

КНИГА, ГДЕ ЖИВЕТ МЕЧТА

АРТУР МАЙБАХ

Hygge

Рецепты
уютной жизни
по-скандинавски

ПРАЙМ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
М14

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

Майбах, Артур.

М14 **Hugge.** Счастье в простоте! Рецепты уютной жизни по-скандинавски / Артур Майбах. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — [128] с. — (Книга, где живет мечта).
ISBN 978-5-17-103770-3

Hugge (хюгге) — умение сделать жизнь уютной, комфортной, спокойной. Жизнью, в которой нет места скуке и плохому настроению. Жизнью, полной простых радостей и удовольствий, доступных каждому. Хюгге делает людей не только более счастливыми и здоровыми, но и более успешными.

Именно этого вам не хватает для счастья? Тогда — добро пожаловать в мир хюгге!

Эта книга — не только о счастье и уюте, которые принесет вам хюгге, но и психологический практикум, который поможет понять, чего на самом деле не хватает вам для счастья, и выстроить вокруг себя гармоничное, уютное и благополучное пространство. Вы научитесь находить радость в самых простых вещах и наслаждаться моментом, справляться со стрессовыми ситуациями и налаживать отношения с близкими людьми и самим собой.

12+

Издание для досуга

Артур Майбах

HUGGE. СЧАСТЬЕ В ПРОСТОТЕ!

Рецепты уютной жизни по-скандинавски

Подписано в печать 03.04.2017. Формат 60×84/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 7,44. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-103770-3

© Майбах А., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

Hygge



Что может быть лучше: морозный день, сумерки, снегопад, а вы в уютном доме — сидите среди подушек под теплым пледом, на вас вязаные носки и любимый свитер, над тяжелой керамической чашкой поднимается пар — душистый чай или горячий шоколад, что вы больше всего любите? К вам на колени взбирается кошка и сворачивается калачиком, а рука уже тянется к книге... да-да, к самой настоящей бумажной книге!

Что чувствуете вы? Тепло... уют... покой... спокойная, тихая радость... Никакой спешки, никаких неотложных дел, не нужно никуда бежать, что-то срочно решать.

Не правда ли, кажется, что время остановилось?

Что же это?

Это — хюгге.





И никуда не спешить...

Хюгге — это не то, что мы можем потрогать, рассмотреть и положить в коробочку.

Хюгге — это то, что мы можем только почувствовать.

Умиротворение, отдых, расслабление — это хюгге.

Снежинки за окнами и огонь в камине — это хюгге.

Тепло дружеской беседы и размышления наедине с собой — это хюгге.

Хюгге — это философия уютной и счастливой жизни. Вот что такое хюгге.

Хюгге — это...

- ◇ уют, тепло, покой;
- ◇ неспешность и умиротворение;
- ◇ наслаждение моментом;
- ◇ дремлющий рядом котенок;
- ◇ когда тебе хорошо наедине с собой;
- ◇ все то, к чему приятно прикасаться;
- ◇ живой огонь;
- ◇ горячий чай в любимой чашке;
- ◇ интересная книга;
- ◇ теплый плед;
- ◇ успокаивающий аромат;
- ◇ быть в приятной компании друзей и близких людей.



Страна на берегу Балтийского моря, родина грозных викингов — это Дания. И в этой стране живут самые счастливые в мире люди. И не только потому, что Дания находится на одном из первых мест в мире по уровню жизни. А потому, что они знают прекрасный рецепт счастливой жизни — хюгге.

Hugge — слово, которое часто переводят как «уют», и даже «уютность», стало символом скандинавской философии комфортной, спокойной, благополучной жизни. Жизни без стрессов. Жизни, полной простых радостей и удовольствий, доступных каждому.

Радостей, которые делают людей не только более счастливыми и здоровыми, но и более успешными.

Природа, живое общение с близкими, уют в доме, вкусная еда, неспешность... Именно этого вам не хватает для счастья? Тогда — добро пожаловать в мир хюгге!





*За хюгге не нужно отправляться в дальний поход.
Хюгге всегда можно найти рядом с собой!*

Как?

Вот самый простой рецепт хюгге:

- ◇ мягкая, уютная, просторная одежда;
- ◇ приглушенный свет (настольная лампа, торшер, бра);
- ◇ живой огонь (камин, свеча, керосиновая лампа);
- ◇ горячий напиток (чай, кофе, какао, горячий шоколад);
- ◇ мягкое кресло, подушки, теплый плед;
- ◇ интересная книга (например, вот эта);
- ◇ и никаких компьютеров, телефонов и прочих гаджетов!

Хорошего вам хюгге-настроения!



Быть счастливым просто!

Когда мы начинаем говорить о счастье, в первую очередь нам приходят в голову самые яркие события нашей жизни, моменты, когда мы получили то, о чем мечтали.

Какие дни были самыми счастливыми для вас? День, когда вы «на отлично» сдали сложный экзамен? Когда получили желанную работу или отправились в путешествие, которое планировали много лет? День свадьбы или появления на свет долгожданного малыша? Юбилей, на котором собрались все ваши друзья?

Да, такие дни остаются в нашей памяти, как яркие цветные фотографии. Это своеобразные вехи на нашем жизненном пути.

Но ведь и десятки и сотни других дней нашей жизни полны, пусть не таких масштабных, но все-таки — по-настоящему счастливых моментов. Мимолетная улыбка или теплое слово, первый снег морозным зимним утром или последний луч опускающегося в море солнца, неспешная прогулка или аромат любимых специй, грусть уходящей осени или ожидание весны, письма друзьям и игры с любимой собакой — все то, что разливается теплом в душе, что заставляет нас улыбаться и чувствовать себя неотъемлемой частью огромного прекрасного мира.

И все это — рядом. Все это — вокруг нас. За этим не нужно охотиться и куда-то бежать.

Этого не нужно достигать. Оно уже есть.

Ваше счастье уже есть. Вот оно — совсем рядом. Просто протяните руку.

Просто научитесь его замечать...

Счастье —
это не то, что случилось,
а то, что вы чувствуете

