



HELEN RUSSELL

THE ATLAS OF HAPPINESS:

The Global Secrets of How to Be Happy

TWO
ROADS

ХЕЛЕН РАССЕЛЛ

АТЛАС СЧАСТЬЯ

уникальные рецепты счастья со всего света

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 304.3
ББК 60.56
P24

Helen Russell
THE ATLAS OF HAPPINESS

Text copyright © Helen Russell 2018
Illustration by Naomi Wilkinson
Illustration Copyright © Two Roads

All right reserved.

Расселл, Хелен.

P24 Атлас счастья. Уникальные рецепты счастья со всего света / Хелен Расселл ; [пер. с англ. А. Гардт]. — Москва : Эксмо, 2021. — 288 с. : ил. — (Хюгге. Уютные книги о счастье).

ISBN 978-5-04-099572-1

От Австралии до Уэльса, от Испании до Японии — Хелен Расселл, автор бестселлера «Хюгге, или Уютное счастье по-датски» раскрывает нам секреты благополучия и гармонии 33 стран.

Чувствуете себя потерянным? Обратитесь к китайской концепции Синфу и увидите, как ваша жизнь наполняется смыслом.

Переживаете из-за собеседования? Исландский принцип Техта Реддаст позволит осознать, что все скоро наладится.

А одиночество легко лечится ирландским Креиком.

Благодаря «Атласу счастья» вы почувствуете себя счастливым в любую минуту и в любой точке мира.

УДК 304.3
ББК 60.56

ISBN 978-5-04-099572-1

© Гардт А., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ХЮГЕ. УЮТНЫЕ КНИГИ О СЧАСТЬЕ

Хеллен Расселл

АТЛАС СЧАСТЬЯ

Уникальные рецепты счастья со всего света

Главный редактор Р. Фасхутдинов

Руководитель направления Л. Ошеверова. Ответственный редактор Ю. Спирина

Младший редактор К. Мазеева. Художественный редактор М. Клавдия-Янат

В оформлении обложки использованы элементы дизайна:

In-Finity / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 кабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tayyar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және инім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Әнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өңдірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ЧИТАЙ
ГОРОД

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

book 24.ru

Дата изготовления / Подписано в печать 24.06.2021. Формат 62х82¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,95.

Доп. тираж 2000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-099572-1



9 785040 995721 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:

один клик до книг



Современным викингам.

Уверена, что в дороге к счастью вам пригодится
книжка с картами.

СОДЕРЖАНИЕ

	Введение	11
1	Австралия	Равные возможности 14
2	Бутан	Валовое национальное счастье 24
3	Бразилия	Саудади 34
4	Канада	Радость жизни 44
5	Китай	Синфу 54
6	Коста-Рика	Пура вида 62
7	Дания	Абайдсглю 70
8	Англия	Джолли 80
9	Финляндия	Калсарикяннит 90
10	Германия	Гемютлихкайт 98
11	Греция	Мераки 108
12	Гавайи	Алоха 116
13	Исландия	Техта реддаст 126
14	Индия	Джугад 134
15	Ирландия	Креик 142
16	Италия	Дольче фарниенте 150
17	Япония	Ваби-саби 160

- 18 **Новая Зеландия** Турангавайвай и Хака 168
- 19 **Норвегия** Фрилуфтслив 176
- 20 **Россия** Азарт 186
- 21 **ЮАР** Убунту 194
- 22 **Испания** Тапео и Собремеса 202
- 23 **Швеция** Смультронстелле и Лагом 210
- 24 **Швейцария** Федереризм 220
- 25 **Сирия** Тараб 230
- 26 **Таиланд** Май пен рай 238
- 27 **Нидерланды** Гезеллиг 246
- 28 **Турция** Кеиф 256
- 29 **США** Хоуминес 264
- 30 **Уэльс** Хойл 274
- Благодарности 282
- Об авторе 283





ВВЕДЕНИЕ



Добро пожаловать.

Заходите и устраивайтесь поудобнее. Жить сейчас непросто. В нашем мире достаточно посмотреть новости, чтобы решить, что все мы несчастны и одиноки. Правда, в новостях не говорят о том, что средняя продолжительность жизни повышается, что у нас появляются новые возможности, что мы можем по-разному проводить досуг.

Вы видели хоть один радостный заголовок? Меж тем, благодаря новым технологиям, мы занимаемся домашними делами не шестьдесят, а одиннадцать часов в неделю (да здравствуют стиральные машинки!). Согласно данным Всемирного банка относительно целей развития тысячелетия, за последние двадцать пять лет число голодающих в мире сократилось на сорок процентов, детская смертность — наполовину, а крайняя нищета — на две трети. Вы читали об этом в Twitter? Не думаю.

ВВЕДЕНИЕ

Когда все в порядке, рассказывать не о чем. Как вид мы предрасположены к неприятным новостям. Люди сильнее переживают плохое и дольше о нем помнят. Но это не значит, что в нашей жизни нет ничего хорошего. Мы не должны так думать, иначе застрянем в негативе.

Оптимизм не роскошь. Он необходим. Безнадежность и кризис ведут к тому, что мы опускаем руки. Так нельзя. Проблемы нужно решать. Мы должны достигать целей. Да, можно знать о том, что дела идут не очень, и при этом понимать, как все исправить. По всему миру люди так или иначе становятся счастливыми, и не важно, в какой стране это происходит. Давайте обратимся к их опыту и начнем учиться быть счастливыми и помогать друг другу. Сегодня не прожить без эмпатии, поэтому важно понимать, что делает людей счастливыми. Так мы сможем двигаться вперед.

Работая над «Хьюге, или Уютное счастье по-датски», я собрала много историй, вдохновивших меня на написание новой книги. С 2015 года люди со всего мира хотят поделиться со мной рецептами своего национального счастья. Ко мне подходят в общественных местах, лесах, пустынях. Я родилась в Великобритании, но живу в США и общаюсь с самыми разными людьми — к моим услугам наследие всех континентов. В итоге мне удалось собрать целый каталог традиционных способов обретения счастья и хорошей жизни. В книге страны расположены в случайном порядке, чтобы предложить необычный взгляд со стороны. Кроме того, меня не интересовали свидетельства из благополучных стран. Я собирала концепты счастья. В противном случае мы бы лишились многообразия подходов к данной теме.

Конечно, идеальных стран не бывает. Везде свои недостатки. В этой же книге вы найдете сплошные достоинства — но та-

кова наша цель. Если я пропустила что-то яркое, напишите мне. Самые простые идеи способны изменить взгляд на мир. Никто и представить не мог, что *хюгге* станет популярным. Сейчас это глобальный феномен. Выберите страну, выберите способ, будьте счастливы.

Некоторые темы книги будут понятны всем. Кому не нравится проводить время в компании родных и друзей, отдыхать от работы? Другие концепты, например финский калсарикианнит и японское уважение к старости, покажутся необычными. Одно могу сказать наверняка: все мы можем стать счастливее, а способов достичь счастья — миллион.

Вот еще тридцать три причины радоваться и не унывать. Некоторые из них противоречат другим, да и культуры встречаются совсем непохожие. Ничего страшного, все мы разные. Найдите свое. Читайте, набирайтесь сил — и вперед, к покорению вершин.