лучше справитесь с этой задачей, если будете нервничать и спешить – или если останетесь спокойны? Конечно же, спокойное состояние вам поможет, а вот нервозность и беспокойство – помешают. Все беды от нервов, и в приготовлении обеда – особенно: что-нибудь обязательно подгорит, убежит, рассыплется, разобьется… А вот спокойствие поможет не только все сделать хорошо, но и получить удовольствие от процесса. Словить хюгге, одним словом!

Внутренний покой – это обязательное условие хюгге. Без него хюгге просто не бывает!

Уютная обстановка уже сама по себе настраивает нас на спокойное, умиротворенное состояние. Но важно еще и впустить этот покой внутрь себя. Так сказать, внутренне замедлиться. Остановиться. Никуда не бежать.

Но как же бывает трудно не поддаваться суете и спешке, когда весь мир куда-то бежит!

А вы создайте свой собственный мир – спокойный, мирный, уютный. Пусть вокруг вас все вертится колесом! А вы будьте в центре. Когда вокруг все вертится, центр может оставаться в покое. И из этого покоя можно наблюдать за крутящимся миром, не позволяя ему увлекать вас за собой.

Внутреннее спокойствие особенно важно тогда, когда после работы вам нужно приготовить ужин из пяти блюд и сделать уроки с детьми. Сосредоточьтесь на том, что вы сейчас в кругу семьи и ничего лучшего просто не может быть! Не спешите и наслаждайтесь моментом, любите то, что вы делаете прямо здесь и сейчас. Что-то не получается – не беда, ведь самое важное уже с вами. Если вы чувствуете внутреннюю гармонию, окружающая действительность преобразится, поверьте мне.

## Хюгге-практика

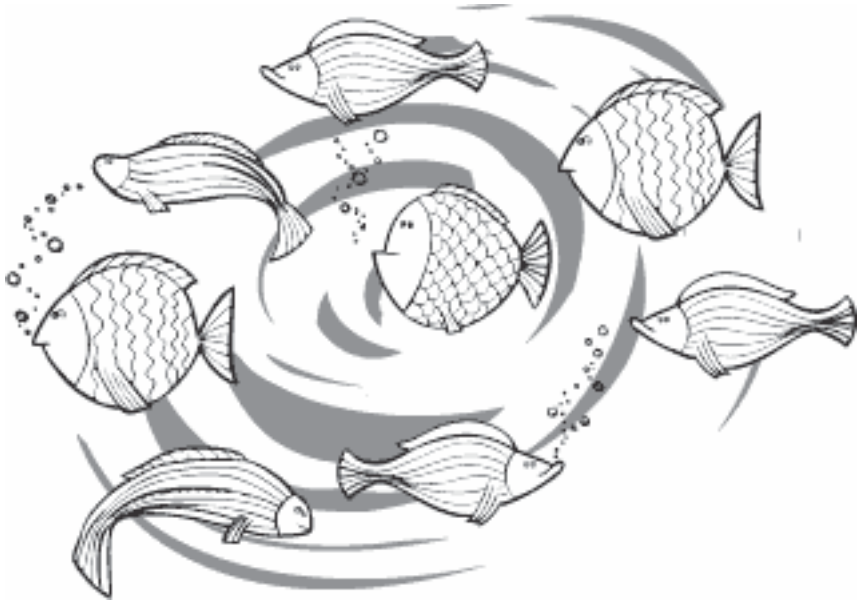
Закройте глаза и направьте внимание внутрь себя. Представьте, что где-то глубоко внутри вас есть точка абсолютного покоя. Погружайтесь в себя как в океан. Все глубже и глубже. Пусть на поверхности бушуют волны – но в глубине-то полное спокойствие.

Вот вы достигли этой точки покоя. Представьте, что покой заполняет вас. Вы становитесь внутренне неподвижны. Только не забывайте дышать. Быть в покое – это не значит замереть. Вы пребываете в покое, вы неподвижны, но вы живете, дышите и созерцаете жизнь из своей неподвижности. Вы неотделимы от жизни, вы часть ее, но не позволяете суете захватить вас.

Представьте, что вы в центре карусели. Вы – ее центральная неподвижная опора. Вы наблюдаете за крутящимися вокруг вас лошадками, вы горды, что играете в этом деле такую важную роль, но не сдвигаетесь с места. Вы не можете сдвинуться, потому что на вас все и держится. И чтобы все шло хорошо, вы должны сохранять свое неподвижное спокойствие.

Попробуйте, сохраняя это глубокое чувство покоя, что-нибудь сделать. Выпить чаю, например, или приготовить салат. Получите гораздо больше удовольствия от процесса.

# Как поймать хюгге. Третье условие: быть в потоке жизни



Вам когда-нибудь доводилось плыть в потоке жизни? Чувствовать его кожей, ощущая себя живым как никогда? Для этого надо просто быть полностью погруженным в то, что вы делаете. Например, работать с увлечением или делать то, что вы любите. Обычно такие занятия захватывают нас целиком, и мы не замечаем времени.

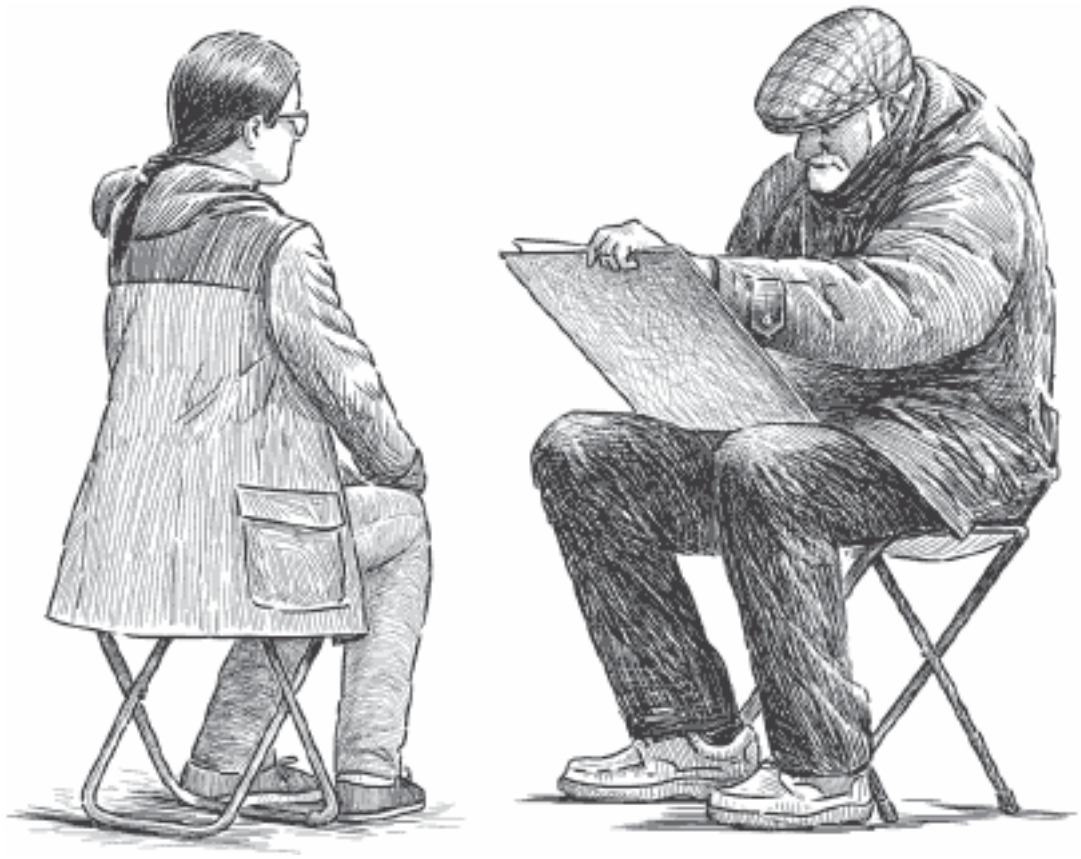
Ученые говорят, что в такие минуты и часы мы не стареем, так как время и в самом деле будто останавливается для нас.

Отрываясь от любимого дела, мы с удивлением можем обнаружить, что занимались им несколько часов, тогда как нам казалось, что прошло минут сорок. Так вот, по нашим внутренним биологическим часам и в самом деле прошло сорок минут, а не три часа. Значит, и постарели мы всего на сорок минут, а то и меньше. Вот так любимые занятия, помогающие нам погрузиться в поток жизни, продлевают нашу жизнь и помогают нам быть моложе своего паспортного возраста.

**При чем тут хюгге? Притом, что хюгге – это удовольствие, которое останавливает время, позволяя нам безмятежно плыть в потоке жизни. Без тревог и беспокойств. Предаваясь моменту и радуясь тому, что есть.**

Вспомните себя в теплых морских волнах. Они мягко подхватывают вас, и вы позволяете им качать себя, не теряя между тем контроля за своим телом. Вы стараетесь вписаться в их движение, а вписавшись, уже не тратите силы, позволяя волнам нести себя.

Нечто похожее мы испытываем, когда позволяем какому-то процессу захватить себя. Если это танец, то, оказываясь в потоке музыки, мы чувствуем, что тело двигается легко и изящно, будто само собой. Художник может чувствовать, что картину пишет как будто не он, что какая-то сила движет кистью в его руке. Музыкант может чувствовать, что музыка «приходит» сама собой, а он только записывает ноты. А если вы просто сажаете цветы, то можете тоже чувствовать такое слияние с процессом, словно вы с ним стали одним целым. Это и есть состояние потока, удовольствия от полного погружения в то, что вы делаете.



Но не обязательно состояние потока связано с каким-то действием или работой. Вы можете просто смотреть в окно – и быть в потоке, пить чай – и быть в потоке, искать какие-то новые идеи или что-то обдумывать – и быть в потоке, и даже на работе, сидя в офисе, вы тоже можете быть в потоке. Ведь ключ к этому состоянию – ваша сосредоточенность на чем бы то ни было.

Вы можете просто выпить стакан воды, наслаждаясь каждым глотком. Почувствуйте вкус этой воды – попробуйте ощутить в нем малейшие нюансы. Почувствуйте, как приятно вашему организму получать эту необходимую для него влагу. Не отвлекайтесь ни на что хотя бы в течение минуты – посвятите эту минуту стакану воды. Представьте, что он важен для вас как никогда!

Вы можете срисовать какую-нибудь картинку – как сможете, карандашом или шариковой ручкой. Но только прочувствуйте каждую линию, будьте полностью в процессе, позвольте ему увлечь себя, будто ничего важнее нет на свете!

Вы можете просто причесаться, но так, чтобы прочувствовать прикосновение расчески к волосам, отдаться процессу и получить удовольствие!

**И то, и другое, и третье – хюгге. Доступный каждому момент тихого счастья – мгновенный выход из тревог и суеты будней.**

## Хюгге-практика

Вспомните состояние, когда вы с увлечением что-то делали, будучи полностью погружены в процесс. Что-нибудь мастерили, работали в саду, занимались своей обычной работой, а может, танцевали, совершали утреннюю пробежку или плавали.

Сделайте прямо сейчас что-нибудь такое, что позволит вам снова погрузиться в этот процесс. Для этого надо всего лишь полностью сосредоточиться на каком-то деле. И чтобы это дело вам нравилось, было приятным!

Я, например, могу войти в состояние хюгге, просто поглаживая кошку, делая это с полным сосредоточением и позволив себе забыть обо всем на свете.

Или приведите в порядок комнату, где вы находитесь, – разложите вещи по местам, какие-нибудь мелкие детали расположите по-новому, чтобы стало красивее и уютнее. А если есть желание, даже передвиньте мебель. Не отвлекайтесь, погрузитесь в то, что вы делаете! Я частенько передвигаю обеденный стол в кухне, и эта, казалось бы, небольшая перестановка дает мне ощущение новизны и понимание того, что жизнь не стоит на месте.

А если хотите, можете просто потанцевать, покружиться под музыку, отдавшись ее потоку, и пусть он сам ведет вас, позвольте вашему телу стать послушным, легко и непринужденно двигающимся в потоке мелодии и танца.

Решите, что будете ежедневно делать хотя бы какое-то одно обыденное дело, погружаясь при этом в поток, – например, мыть посуду, готовить еду или принимать душ. Представьте, что поток сам ведет вас и вам даже не надо прилагать для этого каких-то усилий.

# Как поймать хюгге. Четвертое условие: остановка мыслей

Кто-то может сказать: «Ну какое хюгге, когда столько дел и забот, что присесть некогда? Крутишься целыми днями как белка в колесе, мысли все время заняты совсем другим!»

Вот-вот, дело именно в том, чем заняты мысли, а вовсе не в отсутствии времени!

Если бы вы успокоили свои мысли, то даже в каждодневной суете находили бы минутки, чтобы чему-то порадоваться, от чего-то получить удовольствие и просто расслабиться и отдохнуть.

Но мысли, эти вечные мысли не дают покоя. И даже если вы находите в течение дня время, чтобы все же присесть и отдышаться, вы все равно неспокойны.

Потому что мысли гонят вас вперед: в голове крутится, что надо сделать еще это, и это, и это, позвонить куда-то, сказать что-то, не забыть чего-то. Это не отдых, это все то же напряжение.

Я заметила, что чем напряженнее работа, тем более простой отдых нам требуется. Люди, которые практически ничем не заняты, очень требовательны к отдыху, они каждый раз хотят удивляться, поэтому и расслабиться им, как это ни странно, сложнее. А вот тем, кто и работает, и воспитывает детей, и в перерывах успевает заниматься спортом, учиться, бегать по магазинам и поддерживать дом в чистоте и порядке, получить наслаждение от отдыха гораздо проще. Для этого не нужно выделять несколько часов, достаточно пары осознанных вдохов или нескольких глотков прохладной воды. Осознанная минута погружения в себя в перерывах между бесконечными делами пойдет каждому человеку только на пользу.

> Хюгге – это когда мы сосредоточены на приятном. А неприятное, тревожное, беспокойное хотя бы временно оставляем «за кадром».

Для этого нужно научиться хотя бы немного управлять своими мыслями. Заставлять себя не думать вообще – бесполезно. Думать вы все равно будете. Но вот научиться думать по-новому, дисциплинировать свой ум – это реально.

Дело в том, что наш ум по большей части работает непродуктивно. Довольно редко мы в самом деле что-то решаем в уме – строим планы, обдумываем способы действия в

той или иной ситуации, принимаем решения. Гораздо чаще мысли роятся в одном месте без всякого толку. В голове то вертятся обрывки вчерашних разговоров, то «пережевываются» прошедшие события, то «обсуждаются» друзья и родственники, то мелькают всевозможные «а вдруг…», «а что, если…» и прочие тревоги и переживания о завтрашнем дне.

**И все это – вхолостую, потому что в результате такой работы ума вы не становитесь умнее, не постигаете важных истин, не решаете своих проблем и не принимаете важных решений.**

Дисциплинировать ум – это значит, во-первых, избавиться от пустопорожней болтовни в собственной голове, во-вторых, научиться продуктивно использовать разум – для новых открытый, анализа обстановки, планирования своей жизни и принятия решений, и в-третьих, дать себе больше шансов для отдыха и наслаждения жизнью, не позволяя беспокойному уму отравлять себе эти прекрасные мгновения.

Как остановить беспокойные мысли? Хюгге дает для этого отличные возможности: вы можете просто переключить эти мысли на что-то приятное и хорошее. Сосредоточиться на том, что вам нравится. Но бывает, что именно непрошеные мысли и мешают такому сосредоточению, не дают получать удовольствие от чего-то приятного.

Тогда попробуйте посмотреть на эти мысли как на реку, протекающую мимо. Или как на листья, опадающие с дерева. Или как на шелуху, которую вы снимаете с луковицы. Или как на дичь, которую выслеживает охотник. Или как на стаю птиц, улетающую на юг.

Успокоив мысли, вы заметите, что мир предстает перед вами совсем другим. В нем, оказывается, есть островки тишины и покоя. Есть возможность выйти из плена вечных забот и заняться наконец тем, что вам в самом деле нравится.

## Хюгге-практика

Попробуйте вспомнить, о чем вы думали в прошедший час. Были ли это действительно важные и нужные мысли? Привели ли они вас к какому-нибудь положительному результату? Поняли ли вы что-то новое? Сделали ли важные выводы? Пришли ли к какому-то решению? Если так – прекрасно.

Ну а если вы даже не можете вспомнить, о чем думали? Это не значит, что мыслей не было. Они были, наш мозг приучен все время что-то «пережевывать». Просто они были такими незначимыми, что даже не запомнились вам.

Представьте, что ваши мысли – это что-то внешнее по отношению к вам. Вот они протекают или пролетают мимо. Представьте, что вы следите за ними. Что это за мысли? Откуда они летят или плывут? Что хотят вам сказать?

Наблюдая так за мыслями, вы заметите, что как будто не даете им войти в вашу голову. Ну и пусть себе плывут мимо. Значит, они вам не нужны.

Когда вам действительно нужно будет о чем-то поразмыслить, вы сядете и уделите этому достаточно времени. Вы поставите перед собой вопросы и найдете на них ответы. Сделаете выводы и примете решения. Это будет продуктивная работа ума.

А пустопорожнюю болтовню гоните от себя прочь. И чем больше вы в этом преуспеете, тем лучше и продуктивнее будет работать ваш мозг.

# Как поймать хюгге. Пятое условие: быть здесь и сейчас

Вы наверняка не раз слышали, что жить надо «здесь и сейчас». Но это выражение нередко понимается неправильно. Люди, которые не хотят нести ответственность за свое прошлое и боятся будущего, часто прикрываются этим выражением, утверждая, что жить надо одним днем.

> Но быть «здесь и сейчас» – это совсем не то же самое, что жить одним днем! Нам нужны уроки нашего прошлого, нам нужны планы на будущее, нельзя отмахиваться ни от того ни от другого!

Но также нам нужно и особое состояние, когда мы погружены в настоящий момент. Когда прошлое и будущее отступают, и важно только то, что сейчас. Когда мы ощущаем себя присутствующими в жизни. Мы не думаем о жизни, мы не рассуждаем, не оцениваем себя и других, не заботимся о том, как мы выглядим, не переживаем из-за прошлых ошибок и будущих перспектив – мы просто живем.

И какое же это наслаждение – ощущать каждый момент так, будто он единственный! А ведь так и есть. Каждый момент – единственный. Следующий уже будет совсем другим.

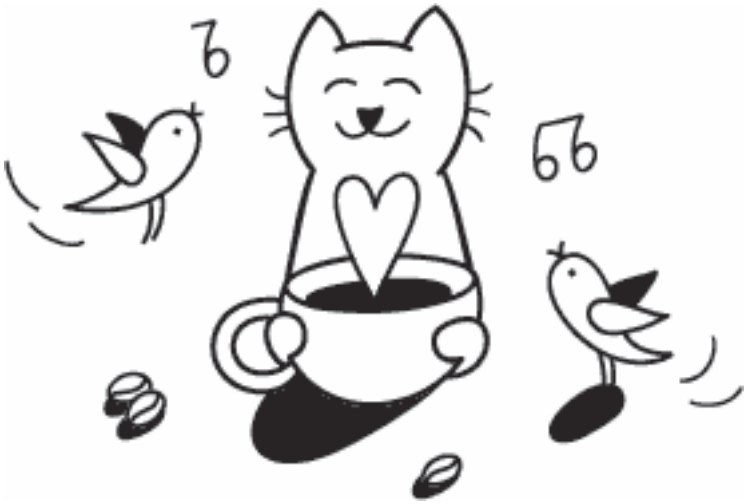
А вы все взяли от этого момента? Вы ощутили его в полной мере? Или пропустили мимо себя?

**Пропуская мимо себя моменты бытия, мы упускаем саму жизнь. Потому что жизнь состоит не из планов и воспоминаний. Жизнь состоит из моментов настоящего.**

Вот в этот самый момент – что вы видите, что вы слышите, что вы чувствуете? Все это – жизнь. Ее проявления, которыми можно наслаждаться. Если, конечно, замечать их, не пропускать мимо.

Мягкий свет от лампы… Пушистый ковер… Шерстка вашего домашнего любимца… Аромат кофе… Воздух, который так приятно вдыхать… Мышцы, которые так приятно размять, если потянуться… Тяжесть керамической кружки в руках… Тихая мелодия откуда-то издалека…

**Все это – здесь и сейчас. Все это – наслаждение. Все это – хюгге.**



## Хюгге-практика

Вспомните какое-нибудь блаженное состояние, когда вам было хорошо и спокойно, вы никуда не торопились, а просто наслаждались тем, что есть.

Например, как нежились в постели в выходной день, хорошо выспавшись и зная, что спешить не нужно и можно еще какое-то время поблаженствовать. Или как отдыхали в шезлонге на даче или на пляже в отпуске, слушая шорох прибоя, крик чаек или жужжание шмелей, остановив все мысли и только впитывая в себя звуки, запахи, картинки окружающего мира.

А помните тот день, когда дочка в первый раз помыла посуду, а вы в это время смогли насладиться утренним чаем с молоком? Помните это ощущение благодарности и свободы, в которую еще не до конца верится?

Погрузитесь в это состояние. Перенесите его туда, где вы находитесь сейчас. Представьте, что весь мир отодвинулся. Нет ни прошлого, ни будущего. Этот момент – единственный. Он не повторится. Поймайте его. Нырните в него как в море. Все впитывайте в себя, все замечайте и всему радуйтесь. Каждому звуку, каждой вещи, каждому ощущению. Это бесценно. Это не повторится. Это дано вам для наслаждения.

Находите возможность в течение дня хотя бы изредка останавливать мгновение и нырять в глубину настоящего момента, проживая его сполна.

# Как поймать хюгге. Шестое условие: внимание к деталям

Хюгге позволяет нам увидеть мир будто под микроскопом. Все то, чего мы не замечаем в повседневной жизни, все то, мимо чего пробегаем, вдруг обретает смысл, величину, значение, яркость.

> А ведь именно мелочи придают нашей жизни полноту, цветность и объем. Не замечая их, мы будто скользим по поверхности. Замечая, будто ныряем в глубину и открываем новые пласты своего бытия, без которых жизнь не может быть полноценной.

Но у нас есть свойство привыкать, не обращать внимания на то, что еще недавно нравилось и было важным, воспринимать множество вещей как что-то само собой разумеющееся. Какие мелочи в вашей жизни еще совсем недавно радовали вас, а теперь оказались забыты? Красивая кружка для чаепития, необычный узор на обоях, мягкое махровое полотенце, ароматное мыло, яркий блокнот для записей, вкусный шоколад, семейная фотография… У вас есть привычка радовать себя подобными мелочами? Если нет – обязательно заведите ее. Она свидетельствует о том, что вы с любовью обустраиваете свой быт, а значит, заботитесь о себе, о своем настроении, расположении духа, комфорте и уюте.

А если эти вещицы уже перестали для вас что-то значить – может, стоит взглянуть на них новыми глазами? Рассмотрите их поближе, подержите в руках. Вспомните приятные минуты, которые они вам доставляли. Почему бы не позволить себе порадоваться им заново? Или – заметить то, что вы раньше не замечали в этих вроде бы привычных вещах.

## Хюгге-практика

> Возьмите какую-нибудь вещь, которая вам особенно нравится. Рассмотрите ее внимательно, со всех сторон. Найдите какие-то детали и особенности, которые вы раньше не замечали. Оцените вес этой вещи. Понюхайте. Приложите к щеке. Проверьте, насколько она мягкая или твердая.

Представьте, что эта вещь хочет вам сказать, что она любит вас. Примите от нее заряд добра, душевного тепла и хорошего настроения, который она шлет вам.

**Моменты спокойного наслаждения жизнью нам всем просто необходимо себе создавать! Причем каждый день. Какой бы активный образ жизни вы ни вели, впустите хюгге в вашу жизнь.**

Вы уже поняли, что, читая эту главу, вы уже сделали это не раз.

# Глава 2. Здоровье тела и души, или Как снизить уровень стресса в стиле хюгге

# Положительные эмоции – лекарство для души

Датчане чувствуют себя гораздо более счастливыми, чем граждане других государств. Это данные объективных социологических исследований.

В ходе этих исследований людей в разных странах спрашивают: «Насколько вы удовлетворены своей жизнью в целом?» и «Насколько вы счастливы прямо сейчас?». Оценку нужно дать в баллах по шкале от 0 до 10. Датчане в течение многих лет набирают максимальное количество очков среди представителей всех стран мира.

Попробуйте и вы ответить на эти вопросы. Сделать это можно так: вспомните самые несчастливые моменты вашей жизни, а затем самые счастливые и попробуйте вывести «среднее арифметическое». Или так: дайте самому несчастливому моменту в вашей жизни 0 баллов, а самому счастливому – 10 баллов и относительно этих двух событий определите, на каком уровне счастья вы находитесь прямо сейчас.

Если вы не дали себе десятку, то почему? Что вам мешает ощущать счастье именно сейчас?

Может быть, вы ответите:

• «Я живу не в такой благополучной стране, как Дания».

• «У меня нет такого уровня благосостояния, как у среднего датчанина».

• «У меня слишком много проблем в жизни».

• «Мне очень многого не хватает в жизни».

• «У меня нет уверенности в завтрашнем дне».

• «Меня тревожит то, что происходит в мире».

• «У меня очень нервозная обстановка дома и на работе».

• «Я не могу расслабиться, потому что слишком озабочена школьной успеваемостью своих детей».

• «У меня нет времени на хюгге, потому что в нашей семье только недавно появился малыш, и он требует моего круглосуточного присутствия».

А теперь заметьте: что бы вы ни ответили – все ваши ответы можно свести к одному:

**«В моей жизни очень мало положительных эмоций».**

Каковы бы ни были внешние обстоятельства – счастье все равно остается понятием субъективным. Кто-то унывает даже в полном покое и благополучии. А кто-то счастлив в ситуации неопределенности, находит радость в преодолении трудностей.

В жизни датчан, конечно, тоже есть трудности. Как и у каждого человека, независимо от того, в какой части земного шара он проживает. Высокий уровень жизни и благополучие государства не спасают от кризисов в личной жизни, неудач в бизнесе, потерь и разочарований. Но со всем этим мы справляемся гораздо легче, если умеем сами себе создавать положительные эмоции, радоваться каждому дню и поддерживать постоянный позитивный настрой, что бы ни происходило с нами и вокруг.

Хюгге, при всей его кажущейся несерьезности, как раз и решает все эти серьезные задачи, помогая «выуживать» моменты счастья даже там, где, казалось бы, счастье и вовсе не водится. Например, посреди кризисов, проблем, потерь и разочарований.

> Если мы уверены, что возможности для положительных эмоций есть везде, и что мы можем их найти, и что это необходимо сделать для заботы о себе, – то мы обязательно их найдем.

# Вы можете легко и безопасно преодолеть стресс и отрицательные эмоции

Способность создавать себе положительные эмоции влияет не только на удовлетворенность жизнью в целом и умение чувствовать себя счастливым, но и на наше здоровье. От здоровья души зависит и здоровье тела, это уже и официальная медицина признала. Более 70 процентов всех болезней (а по другим данным и все 100 процентов) – психосоматические, то есть те, которые «от нервов».

Как же они возникают? Очень просто: когда мы испытываем отрицательные эмоции, живем в стрессе, страхе, тревоге и напряжении, в нашу кровь постоянно поступают гормоны адреналин и норадреналин. Это естественная реакция организма на стресс, который всегда вызывает у нас либо страх, либо агрессию, либо то и другое вместе. Мы можем этого даже не замечать, но любая стрессовая, тревожная, беспокойная ситуация рождает именно эти эмоции.

Собственно, так задумано природой: в ситуации опасности у нас обычно включается одна из двух реакций: борьбы (агрессия) или бегства (страх). И то и другое требует полной мобилизации организма. Для чего и служат гормоны адреналин и норадреналин: под их воздействием мышцы напрягаются, чтобы обрести нужный тонус и силу, повышается артериальное давление, все процессы в организме становятся более интенсивными. Таким образом, эти гормоны вообще-то призваны помочь нам выжить в сложной ситуации, когда нам нужно максимум силы, сноровки, скорости, умения постоять за себя.

И если мы в самом деле это делаем, то стресс неопасен! Потому что избыточная энергия, созданная выбросом гормонов, тут же утилизируется, так как мы либо боремся с опасностью, либо изо всех сил бежим от нее. Первобытные люди так и делали. И у них не было наших современных болезней.

Но в наше время жизнь чрезвычайно усложнилась. Встречаясь с тревожной, беспокоящей ситуацией, мы чаще всего не можем отреагировать на нее реакциями борьбы или бегства. Если, конечно, вы пошли в лес и встретились там с каким-нибудь опасным хищником, то эти реакции будут как нельзя кстати. А вот если вас уволили с работы, или супруг подал на развод, или в стране грянул экономический кризис и ваши деньги обесценились – то как

бороться и от чего бежать? Во всяком случае для цивилизованного человека неприемлемы грубые физические действия в ответ на подобные обстоятельства. К тому же они чаще всего бессмысленны, так как не решают проблему.

Но наш организм этого не знает! Он по-прежнему выбрасывает гормоны и призывает: «Борись! Беги!» Поскольку мы не делаем ни того ни другого, стрессовые реакции не находят разрядки, а, напротив, накапливаются. В результате и сосуды, и мышцы получают хроническое напряжение, переходящее в спазмы, артериальное давление так и не приходит в норму, а также нарушается обмен веществ, страдают железы внутренней секреции, и в итоге все органы и системы. За функциональными нарушениями следуют болезни.

> Вывод: одноразовый стресс не страшен, если вы на него сразу же отреагировали и разрядили избыточную энергию, а вот в постоянном стрессе жить нельзя – это самое настоящее саморазрушение.

Выход есть!

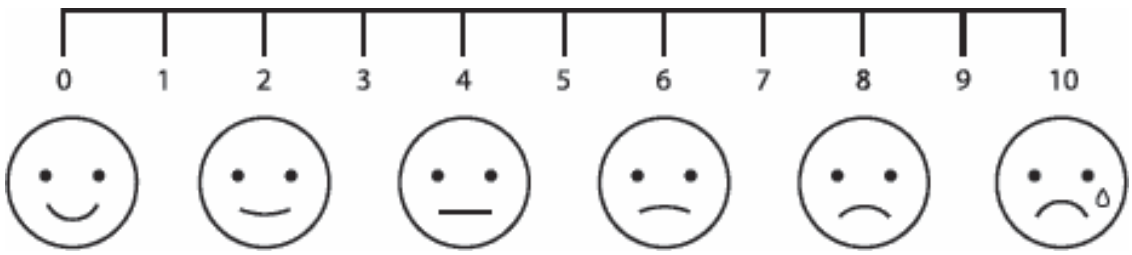
Вернее, их два.

• Первый – разряжать энергию стресса безопасными методами (когда нет возможности или бессмысленно бороться или бежать), такими, например, как танцы или любая физическая нагрузка, а также упражнения на расслабление.

• Второй: переводить энергию стресса в позитивное русло, сознательно формируя для себя как можно больше положительных эмоций.

**Хорошая новость: все это можно делать в стиле хюгге, совмещая приятное с полезным.**

## Проверьте себя: насколько вы напряжены?




Давайте начнем с выяснения, насколько вы напряжены.

Если вы напряжены – значит, подвергаетесь стрессу. Если вы долго подвергаетесь стрессу – значит, вы испытываете много отрицательных эмоций. Это плохо сказывается не только на вашем настроении, но и на самочувствии, и на здоровье, и на качестве вашей жизни.

Отрицательные эмоции не дают вам чувствовать себя счастливым и повышают вероятность ошибок, неэффективных действий, нежелательных поступков и неправильных решений.

> Следовательно, постоянный стресс, напряжение и отрицательные эмоции – это путь от станции «Счастье» к станции «Несчастье», и ваш поезд не развернуть в обратную сторону, пока вы не сделаете всего, что от вас зависит, для изменения фона вашей жизни с отрицательного на положительный.

Прочитайте следующий список негативных эмоций и отметьте для себя, как часто вы испытываете каждую из них: ежедневно, в среднем раз в неделю, раз в месяц, раз в год, никогда?

- Беспокойство
- Тревога
- Страх
- Подавленность
- Неуверенность в себе
- Раздражение
- Ненависть
- Гнев
- Обида
- Уныние
- Апатия
- Тоска
- Печаль
- Зависть
- Ревность
- Презрение
- Скука

Если вы испытываете негативные эмоции лишь изредка – это нормально. Нет человека, который вообще был бы застрахован от подобных переживаний. Если вы пережили эту эмоцию – и забыли ее, что называется, отпустили от себя, и она не оставила следа – то

вреда она вам никакого не причинит. Другое дело, если подобные эмоции вы испытываете ежедневно, да еще и накапливаете их, не позволяя себе пережить их и отпустить, избавиться от них. Вот тут уже надо бить тревогу: вы серьезно рискуете и своим здоровьем, и счастьем, и качеством своей жизни.

Если вы обнаружили, что испытываете негативные эмоции каждый день и что ваш эмоциональный фон по большей части состоит из них, ответьте «Да» или «Нет» на каждый из следующих вопросов:

• Вам часто кажется, что в жизни нет ничего хорошего?

• Вы постоянно чувствуете себя вялым, уставшим, разбитым?

• Вы чаще всего находитесь в мрачном, угрюмом состоянии духа?

• Вам трудно сосредоточиться на чем-то?

• Вы страдаете от бессонницы или постоянной сонливости?

• У вас нарушен аппетит: либо вообще не хочется есть, либо вы постоянно что-то жуете?

• Вы потеряли интерес к занятиям, которые раньше доставляли вам удовольствие и приносили радость?

• Периодически посещают мысли о бессмысленности жизни?

Если на большинство этих вопросов вы ответили «Да» – значит, вам напрямую угрожает депрессия, прямое следствие хронического стресса. И конечно, это повод безотлагательно обратиться к врачу. Возможно, причина проста, и вашему организму не хватает каких-то витаминов, а может, все гораздо серьезнее, поэтому стоит позаботиться о своем здоровье, и лучше доверить это специалистам.

Как бы то ни было, мы и сами можем немного поправить ситуацию, если немедленно займемся изменением своего состояния к лучшему! Скажите себе, что выбираете теперь другой образ жизни. Вы выбираете счастье. Дайте себе слово, что будете выбирать его каждый день. Да, один раз это сделать недостаточно – выбор в пользу счастья нужно возвести в ежедневную привычку.

**Для начала научитесь избавляться от стресса. И тоже примите решение, что будете делать это ежедневно, ведь одного раза может оказаться недостаточно!**

# Хюгге против стресса. Первый способ: физическая разрядка

Заметьте: не зарядка, а разрядка. Зарядкой лучше заниматься в спокойном состоянии. Тогда вы будете заряжаться положительной энергией и бодростью. А вот для избавления от стресса нужна именно разрядка – ведь вам требуется разрядить накопленную отрицательную энергию.

Самый простой способ: это сымитировать те самые реакции борьбы или бегства. Если вас что-то беспокоит, тревожит, пугает, обижает, раздражает, напрягает и при этом невозможно социально приемлемым способом разрядить накопленное напряжение – представьте, как бы вы себя вели, если бы у вас в самом деле была возможность бороться или бежать.

Бежать – это же очень просто: выйдите на улицу и сделайте кружочек вокруг дома, представляя, что спасаетесь от опасности. Бег на месте в собственной комнате тоже подойдет! Вот за вами кризис несется или рассерженный работодатель, а вы от него со всех ног! Бегите, бегите, прилагайте усилия, будто и правда ваша жизнь на кону! Убежали? Все, вы теперь в безопасности! Уф! Спаслись!

Бороться – это сложнее. Тут главное, чтобы не попался под руку кто-то из ваших близких или домашних животных. Бить посуду и портить мебель тоже нежелательно. Поэтому для подобных экспериментов лучше уединиться и обложить себя подушками. Вот подушку и можете «назначить» своим врагом и как следует ее поколотить. Можно также побить теннисной ракеткой по дивану. Вариант: выколачивание ковров. Отличный способ снятия стресса!

Ну а если у вас есть боксерская груша, значит, никакой стресс вам не страшен, это точно.

Все это, конечно, похоже на игру. Ну и отнеситесь к этому как к игре. Поиграйте вволю в то, как вы сражаетесь со стрессом или спасаетесь от него бегством. Это поможет вам выйти из того «паралича», в который часто повергает нас стресс. Парализована обычно оказывается воля и способность к действию. Когда напряжение снято, вы снова можете мыслить и действовать адекватно, принимать верные решения и выходить из своих проблем.

Но только не медлите и не останавливайтесь на одной лишь разрядке стресса. Если вы остановитесь на этом, стресс вернется. Например, если вас уволили с работы, вам придется искать новую. Если вы будете бездействовать, методы разрядки стресса помогут вам лишь на короткое время. Поэтому, сняв первую стрессовую реакцию, сбросив напряжение и избавившись от негативных эмоций, не медлите: разрабатывайте план действий, действуйте и принимайте решения.

Бывают и стрессовые ситуации, которые не предполагают никаких действий.

Например, вас кто-то обидел – какой-то посторонний человек. Что вы можете с этим сделать? Вам не нужно принимать решения, продолжать ли с ним общаться или нет, – вы вряд ли его увидите снова. Вам не нужно из-за этого что-то менять в своей жизни. Нужно просто забыть об этом и жить дальше как ни в чем не бывало. И вот здесь физической разрядки стресса будет достаточно. Разрядите свою негативную эмоцию, и она уже не вернется.

В качестве разрядки стресса подойдет и любая другая физическая активность. Можно позаниматься в спортзале, сыграть партию в теннис или просто вымыть полы во всей квартире. Постарайтесь делать все это с удовольствием!

А самый приятный с точки зрения хюгге способ разрядки стресса – это, конечно, танец. И не обязательно уметь танцевать! И не нужно ходить в школу танцев или на танцпол. Нет, если хочется – то, конечно, обязательно отправляйтесь туда! Но вообще-то, достаточно будет просто поплясать в свое удовольствие наедине с собой. Главное – найти музыку, которая вам нравится, не думать о том, как вы выглядите, и оторваться по полной!

## Хюгге-практика

Поскольку стресс – это всегда реакция организма на реальную или мнимую опасность, то для освобождения от стресса важно почувствовать себя в безопасности. Хюгге, как ничто другое, помогает в этом. Хюгге – это и есть покой и безопасность. Создайте для себя соответствующую обстановку. Положите на пол что-нибудь мягкое – ковер, одеяло или много подушек. Закройте дверь и почувствуйте, как внешний мир отдалился. Все, что вас пугает, раздражает и напрягает, осталось где-то далеко. Вы в своем собственном безопасном мире. Представьте, что у вашего мира есть очень прочные границы. Пусть они воображаемые, но никакое зло и вообще ничто негативное не может сюда войти.

Подумайте о той негативной эмоции, которой вы больше всего подвержены. Почему? С чем это связано? В чем причина? Вспомните ситуации, которые пробуждают в вас эту эмоцию. Чувствуете, что она поднимается снова? Не гоните ее, не пытайтесь подавлять, от этого будет только хуже.

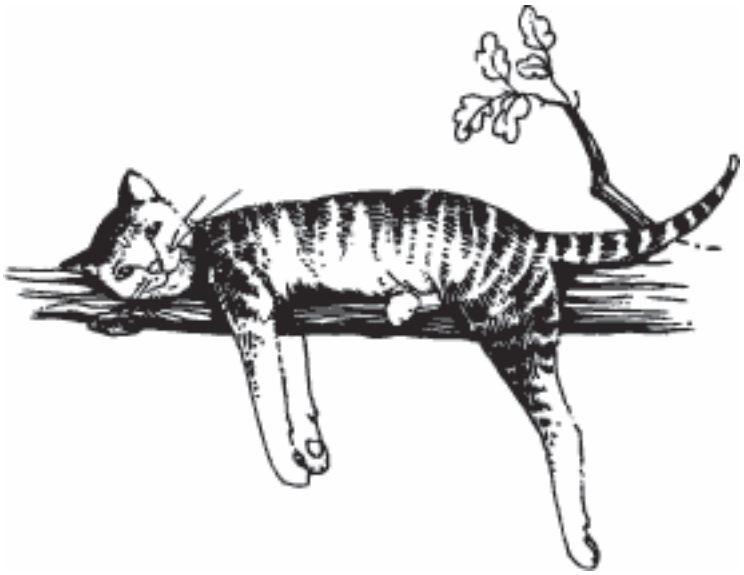
Включите музыку, которая вам нравится. Если эта музыка звучит только у вас в голове – тоже хорошо. Можете напевать, вслух или про себя. И начните танцевать под эту мелодию. Совершенно не думая о том, правильно ли вы танцуете и как выглядите со стороны. Начните с любых медленных, спокойных движений. Представляйте, как в этих движениях вы выражаете свои эмоции. Вот пружина внутри вас раскручивается, и теперь вы уже не просто выражаете, а выплескиваете эмоции! Движения становятся более быстрыми, резкими, размашистыми. Впрочем, выбирайте сами стиль своего танца, как и его ритм, темп и степень разухабистости.

Пусть танец будет неправильным, диким, каким угодно. Можно прыгать, петь, плакать, смеяться, кричать, валяться по полу. Когда устанете, упадите на подушки. Дышите глубже! Ну как, стало лучше?

Отдышавшись, посидите спокойно. Приведите в порядок свои чувства и внешний вид. А затем выпейте чаю или горячего шоколада и порадуйте себя чем-нибудь вкусным, а может, любимой книгой, фильмом или музыкой.

Скорее всего, вы сейчас подумаете, что у вас недостаточно времени на такую ерунду, ведь, придя с работы, нужно еще приготовить ужин, сделать уроки с детьми, погладить белье, помыть посуду и успеть посмотреть серию любимого сериала. Но! Отмените любое из «обязательных» для вас сегодня дел и посвятите эти минуты СЕБЕ. Помните, что так вы успокоите нервы, а значит, сохраните здоровье. И в конечном итоге счастливы будут все – дети, муж и вы сами. Впускайте в свою жизнь минуты радости и расслабления, как будто принимаете лекарство – каждый день, не пропуская.

# Хюгге против стресса. Второй способ: расслабление



Вообще-то, хюгге предполагает в основном спокойное, тихое времяпрепровождение. Поэтому бурные и активные методы разрядки стресса – скорее исключение. Они бывают необходимы, когда стресс очень сильный или запущенный. А для того чтобы справляться с мелкими ежедневными стрессами, достаточно просто обеспечить себе безопасную, спокойную обстановку и расслабиться.

Ведь когда мы в стрессе, мы неизбежно напрягаемся. Снять это напряжение – значит победить и сам стресс.

Один из лучших способов победы над напряжением – это дыхательные упражнения. Бывает достаточно просто несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть, чтобы почувствовать себя более расслабленно. Попробуйте глубоко вдохнуть и задержать дыхание на 4-8 секунд, а затем резко выдохнуть через рот. Сделайте так несколько раз.

Помогает и глубокое интенсивное дыхание без пауз между вдохом и выдохом. При таком способе дыхания вы можете освободиться от мучающих вас негативных эмоций. Но долго так дышать не рекомендуется – может закружиться голова от слишком большого и интенсивного поступления кислорода в мозг.

Еще хороший способ релаксации и избавления от стресса – это дыхание, имитирующее плач или рыдания. Стресс – это всегда какие-то невыплаканные слезы! Плач дан нам природой как механизм саморегуляции, освобождения от негативных эмоций и восстановления нормального самочувствия. Но множество людей (особенно мужчин) привыкли сдерживать свои эмоции, так как им с детства внушали, что «мальчики не плачут». Есть и женщины, которые разучились плакать, боясь собственной слабости, или стесняются это делать и потому «глотают слезы», а вместе с ними – свои обиды, гнев и страх. Ни к чему хорошему это не приводит.

«Проглоченные» эмоции способны разрушать организм изнутри!

И если уж никак не получается заплакать, попробуйте сымитировать рыдания! Это сделать несложно: сделайте глубокий вдох через нос, а затем несколько коротких резких

выдохов через рот, чтобы выдох шел из горла. Примерно так человек и дышит, когда плачет. Такое дыхание помогает даже снизить артериальное давление!

Кроме дыхательных упражнений, есть и другие хорошие способы расслабления, вполне в стиле хюгге, – например, водные процедуры. Чем-то расстроены? Примите теплую ванну. Можно добавить туда эфирных масел или ароматической пены. Только имейте в виду, что вода должна быть не горячей, а продолжительность приема ванны – не более 15 минут. Вода хорошо расслабляет мышцы, улучшает кровообращение и успокаивает.

Ну и наконец, расслабиться вам поможет просто уютная, комфортная обстановка, где вы можете устроиться на чем-то мягком в удобной позе, почувствовать себя в безопасности и сбросить напряжение.

## Хюгге-практика

Создайте себе уютную, комфортную обстановку. Притушите верхний свет, оденьтесь в свободную, мягкую одежду. Лягте на спину на что-то мягкое. Как следует потянитесь, разминая все мышцы. Постарайтесь хотя бы частично сбросить напряжение.

Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, представляя, что воздух, минуя грудь, попадает сразу в живот. Живот от этого сильно вздувается. Задержите дыхание на 4 секунды. Затем выдохните, живот при этом втягивается. Сделайте еще несколько таких вдохов и выдохов животом, представляя, что с каждым выдохом вы освобождаетесь от напряжения.

Затем дышите как обычно и представляйте, что ваше тело превратилось в большой мешок с песком. В этом мешке есть дырочки, сквозь которые песок тонкими струйками вытекает. Песок – это напряжение. Оно спокойно, не спеша покидает вас. Представляйте, что мешок опадает, становится мягким и вот наконец превращается в тряпочку, которая всей своей поверхностью распласталась на полу.

Сделайте еще вдох и выдох животом, резко напрягите все тело, а затем так же резко отпустите напряжение. «Тряпочка» стала еще более мягкой, а ваше тело – еще более расслабленным. Лежите и отдыхайте, наслаждаясь расслаблением и покоем. Можете вздремнуть, если хотите.

После обязательно уделите немного времени какому-нибудь из своих любимых занятий – например, порисуйте, займитесь рукоделием или просто послушайте музыку.

# Хюгге против стресса. Третий способ: положительные эмоции

Если в нашей жизни много отрицательных эмоций – то, естественно, положительных очень мало. Им просто не остается места. Но мы можем все изменить. Например, завести привычку к положительным эмоциям и начать по своей воле испытывать их каждый день.

> Собственно, хюгге – это и есть положительные эмоции, которые можно испытывать каждый день, и не по одному разу, специально создавая условия для этого или просто отыскивая положительные эмоции во всем, что есть вокруг нас и рядом с нами.

Способов множество! Любимые вещи и любимые занятия, все места, где можно найти обстановку уюта, комфорта и безмятежности. Общение с близкими людьми и отдых наедине с собой. Вылазка на природу. Игры с детьми. Любимая музыка, книги или фильмы. Простые удовольствия, такие как вкусная еда и хорошая компания, – все то, что позволяет нам ощутить вкус жизни. Найдите то, что приносит вам радость и успокоение, – это и будет ваше лучшее средство от стресса. Между прочим, даже работа может давать вам ощущение хюгге, если, конечно, она доставляет вам удовольствие.

**А самое главное, что поможет вам испытать положительные эмоции, – это принятие ситуации, а также искренняя любовь и благодарность всему хорошему, что окружает вас, и жизни вообще. Благодарность напрямую связана со счастьем!**

Мы очень часто бунтуем против того, что не можем изменить. На улице плохая погода? В магазинах выросли цены? У вашего соседа ужасный характер? Вы можете сколько угодно возмущаться этим – но вряд ли что сможете изменить. Так зачем сердиться? Не проще ли принять как должное все эти факты – да, это проявления жизни, она – и такая тоже. От чего-то можно просто отмахнуться. А с чем-то нужно смириться. В любом случае не стоит тратить силы на то, чтобы контролировать все на свете и пытаться изменить какие-то не зависящие от вас вещи.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.