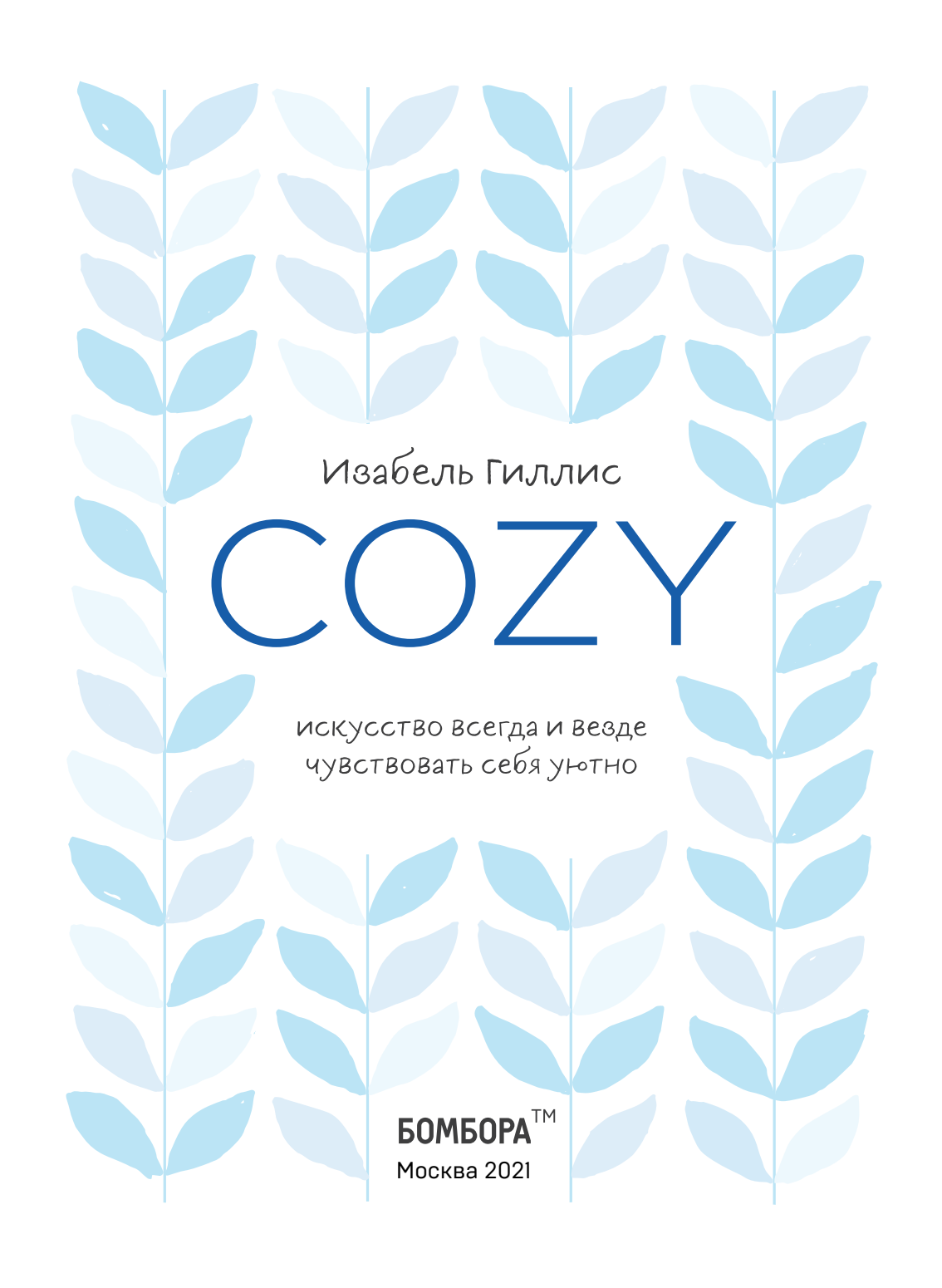




Изабель Гиллис

COZY

искусство всегда и везде
чувствовать себя уютно

БОМБОРА™
Москва 2021

УДК 159.9
ББК 88.52
Г47

Isabel Gillies
COZY: The Art of Arranging Yourself in the World

Cozy. Copyright © 2019 by Isabel Gillies.
Published by arrangement with Harper Wave, an imprint of HarperCollins Publishers

Гиллис, Изабель.

Г47 Cozy. Искусство всегда и везде чувствовать себя уютно / Изабель Гиллис ; [перевод с английского А. Малышевой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 336 с. : ил. — (Хюгге. Уютные книги о счастье).

ISBN 978-5-04-098320-9

Слово «уют» может ассоциироваться с горячим шоколадом, потрескиванием огня в камине, хлопьями снега за окном — с осязаемым волшебством. Но как насчет того, чтобы научиться чувствовать себя как дома независимо от того, где вы находитесь?

С книгой «Cozy» вы сможете сделать комфортной неудобную ситуацию, а душевного тепла и стойкости хватит на преодоление любых трудностей. Научитесь подключаться к внутренней гармонии, и жить в этом холодном и непредсказуемом мире станет гораздо проще.

**УДК 159.9
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-098320-9

© Малышева А., перевод на русский язык, 2020
© 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

ХЮГГЕ. УЮТНЫЕ КНИГИ О СЧАСТЬЕ

Изабель Гиллис

COZY

Искусство всегда и везде чувствовать себя уютно

Главный редактор *Р. Фасхудинов*. Руководитель направления *Л. Ошеверова*

Ответственный редактор *А. Палиева*. Художественный редактор *П. Петров*

Младший редактор *К. Мазеина*. Корректор *И. Федорова*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Alena Ozerova, Alena Veasey, AnikonaAnn, Daria Minaeva, denira, Elena Trukhina, everst, Foxy63, Foxys Forest Manufacture, Francesca Pagliai, IM stories, Irina Kozorog, Irina Rostokina, Juanjo Simon, June Marie Sobrito, Karuna Volodina, Kiian Oksana, Malinka Galina, margouillat photo, Maria Evseyeva, maridol777, Mark Nazh, melnikof, Nastyaofly, Nataliya Arzamasova, NMC2S, Oksana Mizina, Oksana Shufrych, Olexiy Bayev, Photix, Photographee.eu, PV productions, Rawpixel.com, Regina Fatkulina, Shaiith, sherwood, silvia.cozzi, Sophie Dover, Svetlana Gorbacheva, Svetlana Lukienko, tartanparty, telinunu, Valentina_G, Vladimir Gasic / 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
Факс: info@eksmo.ru

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 кінәрат, 20 қабаат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

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

Түпнұсқа басылым: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талпаттарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Дамбровский көш., 3-н, пәтер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің 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
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Официальный
интернет-магазин
Издательской группы
«ЭКSMO-АСТ»



Дата изготовления / Подписано в печать 15.06.2021.
Формат 62х82¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,77.
Доп. тираж 3000 экз. Заказ

book 24.ru

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

ЛитРес:
один клик до книг



**ЧИТАЙ
ГОРОД**

Москва, ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменная ш. д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7 (863) 303-62-10. **E-mail:** info@rmd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7 (383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** ekmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91, 92, 99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.**

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru

ISBN 978-5-04-098320-9



9 785040 983209 >



*Посвящается моим родителям,
Линде и Арчу Гиллис*



Содержание



Предисловие	11
-------------------	----

ЧАСТЬ I. ТЫ

Уют внутри тебя	31
Наследие	43

ЧАСТЬ II. ДОМ

Застилаем постель	72
Ванна	83
Кухня	94
Украшаем дом	100
Домашние любимцы	116
Одежда	126
Открытки	132
Радио	137
Рукоделие	143

ЧАСТЬ III. МИР, В КОТОРОМ ТЫ ЖИВЕШЬ

Погода	152
Природа	159
Цветы	164
Живые создания	170
Реки	173
Технологии, Твиттер и другие социальные сети.	175
Работа	181
Лоскутное одеяло	187
Хобби	193

ЧАСТЬ IV. ПУТЕШЕСТВИЯ

Поездки за границу	201
Дания	214
Англия	228
По пабам с Марком	235
Прогулки	241
Наедине с собой	246

ЧАСТЬ V. КОГДА НАМ БОЛЬНО

Больница	254
В ожидании результатов анализов	258
Медсестра	263

СОДЕРЖАНИЕ

Кровь.....	267
Пряный чай.....	273
Музыка	282
И напоследок.....	287

РЕЦЕПТЫ

Яблочное пюре Розы	299
Клубничный джем.....	301
Хумус от Питера	303
Бульон на каждый день	305
Медленно запеченные помидоры.....	307
Буррата от Клеа	309
Жареные креветки	311
Жаркое с перловкой	313
Очень вкусное свиное филе.....	315
Кексы с отрубями от Кэти Браун	317
Рагу из кабачков от бывшего мужа.....	319
Банановый хлеб из музея Метрополитен	321
Благодарности	323
Ответы друзей на вопрос «что ассоциируется у вас с уютом?».....	327
Об авторе	330



Предисловие



Книга под названием «Уют». Серьезно? Быть может, на планете, где слоны находятся под угрозой вымирания, а люди голодают и страдают от дефицита воды, гораздо полезнее были бы другие книги? И все же, к счастью, немало людей работает над решением сложнейших мировых проблем, а я решила написать эту книгу — ведь ощущения уюта мне подчас так не хватает. Именно оно помогает преодолевать трудности, поддерживать других, добиваться важных целей — даже любить. Слово «уют» может ассоциироваться с горячим шоколадом, потрескиванием огня в камине, хлопьями снега за окном — с осязаемым волшебством, в которое можно окунуться в маленьком домике на лыжной базе в Вермонте. А может быть, вам уютно от осознания, что вы поистине счастливый человек. Скажем, вам достался отцовский свитер или звезды сошлись таким образом, что вы оказались в кинотеатре, держа за руку любимого человека. Но на мой взгляд, дело не в физических ощу-

щениях и не в удачном стечении обстоятельств — скорее это нечто более глубокое, и этому можно научиться у родителей, друзей или учителей. Нужно только прислушаться к себе, своим ощущениям и инстинктам. И этим чувством можно поделиться с другими.

Мои трое детей растут намного быстрее, чем я предполагала. Об этом предупреждали меня и другие, более опытные, родители, но с тремя несносными сорванцами в доме дни тянулись так медленно, что я не воспринимала их слова всерьез. Однако когда дети достигли переходного возраста, мне стала очевидной справедливость их слов. Жизнь в окружении моих «дракончиков» (как я их называю) бьет ключом, летит стремительно, словно стрела, выпущенная из туго натянутой тетивы. Одним прохладным осенним днем в прошлом году, когда я стояла у плиты и смешивала в блендере тыкву и бульон, вдыхая аромат лука, корнеплодов и свежемолотого перца, меня вдруг озарила мысль. Я всегда запасаясь бульоном — для меня это одно из самых простых и в то же время приносящих удовлетворение занятий. Если вы еще не знаете, как это делается, в конце книги я научу вас — для меня это так же естественно, как причесываться. Я подумала: как здорово, открыв дверь и войдя в дом, почувствовать запах того, что кипит и шипит на плите. И пусть я не идеальная мать для Хью, Сейдж и Томаса, а вечером им снова придет-

ПРЕДИСЛОВИЕ

ся корпеть над уроками, аромат свежесваренного супа, создающий атмосферу уюта, станет связующим звеном в наших отношениях, пусть даже сами они этого еще не осознают.

Стоя у плиты и перемалывая поджаренную апельсиновую цедру, я представила наше будущее. Скоро дети уедут от нас, но какой бы неидеальной матерью я ни была, по-моему, мне отлично удалось создать для них ту самую атмосферу уюта. Вылетев из гнезда, мои дракончики должны будут сами трудиться над созданием этой атмосферы. Закусив кончик деревянной ложки, я подумала: а знают ли они, как это делается? Научила ли я их? Понимают ли они, что уют не появляется сам собой из воздуха? Что для его создания необходимо постоянное стремление и желание? Что он со временем подстраивается под тебя, и по мере того, как ты познаешь себя, меняется и понимание уюта?

Уют стал такой неотъемлемой частью моей жизни, что кажется, будто бы все люди на земле должны знать, что это такое, — но так ли это? И что он все-таки означает? Я вынашивала ответы на эти вопросы столько лет и теперь могу, не задумываясь, перечислить то, что у меня ассоциируется с уютом: готовить что угодно, работать в саду, заниматься в библиотеке, выступать в качестве присяжного заседателя, пить кофе из бумажного стаканчика, ездить в автобусе, случайные знакомства,

очки для чтения, корейские замороженные оладьи, реки, аудиоэкскурсии, обеды с подругами, читать вслух ребенку, принимать ванну, писать письма, проверять почтовый ящик, посещать школу, смотреть телевизор, заправлять постель, писать в поезде, птицы, булжники, брак, редактирование текстов, звук кнопок радио, туман, кексы с жареными отрубями, петь, королевская семья, походы в кинотеатр, паромы, халаты для рентгена, униформа, кулинарные книги. Все это невероятно успокаивает и расслабляет меня. Эти вещи на первый взгляд могут быть незаметны, как карандаши на столе. Но лучше все-таки обращать на них внимание.

Что же такого уютного в карандашах? И для всех ли уютен туман? Наверное, нет. Тогда что, по их мнению, создает атмосферу уюта? Тем ноябрьским вечером меня впервые посетила эта мысль, а теперь я в ней утвердилась: ощущение уюта внутри нас неразрывно связано с нашей индивидуальностью. Вот почему научиться достигать этого ощущения в любой момент под силу каждому. Ведь речь идет об отношении к окружающему миру, а не об осязаемом объекте — вернее, о простом способе повсюду носить с собой то, что нам больше всего нужно для достижения внутренней гармонии. Как только вы научитесь устанавливать связь с тем, что помогает вам обрести уверенность, чувство опоры и спокойствия, жить в этом холодном, странном, опасном,