

Angel Wight  
*Happiness*



Angel Wight  
**Happiness**

«Издательские решения»

2018

**Wight A.**

Happiness / A. Wight — «Издательские решения», 2018

ISBN 978-5-4490-7053-1

Вы держите в руках первую главу книги-игры «Исполнения желания». Скажите, хотелось бы вам с помощью игры исполнить свое желание, чтобы стать счастливее? Даже если вы пока еще не знаете, что загадать, это не важно. Просто начинайте играть, ведь вы ничего не теряете, а приобрести сможете такой бесценный дар, как счастье. Нам бы хотелось, чтобы игра «ИЖ» стала коллективным трудом, который бы помог человеку найти свою счастливую звезду в жизни. Пишите: [angelwight8@gmail.com](mailto:angelwight8@gmail.com)

ISBN 978-5-4490-7053-1

© Wight A., 2018

© Издательские решения, 2018

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Книга счастья                     | 6  |
| О книге                           | 6  |
| Благодарности                     | 7  |
| Стихи о счастье                   | 8  |
| Счастье по...                     | 11 |
| Что такое счастье                 | 13 |
| Итоги года                        | 14 |
| Рейтинг самых счастливых стран    | 15 |
| Философия счастливой жизни        | 16 |
| Создание атмосферы счастья        | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 20 |

# **Happiness**

**Angel Wight**

© Angel Wight, 2018

ISBN 978-5-4490-7053-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Книга счастья**

### **О книге**

Вы держите в руках первую главу книги-игры «Исполнение желания». Выйдет ли эта книга полностью и какой она будет, во многом будет зависеть от вас и той обратной связи, которую вы нам дадите.

Скажите, хотелось бы вам с помощью игры исполнить свое желание, чтобы стать счастливее? Даже если вы пока еще не знаете, что загадать, это неважно, в процессе игры желание у вас обязательно появится. Просто начинайте играть, ведь вы ничего не теряете, а приобрести сможете такой бесценный дар, как счастье. Выполнив первое задание, обязательно поделитесь с нами своими впечатлениями. Ваше мнение очень важно для нас. Нам бы хотелось, чтобы игра «ИЖ» стала коллективным трудом, который бы помог человеку найти свою счастливую звезду в жизни. Пишите: [angelwight8@gmail.com](mailto:angelwight8@gmail.com).

## Благодарности

Выражаем огромную благодарность Кристине Сарго, Миле Ричардс, Алене Алтыновой, Елене Федоровой, Наталье Саблиной, Тамаре Крыловой, Ирине Володиной, Галине Шанцевой, Светлане Азаренок, Диане Гаркавенко, Оксане Захарчук, Татьяне Липартия, Вячеславу Буренину, Игорю Слеутенко, Павлу Форду, Тимофею Семенову, Александру Смирнову, Кристоферу Ловату, Марку Стоуну, всем работникам издательства «Ридеро», а также вам, наш дорогой читатель. Вы можете сами внести свое имя на страницу этой книги и написать нам об этом, чтобы мы добавили вашу фамилию в список счастливиц.

---

Отдельное спасибо за идею создания этой книги коту Барсику, который научил автора быть счастливой и получать удовольствие от каждого прожитого мгновения.

## Стихи о счастье

\*\*\*

Чем больше добра мы в мир отдаем,  
Тем лучше и легче мы в мире живем!

\*\*\*

Что такое счастье?  
Это радость,  
Это когда на душе светло,  
И тогда усталость – не усталость,  
И тогда вообще все хорошо!

Это состояние полета,  
Это состояние любви.  
Сердце переполнено заботой,  
Делится вниманием своим.

Счастье нас повсюду окружает  
В близких и понятных нам вещах.  
Оно светом путь наш освещает,  
Проявляясь часто в мелочах.

Мы порой его не замечаем,  
А оно всегда у нас внутри.  
Не всегда его мы просто знаем,  
Ты как хочешь счастье назови.

Это мир в душе, покой на сердце  
И гармония с самим собой.  
Если в душу приоткрыта дверца,  
Будет хорошо другим с тобой.

\*\*\*

Свой путь выбираем мы сами,  
И с Богом в душе мы живем,  
Но часто пустыми словами  
Себе сами жить не даем.

\*\*\*

Не надо злиться на других,  
От этого не станем мы счастливей,  
Суметь простить и отпустить —  
Что может в жизни быть красивей?!

\*\*\*

Можно ли счастье за деньги купить?



Можно ли просто счастливыми быть?  
Много вопросов нас окружает...  
Счастье – оно многолико бывает.  
Трудно на все отвечать однозначно,  
Счастье – оно ведь всегда семизначно!

\*\*\*

На самом деле нам немного надо,  
Чтоб быть счастливыми – не нужно ничего!  
И наше счастье – это просто выбор,  
Так нужно взять и выбрать нам его.

\*\*\*

Чудеса в нашей жизни встречаются,  
Просто надо их замечать!  
Вот поэтому детям так нравится  
Получать, получать, получать.

Но с годами, когда мы вырастем,  
Понимаем: все нужно менять!  
Понемногу вначале умнеем,  
Начинаем чуть-чуть отдавать.

И уже мы солидными стали  
И других начинаем учить:  
Как тревоги все и печали  
Нам с тобой стороной обходить.

Все мы, взрослые, знаем о жизни,  
Только вот удивительно то,  
Что по-детски счастливую радость  
Уже больше не видит никто.

Вырастая, мы забываем,  
Как умели счастливыми быть,  
И с годами секрет тот теряем...  
Нужно нам его в жизнь возвратить!

\*\*\*

Хорошая привычка быть счастливой  
И, просыпаясь, каждый раз шептать:  
«Благодарю тебя за все, что сделал,  
За то, что в жизни мне сумел ты дать!»

По-детскому наивна я немного,  
Но в этом тоже прелесть есть своя.  
Я одного сейчас прошу у Бога:  
Чтоб дочка была счастлива моя.

И засыпая каждый раз с мольбою,  
Тебя опять всегда благодарю,  
О, Боже, как я счастлива с тобою,  
Ты тот и есть, кого всем сердцем я люблю!

\*\*\*

Удивительной особенностью обладает счастье,  
Оно выражается в нашем участии:  
Чем больше мы любим, тем меньше страдаем  
И с каждым мгновением лишь расцветаем.

## Счастье по...

На разных языках счастье звучит по-разному. Каждый человек трактует его для себя по-своему. Но чувствуем и ощущаем счастье мы все одинаково.

Хэппинес – счастье по-английски  
Люмтури – счастье по-албански  
Сайда – счастье по-арабски  
Ежантутун – счастье по-армянски  
Хгелук – счастье по-африкански  
Шчасце – счастье по-белорусски  
Шух – счастье по-бенгальски  
Среча – счастье по-боснийски  
Больдогшег – счастье по-венгерски  
Хей пу – счастье по-вьетнамски  
Эвтихия – счастье по-гречески  
Люге – счастье по-датски  
Фелисидад – счастье по-испански  
Феличита – счастье по-итальянски  
Синь фу – счастье по-китайски  
Хинь бог – счастье по-корейски  
Беатитудином – счастье по-латински  
Глюк – счастье по-немецки  
Хелюк – счастье по-нидерландски  
Ликке – счастье по-норвежски  
Счейстя – счастье по-польски  
Алегрия – счастье по-португальски  
Феричири – счастье по-румынски  
Среча – счастье по-сербски  
Сатутак – счастье по-сенегальски  
Счастье – счастье по-словацки  
Хушбахт – счастье по-таджикски  
Кван су – счастье по-тайски  
Мутлулук – счастье по-турецки  
Макилчи – счастье по-тамильски  
Счастя – счастье по-украински  
Онлелисоус – счастье по-фински  
Ле бонер – счастье по-французски  
Сук – счастье на хинди  
Свеча – счастье по-хорватски  
Счести – счастье по-чешски  
Ликя – счастье по-шведски  
Феличо – счастье на эсперанто  
Онна – счастье по-эстонски  
Фуку – счастье по-японски

А как звучит счастье на вашем языке? Сделайте свой собственный приманятор. Для этого выберите самые звучные, по вашему мнению, определения счастья и запишите свой голос

на аудиодиск. Пусть он звучит на фоне вашей любимой мелодии, которая наполняет ваше сердце радостью и делает вас счастливее.

## **Что такое счастье**

Подумайте и дайте свое собственное определение счастья. Счастье – это

---

---

Какие вещи делают вас по-настоящему счастливым?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Что мешает вам по-настоящему наслаждаться жизнью?

---

---

---

## Итоги года

Поверьте, вы можете стать счастливым прямо сейчас! Это очень просто, нужно только сделать правильный выбор!!! Ежегодно измеряйте уровень вашего счастья и делайте на шкале соответствующие отметки. Это позволит вам с каждым днем становиться все более и более счастливым.

**ИТОГИ \_\_\_\_\_ ГОДА ДЛЯ \_\_\_\_\_**

**Радость, счастье** \_\_\_\_\_ %

**Любовь** \_\_\_\_\_ %

**Дружба** \_\_\_\_\_ %

**Печаль, одиночество** \_\_\_\_\_ %

## **Рейтинг самых счастливых стран**

Согласно исследованиям, ежегодно проводимым исследовательским центром при Колумбийском университете под эгидой Организации Объединенных Наций, выявлен ряд стран, в которых живут самые счастливые люди. Первый подобный рейтинг был подготовлен в апреле 2012 года и приурочен к Конференции ООН по счастью, которая проводилась по решению Генеральной Ассамблеи. При составлении рейтинга учитывались показатели благополучия, ВВП, продолжительность жизни, безопасность, уверенность в завтрашнем дне, стабильность, а также такие показатели, как уровень доверия, великодушие и щедрость. Помимо указанных статистических данных, значительную часть исследования составляют результаты опросов общественного мнения жителей разных стран о том, насколько счастливыми они себя чувствуют.

ООН ежегодно проводит исследования уровня жизни в разных странах и находит те, в которых живут самые счастливые люди. Одно из первых мест в этих списках, как правило, занимают скандинавские страны и страны Центральной Америки. Самыми счастливыми с уверенностью можно назвать жителей таких стран, как Мексика, Дания, Вьетнам, Таиланд, Панама, Коста-Рика, Финляндия, Норвегия, Швейцария и Австралия. Россия в этом списке из года в год занимает примерно 50 место, обгоняя ряд азиатских и африканских стран.

В последнее время в скандинавских странах даже создаются специальные институты, исследующие вопросы благополучия и уровня жизни населения. Они работают над способами улучшения качества жизни людей во всем мире, изучая причины и следствия человеческого счастья.

## Философия счастливой жизни

Из года в год датчане неизменно занимают одно из первых мест в рейтинге самых счастливых жителей нашей планеты. Не совсем понятно, как Дании удастся держать лидерство в области счастья. Для многих это настоящая загадка, поскольку помимо отвратительной погоды Дания известна как одна из стран с самыми высокими в мире налогами. Кроме того, в ней высокий уровень самоубийств и прочих негативных явлений.

Тем не менее считается, что главная причина того, что датчанам несмотря ни на что удается радоваться и чувствовать себя счастливыми, заключается в их жизненной философии, которая называется хюгге. Ее главный секрет заключается в нескольких нехитрых правилах, позволяющих создать атмосферу тепла, дружелюбия и покоя.

Не существует точного перевода этого слова на русский язык. По одной из версий «хюгге» происходит от норвежского слова, означающего «благополучие, благосостояние». Хюгге заключается не столько в вещах, сколько в атмосфере и ощущениях – чувстве дома, близости любимых людей, покое и безмятежности, когда мы чувствуем себя защищенными и можем расслабиться.

Хюгге – это способность ценить обычные удовольствия жизни и наслаждаться моментом. Согласитесь, вам не будет страшно раскаты грома и непогода за окном, если вы наблюдаете за этим, находясь дома в уюте и безопасности. Например, сидя у камина, укутавшись в теплый плед с чашечкой горячего чая. При этом ваш бюджет может и даже должен быть очень скромным, потому что настоящее счастье невозможно купить за деньги. Зависимость здесь обратная: чем больше блеска и роскоши, тем меньше хюгге. Это забавное датское словечко, которое означает способность ценить обычные удовольствия жизни и наслаждаться моментом. Оно означает особую атмосферу и ощущения, связанные со счастьем. Впервые понятие «хюгге» появилось в письменном датском языке примерно в начале XIX века и к его концу уже прочно вошло в жизнь.

В Дании популярна песня Бенни Андерссона, участника знаменитой шведской группы АВБА, «Счастливый день Сванте». В ней как раз и описывается умение наслаждаться простыми вещами:

Ты посмотри, что за утро!  
Солнце красно и кругло.  
Под душем Нина громко поет,  
Я с сыром ем бутерброд.  
Жизнь бриллиантами капель блестит.  
А! Вот и чайник свистит!

Чтобы лучше понять теорию хюгге, ее легче всего почувствовать, подключив для этого все свои пять органов чувств: зрение, слух, вкус, обоняние и осязание.

Увидеть хюгге можно, наблюдая за падающим снегом, капелькам дождя, водной гладью, танцующими язычками пламени.

Услышать звук хюгге можно, прислушавшись к звукам природы, слышимым только в тишине. Это потрескивание горящих дров, стреляющих маленькими искорками, стук капель дождя по подоконнику, гул ветра за окном, шелест деревьев, скрип деревянных половиц.

Вкус хюгге – знакомый, приятный, успокаивающий. Если чай, то с медом, если печенье, то с вкусной глазурью, если рагу, то с добавлением вина или какой-то любимой приправы.



Запах хюгге – тот, который переносит в прошлое, туда, где вам было очень хорошо, уютно и безопасно. Аромат сирени, ванильной выпечки, деревянной мебели, новогодней елки, маминых духов.

Прикосновения хюгге – приятные ощущения, которые возникают, когда проводишь пальцами по мягкой шкуре, согреваешь руки о горячую керамическую кружку, трогаешь поверхность старого деревянного стола.

## **Создание атмосферы счастья**

### **БЛАГОУСТРОЙТЕ СЕБЕ ДОМА УКРОМНОЕ МЕСТЕЧКО**

Подумайте, где в вашем доме можно уютно проводить время. Оно может быть, например, на кухне или в гостиной. Такое место есть у большинства датчан. Некоторые риелторы даже указывают это в качестве преимущества, когда продают квартиру. Для создания такого места идеально подходит широкий подоконник, куда можно положить много мягких подушек и пледов. Здесь можно пить вкусный чай по вечерам, наблюдать за падающими снежинками, читать книгу.

### **ЗАЖГИТЕ СВЕЧИ И ПРИГЛУШИТЕ СВЕТ**

Важнейшая составляющая всех рецептов хюгге – горящие свечи. Недаром в переводе с датского человек, портящий все удовольствие, – это «тот, кто задувает свечи». По мнению датчан, простейший способ быстро создать хюгге – зажечь несколько «живых огней».

### **ПРИМИТЕ РАССЛАБЛЯЮЩУЮ ВАННУ**

Налейте в ванну воды, добавьте в нее небольшое количество геля для душа и специальные эфирные масла для запаха. Здесь вы также можете зажечь свечи, украсить помещение живыми цветами. Включите негромкую, приятную музыку. На край ванны поставьте бокал красного вина или чашечку горячего кофе, кому что больше нравится. Погружаясь в воду, расслабьтесь, закройте глаза и немного помедитируйте.

### **ВСТРЕТЬЕСЬ С ДРУЗЬЯМИ**

Время, проведенное с другими людьми, – важная часть хюгге. По мнению датчан, это один из самых важных ингредиентов счастья в целом. 78% датчан хотя бы раз в неделю встречаются с друзьями, семьей или коллегами вне работы. Почти 60% датчан считают, что лучшая компания для хюгге – три-четыре человека. Встречи с друзьями наполнены взаимной заботой и спокойствием. Это царство равноправия: никто не перетягивает на себя внимание, не пытается стать главным. Гости помогают хозяину приготовить еду, накрыть на стол, а потом привести все в порядок. В такой непринужденной атмосфере можно полностью расслабиться и быть собой. Это большая зона комфорта, где хорошо всем.

Для того чтобы стать ближе, можно создавать общие воспоминания и традиции, которые сплотят компанию. Например, собираться каждое первое воскресенье месяца за настольными играми или в первый день лета обязательно отправляться на пикник на пляж.

Рецепт счастья по-датски довольно прост: нужно стараться поддерживать здоровое равновесие между работой и личной жизнью.

### **ВКУСНО ПОЕШЬТЕ**

Хюгге и строгие диеты несовместимы. Нужно себя баловать, а для этого иногда придется отступать от принципов здорового образа жизни. Сладости, кофе, горячий шоколад, густое какао с зефиром, ароматная свежая выпечка с джемом – это хюгге. А вот капустный салат – уже не очень.

Вся суть – в сладости запретного плода. Но он не должен быть дорогим и вычурным. «Счастье нельзя купить, но можно купить пирожное, а это почти то же самое». По крайней мере, так считают датчане. При этом они не имеют в виду обжорство и советуют во всем соблюдать чувство меры.

## **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.