

#СЧАСТЛИВАЯ ХОЗЯЙКА

ИРИНА СОКОВЫХ

*Тудде*

Твое  
уютное  
**счастье**  
с объятями,  
печеньками  
и пледом

Секреты наслаждения жизнью по-скандинавски

ПРАЙМ  


Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.3  
С59

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

**Соковых, Ирина Сергеевна.**

С59      Нугге. Твое уютное счастье с объятьями, печеньками и пледом. Секреты наслаждения жизнью по-скандинавски / Ирина Соковых. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 254,[1] с. — (#Счастливая хозяйка).  
ISBN 978-5-17-103195-4

Нугге (хюгге) — это настоящий секрет счастья! Счастья, покоя, неспешности, уюта и душевного тепла.

Стиль нугге родился в Скандинавии, и сегодня он стремительно набирает популярность во всем мире, покоря сердца людей, уставших от суеты, стрессов, одиночества, хандры...

Ведь нугге — 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... Нугге — это целая философия! Это образ жизни. Это умение успевать все без суеты, умение достигать своих целей без надрыва, умение черпать силы в расслабленности. Нугге — это не только тепло, уют и вкусная еда, это также любовь, дружба и душевное равновесие. И возможность сделать мир лучше.

Нугге — это не какая-то там блажь. Это жизненная необходимость!

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-103195-4

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

# Оглавление

## Предисловие в стиле хюгге

И пусть весь мир подождет...	8
Не хватает в жизни счастья? Вам срочно требуется хюгге!	11
За хюгге никуда ходить не надо. Найдите его там, где вы сейчас	13

## ГЛАВА 1.

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

Счастье — это не событие, а ощущение	16
Жизнь приготовила для нас уйму счастливых мгновений. Совершенно бесплатно!	19
Как поймать хюгге. Первое условие: созерцательный настрой	21
Как поймать хюгге. Второе условие: внутренний покой	24
Как поймать хюгге. Третье условие: быть в потоке жизни	27
Как поймать хюгге. Четвертое условие: остановка мыслей	32
Как поймать хюгге. Пятое условие: быть здесь и сейчас	36
Как поймать хюгге. Шестое условие: внимание к деталям	39

## ГЛАВА 2.

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

Положительные эмоции — лекарство для души	42
Вы можете легко и безопасно преодолеть стресс и отрицательные эмоции	45
Проверьте себя: насколько вы напряжены?	48
Хюгге против стресса. Первый способ: физическая разрядка	52
Хюгге против стресса. Второй способ: расслабление	57
Хюгге против стресса. Третий способ: положительные эмоции	61
Экстренная самопомощь в стиле хюгге: если вы устали и перенапряжены	64

### ГЛАВА 3.

#### Чувствовать — значит жить, или Как наслаждаться жизнью при помощи пяти органов чувств

Хюгге нельзя увидеть, но его можно почувствовать! .....	68
Зрительные образы хюгге .....	73
Звуки хюгге .....	76
Ароматы хюгге .....	78
Вкус хюгге .....	80
Хюгге посредством осязания .....	82
«Шестое чувство» хюгге .....	85

### ГЛАВА 4.

#### Ваше безопасное пространство, или Для чего нужны границы

Зоне комфорта требуется надежная защита .....	90
Хюгге — это принятие. Как научиться ценить и принимать самого себя .....	96
Ваша личная территория в доме .....	99
Территория вашей души — границы личности .....	102

### ГЛАВА 5.

#### Дом в стиле хюгге, или Для уюта нужно совсем немного места

Место, где хюгге проживает постоянно .....	108
Атрибут хюгге номер один: уютный уголок .....	110
Атрибут хюгге номер два: живой огонь .....	113
Атрибут хюгге номер три: мягкие вещи .....	115
Атрибут хюгге номер четыре: все, что напоминает о природе .....	117
Атрибут хюгге номер пять: вещи из глины, керамики, фарфора .....	120
Атрибут хюгге номер шесть: книжные полки .....	122
Атрибут хюгге номер семь: вещи, которые вам дороги .....	124

Атрибут югге номер восемь: все, к чему приятно прикасаться .....	126
--	-----

## ГЛАВА 6. Югге под открытым небом, или Простые радости на лоне природы

Простота, безмятежность, и никаких излишеств .....	130
Югге на даче .....	132
Короткая вылазка за город .....	135
Югге и городская природа .....	139
Несколько идей для югге на все времена года .....	141

## ГЛАВА 7. Занятия в стиле югге, или Делайте то, чего просит душа

Важен не результат, а процесс! .....	146
Настольные игры — доступная всем югге-радость .....	151
Любое творческое занятие может стать югге .....	153
Велосипедные прогулки как повод почувствовать себя счастливым .....	157
Вы, ваш фотоаппарат и югге .....	159
Кулинария — вкусное счастливое занятие .....	162

## ГЛАВА 8. Общение в стиле югге, или Как важно, когда вас понимают

Нам всем необходимо для счастья тепло близких людей .....	166
Условия, необходимые для успеха югге-вечеринки .....	171
Как организовать югге-вечеринку .....	175
В чем приходить на югге-вечеринку .....	179
О чем говорить на югге-вечеринке .....	180
Чем еще заняться на югге-вечеринке .....	181

## ГЛАВА 9.

### Хюгге для разных темпераментов, или Как экстравертам и интровертам понять друг друга

Хюгге подходит для всех! .....	186
Кто вы — экстраверт или интроверт? .....	188
Что хюгге может дать интровертам .....	193
Что хюгге может дать экстравертам .....	197
Как интровертам и экстравертам научиться «хюггить» вместе .....	200

## ГЛАВА 10.

### Хюгге в офисе, или Как отдыхать и работать одновременно

Работа и уют — две вещи совместимые .....	206
Рабочее место в стиле хюгге .....	207
Лучшая хюгге-работа — это хобби .....	211
Как встроить моменты хюгге в напряженный рабочий день ....	216

## ГЛАВА 11.

### Шопинг в стиле хюгге, или Секреты приятных покупок

Приобретайте то, что доставляет вам радость .....	222
Как подготовиться к хюгге-шопингу .....	223
Правила удачного хюгге-шопинга .....	227
Приятное послевкусие .....	230

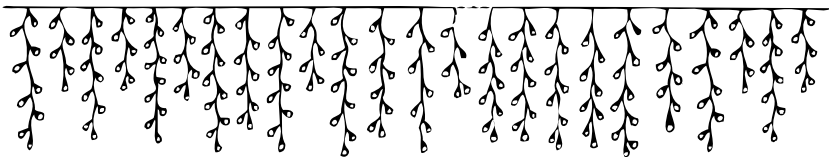
## ГЛАВА 12.

### Пять атрибутов гарантированного хюгге, или Радости для тела и души на каждый день

Как просто запустить позитивную волну в вашей жизни .....	234
Ароматы и ароматерапия .....	236
Массаж .....	241
Ванны и ванночки .....	245
Вкусная еда .....	248
Горячие напитки .....	253



## 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 новостей, 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 ходитв не падо.  
Найдате 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 чай, 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

