



ФИЛОСОФИЯ ЗАГОРОДНОЙ
ЖИЗНИ

МОСКВА

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Глава 1</i> ВОЗДУХ	11
<i>Глава 2</i> ЗЕМЛЯ	47
<i>Глава 3</i> ВОДА	89
<i>Глава 4</i> ОГОНЬ	121

ВВЕДЕНИЕ

Типичный рабочий день многих людей проходит за компьютером: бесконечные уведомления, десятки вкладок в браузере, зависающие программы и постоянное ощущение, что ничего не успеваешь. В голове крутятся десятки мыслей — от неотложных дел до бытовых мелочей. К вечеру, когда семья собирается дома, человек чувствует себя выжатым, будто из него вытянули все силы.

Это не единичный случай — так живет большинство. Современный ритм заставляет разрываться между работой, семьей и обязанностями, проводя дни в помещении перед экранами. Ученые давно бьют тревогу: такой образ жизни вредит и телу, и психике. Люди почти не бывают на природе, хотя их организм, сформированный тысячелетиями эволюции, по-прежнему нуждается в ее ритмах. Нейрофизиолог Карла Ханнафорд назвала этот феномен ОВИСЛ — «ориентированная на выживание истощенная стрессом личность». И таких людей становится все больше.

Около 80% жителей развитых стран живут в городах, и их быт кардинально отличается от образа жизни предков. Но тело и мозг человека остались прежними — они все еще зависят от природных циклов, которые сам человек почти перестал замечать. Технологии и урбанизация — необратимые процессы, но как же выжить в этом хаосе?

Ответ может дать скандинавская философия «фрилюфтслив» — «жизнь на свежем воздухе». В отличие от популярного «хюгге» («комфорт») это понятие известно немногим за пределами Северной Европы. В Норвегии его определяют как «восстановление сил через единение с природой». Для некоторых это становится возвращением к истокам, способом обрести утраченную гармонию.

Фрилюфтслив — это не просто прогулки или походы, а осознанное взаимодействие с природой, которое каждый выстраивает по-своему. Можно гулять в парке или отправиться в многодневное путешествие. Важно,

чтобы это было не соревнование и не экстрим, а возможность замедлиться и почувствовать связь с миром. Сбор ягод, наблюдение за птицами, пикник у озера — все это проявления фрилюфтслив. А вот гонки на снегоходах или марафоны уже нет, хотя они тоже происходят на природе.

Этот принцип отличается и от японского *синрин-йоку* («лесных купаний»). Если синрин-йоку — это терапия, то фрилюфтслив — философия жизни, объединяющая природу, культуру и историю. Это «медленное общение» с миром, без спешки и потребительства.

Для многих фрилюфтслив становится спасательным кругом — способом справляться со стрессом. Особенно ярко это проявляется у родителей, которые хотят передать детям не только гены, но и любовь к природе. Даже не будучи экспертами по выживанию, они учат детей разводить костры, спать под звездами, чувствовать себя частью этого мира. Со временем такие дети вырастают более уверенными в себе: где бы они ни оказались, природа остается для них домом.

Фрилюфтслив — это не место и не активность, а состояние ума. Это зов, который можно услышать в любом зеленом уголке. Чтобы начать жить в гармонии с природой, достаточно отложить телефон, открыть дверь и сделать первый шаг. Мир ждет.

ФРИЛЮФТСЛИВ — О ЧЕМ ЭТО?

Многие уверены, что у северных народов есть особая, почти мистическая связь с природой, уходящая корнями в глубь веков. Действительно, суровые горы, бескрайние леса и сияющие небеса Севера породили множество легенд, где человек и природа существуют в гармонии. Даже древнее право свободного передвижения по земле — *аллемансреттен* — сохранилось здесь со времен Средневековья.

Но парадокс в том, что сама идея сознательного общения с природой ради отдыха и восстановления сил относительно новая. Она появилась лишь два столетия назад, став неожиданным последствием эпохи Просвещения. Когда Рене Декарт провозгласил человека «властелином природы», это дало толчок промышленной революции, а вместе с ней и экологическим проблемам, с которыми мы боремся до сих пор.

Города росли, заводы дымили, и люди все дальше уходили от лесов и полей, где жили их предки. Но, как часто бывает, на смену одной крайности пришла другая: в ответ на индустриализацию расцвел романтизм. Поэты, художники и философы воспевали природу, видя в ней источник духовного возрождения. Правда, была одна загвоздка: эти горожане, никогда не пахавшие землю и не добывавшие пищу охотой, вынуждены были *заново* учиться чувствовать природу. Их попытки «вернуться к истокам» и стали основой того, что сегодня мы называем фрилюфтслив.

Эта книга — о традиционных и современных способах жить в ритме фрилюфтслив, сохраняя его главный принцип: медленное, осознанное общение с природой. Она для тех, кто устал от шума городов, бесконечных дел и зависимости от гаджетов. Для тех, кто хочет более простой, но в то же время более насыщенной жизни, где есть место свежему ветру, шелесту листьев и тишине, в которой наконец можно услышать себя.

СОВЕТЫ ФРИЛЮФТСЛИВ ДЕСЯТЬ ПРИНЦИПОВ КАК ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ

В современном мире, где технологии и урбанизация стремительно меняют нашу повседневность, концепция фрилюфтслив становится не просто увлечением, а настоящей философией жизни. Это не просто выход на природу — это глубокое переосмысление нашего места в экосистеме планеты.

1. Единство с природой

Настоящий дом человека не четыре стены, а живой мир вокруг. Фрилюфтслив учит не покорять природу, а становиться ее частью, понимая: заботясь о ней, мы заботимся о себе.

2. Нет плохой погоды

Дождь, снег или ветер не повод прятаться. Принимая все сезоны, мы синхронизируемся с естественными ритмами Земли, а не с искусственным календарем.

3. Движение — жизнь

Не обязательно покорять вершины: даже простая прогулка наполняет энергией. Тело создано для активности, а природа дает бесконечные возможности чувствовать себя живым.

4. Откройте свое окружение

Не нужно ехать куда-то далеко. Настоящая близость с природой начинается с внимания к парку за домом, речке в соседнем переулке или даже к деревьям во дворе.

5. Учитесь у мира

Не столько ради выживания, сколько ради радости познания. Как развести костер, как читать следы, ориентироваться по звездам — эти навыки соединяют нас с предками и с самими собой, дополнительно развивая

когнитивные способности, в особенности пространственное мышление.

6. Простота — ключ

Не гонитесь за дорогим снаряжением. Хорошая куртка, удобная обувь и умение одеваться слоями важнее сотни гаджетов.

7. Это не соревнование

Не считайте километры и не гонитесь за рекордами. Фрилюфтслив — про гармонию, а не конкуренцию. Здесь важен процесс, а не результат.

8. Цифровой детокс

Отложите телефон. Настоящее общение — с ветром, шелестом листвы, тишиной. Эти моменты учат присутствовать «здесь и сейчас» лучше любой медитации. Во время таких прогулок мозг переключается с линейного мышления на ассоциативное, благодаря чему приходят новые креативные идеи.

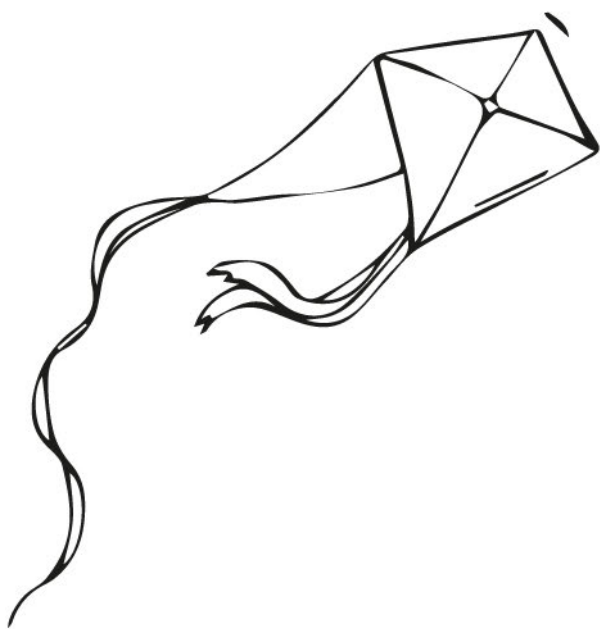
9. Будьте своим двигателем

Машина привозит к месту, но настоящее погружение начинается, когда вы идете ногами, едете на велосипеде или скользите на лыжах. Только так можно почувствовать землю. Также физиологи выяснили: при ходьбе по неровной поверхности (тропинкам, холмам) нейронные связи образуются в два раза активнее, чем при ходьбе по ровному асфальту.

10. Умейте удивляться

Замечайте иней на траве, танцующих журавлей, узоры звезд. Фрилюфтслив — это возвращение детского взгляда, где мир полон чудес, а не задач и дедайнов.

Фрилюфтслив напоминает: мы не властелины природы, а ее часть. И чем чаще мы выходим за порог, тем ближе становимся к себе настоящим.



ГЛАВА 1



ВОЗДУХ

КАК ПРИРОДА СТАЛА НАШИМ СПАСИТЕЛЕМ

Вдохните полной грудью. Ваше лекарство — уже вокруг вас.

Тишина леса, шелест листвы, крики птиц — здесь, среди деревьев, мысли становятся яснее, а тревоги растворяются в чистом воздухе. Воздух — единственное, без чего человек не проживет и минуты. Неслучайно именно он дал название философии «фрилюфтслив» — «жизнь на свежем воздухе».

Когда-то, в разгар индустриализации, воздух больших городов был отравлен дымом фабрик, а смог висел над улицами плотной пеленой. Тогда врачи прописывали больным туберкулезом и «испанкой» простое лекарство: свежий воздух, отдых и хорошую еду. Казалось бы, с развитием медицины этот метод устарел, но пандемия COVID-19 напомнила: природа по-прежнему наш лучший лекарь.

В 2020 году мир замер. Власти многих стран запрещали выходить из дома без крайней необходимости, парки и пляжи опустели. Но северные страны поступили иначе: даже в разгар карантина леса и парки оставались открытыми. В Швеции, где ограничения были мягкими, люди продолжали гулять, а в Исландии, где запретили даже обниматься, лесничие предлагали... обнимать деревья.

Когда спортзалы закрылись, а встречи в помещениях стали опасными, люди массово устремились в парки и леса. Продажи палаток и туристического снаряжения взлетели: природа стала безопасным пространством для общения, спорта и даже психологической разгрузки. Фрилюфтслив оказался спасательным кругом.

Здоровье — это не просто отсутствие болезней, а гармония тела, души и окружающего мира. Мы забыли, что природа — наш первый дом. Но стоит выйти за порог, и память тела оживает: свежий ветер, запах земли, шепот листьев напоминают — мы часть этого мира. И чем чаще мы будем возвращаться к этим истокам, тем крепче станет наша связь с жизнью.

ИСКУССТВО МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

Если каждый день отмечать пройденное расстояние, кто знает, может, таким образом пересечете несколько стран.

Когда-то фрилюфтслив был уделом отважных первопроходцев, чьи имена вписаны в учебники истории. Фритъоф Нансен, на лыжах пересекающий ледяные пустыни Гренландии. Руаль Амундсен, покоряющий Южный полюс. Их подвиги восхищают, но между героическими экспедициями и нашей повседневностью довольно много различий. Или нет?

Современный фрилюфтслив не призывает покорять вершины или пересекать континенты. Достаточно... просто выйти за дверь.

Исследования поражают: всего два часа неспешных прогулок в неделю и ваши шансы на долгую жизнь уже возрастают. В «голубых зонах» — регионах с рекордным количеством долгожителей — люди не изнуряют себя марафонами. Они просто живут в ритме, который сам по себе становится лекарством: пешие походы на рынок, работа в саду, вечерние прогулки.

Но наш урбанизированный мир устроен иначе. Мы разучились ходить. Точнее, разучились ходить просто так: без цели, без спешки, без фитнес-трекера на запястье. Наши города проектировались для машин, а не для людей. Наша работа больше не требует движения, только сидения перед экраном. Даже общение перешло в цифровое пространство.

Фрилюфтслив предлагает нам революционно простой рецепт.

1. Превратите прогулку в ритуал (утренний кофе можно пить и на ходу).
2. Составьте «карту маленьких открытий» (что изменилось в вашем дворе за неделю?).
3. Научитесь видеть приключение в обычном маршруте (сегодня идем не просто на работу, а «исследуем» новые тени старых деревьев).

Фрилюфтслив — это возвращение к естественному состоянию человека, который (вспомним наших предков) проводил большую часть жизни в движении.

Главный парадокс: фрилюфтслив не требует рекордов, но предлагает ежедневные маленькие победы над собой, над ленью, над привычкой считать, что «настоящая» природа где-то далеко — в горах, в лесах, в заповедниках.

Ваш личный маршрут может быть сколь угодно коротким, а «экспедиция» — ограничиться ближайшим сквером. Фрилюфтслив стирает границы между «обычной жизнью» и «общением с природой». Потому что настоящая жизнь — это и есть такое общение. Шаг за шагом. День за днем.



ПРЕВРАТИТЕ ОБЫЧНЫЕ ШАГИ В ПУТЕШЕСТВИЕ

Казалось бы, что может быть проще ходьбы? Но именно в этой простоте скрыто невероятное богатство возможностей.

Фрилюфтслив превращает обычное передвижение в многослойную практику, где каждый шаг — это диалог с природой и с самим собой. Вот лишь несколько способов оживить этот древний ритуал.

1. Босоногая медитация

Сбросьте обувь, и ваши стопы оживут. Каждая травинка, камешек, росинка на траве станут частью тактильной симфонии. Научные исследования подтверждают: ходьба босиком не только улучшает баланс и осанку, но и буквально «заземляет» — снижает уровень кортизола. Это древнейшая практика осознанности, доступная каждому.

2. Философия slow parenting

В Скандинавии молодые мамы и папы собираются целыми «караванами» — их яркие коляски мерно покачиваются на лесных тропинках. Это не просто способ уложить ребенка спать, а целый социальный ритуал, где взрослые общаются, а дети с первых месяцев жизни впитывают ритмы природы.

3. Лунные тропы

Когда город засыпает, начинается самое таинственное путешествие. Полная луна превращает знакомый парк в серебристое королевство теней. В Норвегии такие прогулки особенно популярны долгими зимними вечерами, когда снег искрится под лунным светом, как миллионы алмазов.

4. Игра света и тьмы

Скандинавская традиция «прогулки с отражениями» — это магия зимних ночей. Специальные

светоотражатели на одежде и фонарики создают в темноте причудливую игру бликов. Дети обожают это «световое шоу», а взрослые вспоминают, что зима не время для спячки, а сезон особого волшебства.

5. Лесная терапия

Японцы называют это «синрин-йоку», но скандинавы практиковали лесные прогулки задолго до появления модного термина. Ключевое правило: оставить наушники дома. Шелест листвы, стук дятла, шорох белки — лес говорит на языке, который понимает наше подсознание. Исследования показывают, что всего 20 минут такой прогулки снижают давление лучше, чем таблетки.

6. Спринт для занятых

У вас есть 15 минут между встречами? Быстрая прогулка — норвежский ответ городскому стрессу. Не нужно спортивной формы, просто идите быстрее обычного.

7. Водная медитация

Прогулка вдоль воды — будь то океанский прибой или тихая речка — имеет особый терапевтический эффект. Голубые пространства снижают тревожность эффективнее, чем зеленые зоны. Волны и блики на воде вводят мозг в состояние мягкого транса, похожего на медитацию.

8. Ходьба-квест

Превратите прогулку в интеллектуальное приключение. Составляйте квиз и на маршруте расставляйте вопросы о местной природе, истории или просто забавные факты. Отличный способ совместить движение с обучением — такие «педагогические тропы» популярны в шведских школах.

Откройте для себя ходьбу заново. Не важно, куда и как вы идете — важно, что вы чувствуете в этот момент. Превратите каждый шаг в маленькое открытие, и обычная прогулка станет вашим личным моментом свободы и счастья.

СОВЕТЫ ФРИЛЮФТСЛИВ ПРИРОДНЫЙ ЭЛИКСИР БОДРОСТИ

В мире, где искусственный свет и цифровые экраны диктуют наши биоритмы, утренний солнечный свет становится мощным лекарством. Особенно в северных широтах, где зимой солнце — редкий гость, а темнота наступает уже к полудню.

Наш организм подчиняется циркадным ритмам — внутренним часам, которые регулируют сон, метаболизм и даже иммунитет. Яркий утренний свет подает мозгу четкий сигнал для снижения уровня мелатонина (гормона сна) и повышения выработки серотонина (нейромедиатора, который отвечает за бодрость и хорошее настроение). (Стоит помнить, что солнечный свет стимулирует выработку витамина D, который влияет на иммунитет и психическое здоровье.)

Сезонное аффективное расстройство (САР) — не просто «осенняя грусть». Это реальное состояние, при котором недостаток света приводит к хронической усталости, перееданию и даже депрессии. Именно поэтому рекомендуют проводить 30–60 минут на улице до 10 утра (когда свет наиболее интенсивный).

Несколько советов, если вы решитесь сделать утреннюю прогулку своей ежедневной рутинной.

- Ищите свет: гуляйте в открытых местах (парки, набережные), а не в тени домов.
- Откажитесь от солнцезащитных очков (если нет яркого снега): сетчатка глаза должна улавливать свет.
- Совмещайте с приятным: аудиокнига, любимый подкаст или просто созерцание природы сделают прогулку желанным ритуалом.

СОВЕЩАНИЯ НА ХОДУ

Смените бездушную коробочку зала для совещаний на просторный парк.

Как доказали шведы, будущее менеджмента не в стеклянных небоскребах, а на тропинках, где рождаются идеи под ритм шагов и шелест листвы. Ведь как гласит скандинавская мудрость: «Хорошее решение приходит ногами».

В шведских компаниях, известных своим демократичным подходом к управлению, появилась любопытная традиция — проводить деловые встречи во время прогулок. Этот необычный формат, называемый «совещания на ходу», органично сочетает в себе принципы корпоративной культуры и философию фрилуфтслив — жизни на свежем воздухе.

Научные исследования Стэнфордского университета подтверждают эффективность такого подхода. Во время ходьбы активизируется мозговое кровообращение (на 15–20 %), что стимулирует творческое мышление и повышает продуктивность. Также открытое пространство стимулирует ассоциативное мышление, потому что в закрытых помещениях люди склонны мыслить шаблонно, так называемый «эффект клетки».

Одновременно с этим организм вырабатывает «гормоны счастья» — дофамин и серотонин, создавая благоприятную атмосферу для общения. Неформальная обстановка и общее движение помогают коллегам почувствовать себя равными, что особенно ценно при обсуждении сложных вопросов или генерации новых идей.

Шведские специалисты отмечают, что подобные встречи особенно хороши для мозговых штурмов и неформального общения, но менее подходят для рассмотрения официальных документов. Однако современные технологии постепенно решают и эту проблему — многие руководители уже используют голосовые заметки и специальные приложения для фиксации важных моментов.

Бизнес-консультант Анна Иварссон, практикующая такой формат более двадцати лет, считает его идеальным для «разбора полетов» и поиска решений в сложных ситуациях. По ее словам, движение помогает выйти за рамки привычных шаблонов мышления.

Интересно, что в 2022 году 35 % европейских компаний внесли «совещания на ходу» в официальные HR-практики. А в Швеции некоторые фирмы даже включают пройденные километры в KPI сотрудников.

«Совещания на ходу» не только повышают эффективность работы, но и создают особую атмосферу доверия в коллективе. Как показывает практика, иногда лучшие бизнес-решения рождаются не в душных переговорных, а на лесных тропинках под мерный ритм шагов.

СОВЕТЫ ФРИЛЮФТСЛИВ КАК ПРОВЕСТИ ЭФФЕКТИВНОЕ «СОВЕЩАНИЕ НА ХОДУ»

1. **Выберите локацию.** Найдите тихое место с зелеными зонами с минимумом отвлекающих факторов. Чередуйте маршруты: парки, набережные, лесные тропы.

2. **Составьте четкий план обсуждения.** Начните с неформального 20-минутного обсуждения.

3. **Оптимизируйте процесс.** Если участников больше 2–3, разделитесь на небольшие группы. Возьмите блокнот или используйте голосовые заметки на телефоне.

4. **Закрепите результаты.** После прогулки кратко зафиксируйте итоги или разошлите задания. Используйте голосовых помощников для записи идей.

5. **Введите «пешеходные часы».** Выделите время, когда электронная почта и соцсети считаются недоступными.

Такой формат повысит продуктивность и снизит стресс от традиционных встреч.



УДК 379.845
ББК 88.3

Научно-популярное издание Танымал ғылыми басылым

ФИЛОСОФИЯ ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ. ИСКУССТВО НАСЛАЖДАТЬСЯ ПРИРОДОЙ

ФИЛОСОФИЯ ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

Ответственный редактор А. Миронова
Художественный редактор А. Демочкина
Технический редактор К. Кочурина
Корректоры Е. Бударгина, Н. Иванова
Верстка В. Ермак

ISBN 978-5-389-29200-0
ISBN 978-5-389-29206-2
ISBN 978-5-389-29116-4



© Издание на русском языке, текст, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2025
КоЛибри®

В оформлении макета использованы иллюстрации и фотографии Shutterstock.

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 25.04.2025.

Формат 84×96 1/32. Гарнитура «PF Centro Serif Pro». Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,47.

«Философия загородной жизни. Искусство наслаждаться природой».

Тираж 6700 экз. W-СНН-38302-01-Р. Заказ №

«Философия загородной жизни». Тираж 2300 экз. W-ССМ-38308-01-Р. Заказ №

160 с., с ил.

Изготовитель: ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» — обладатель товарного знака «КоЛибри» 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	Өндiрyшi: «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ — «КоЛибри» тауар белгісінің иесі 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге 191024, Санкт-Петербург, Херсонская ул., д. 12–14, лит. А Тел.: (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru	Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А Тел.: (812) 327-04-55 Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России. Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)



978-5-389-29200-0



978-5-389-29206-2