

УДК 379.82
ББК 77.056я92
Г52

Иллюстрации *Алисы Апаевой*

Г52 **Глюгаведур:** тепло и уют в твоей душе. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 64 с. : [ил.]. — (Арт-терапия для души).

ISBN 978-5-17-163842-9

Глюгаведур — исландское понятие, буквально «погода за окном», а если вернее — «непогода». Глюгаведур учит умению находить позитив даже в непогоде, превращая ее в источник умиротворения, замечать радость и комфорт в моменты, когда за окном разыгрывается драма стихий. Независимо от того, идет ли дождь, сверкает ли молния или воет ветер, каждое из этих мгновений напоминает нам о ценности тепла и уюта в нашем доме.

Перед вами уникальная коллекция из 28 авторских иллюстраций и высказываний, вдохновленных погодой, домашним уютом и простыми радостями жизни. Отвлечитесь от повседневной суеты и погрузитесь в атмосферу единения и гармонии с природой.

Когда за окном бушует буря или в жизни возникают трудности, важно помнить, что внутреннее спокойствие и уют могут стать нашими лучшими союзниками. Это позволяет сохранять ясность ума и эмоциональную стабильность.

Насладитесь внутренним покоем и позитивом!

УДК 379.82
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-163842-9

© Апаева А., иллюстрации
© ООО «Издательство АСТ»

Глюггаведур

Тепло и уют
в твоей душе



Вы когда-нибудь испытывали то непередаваемое чувство уюта, когда сидите у окна и наблюдаете за бушующей стихией? То ощущение, когда понимаешь, что внутри гораздо теплее и безопаснее, чем снаружи, идеально передает суть глюггаведур. Термин «глюггаведур» (Gluggaveður), рожденный под влиянием суровых ветров и неумолимого климата Исландии, трудно перевести дословно, но буквально он обозначает «погоду за окном», а если вернее — «непогоду».

Исландцы давно поняли, что жаловаться на плохую погоду бесполезно, гораздо мудрее остаться дома, наслаждаясь теплом и уютом в кругу семьи или в одиночестве. Глюггаведур учит находить радость и комфорт

в моменты, когда за окном разыгрывается драма стихий. Независимо от того, идет ли дождь, сверкает ли молния или воет ветер, каждое из этих мгновений напоминает нам о ценности тепла и уюта в нашем доме. Плохая погода не должна вызывать раздражение или уныние, напротив, она дарит уникальную возможность насладиться моментом единения, засесть дома с чашкой горячего напитка и наблюдать за танцем дождя или снегопада. В этом скрывается особое удовольствие и умение находить позитив даже в непогоде, превращая ее в источник радости и умиротворения.

Эта философия применима не только к погодным условиям. Жизненные трудности, бытовые неурядицы и неожиданные проблемы — все это можно рассматривать как своего рода «непогоду». Глюггаведур учит нас сохранять внутренний уют и гармонию несмотря на внешние невзгоды. Когда за окном бушует буря или в жизни возникают трудности, важно помнить, что внутреннее спокойствие и уют могут стать нашими лучшими союзниками. Это позволяет нам сохранять ясность ума и эмоциональную стабильность.

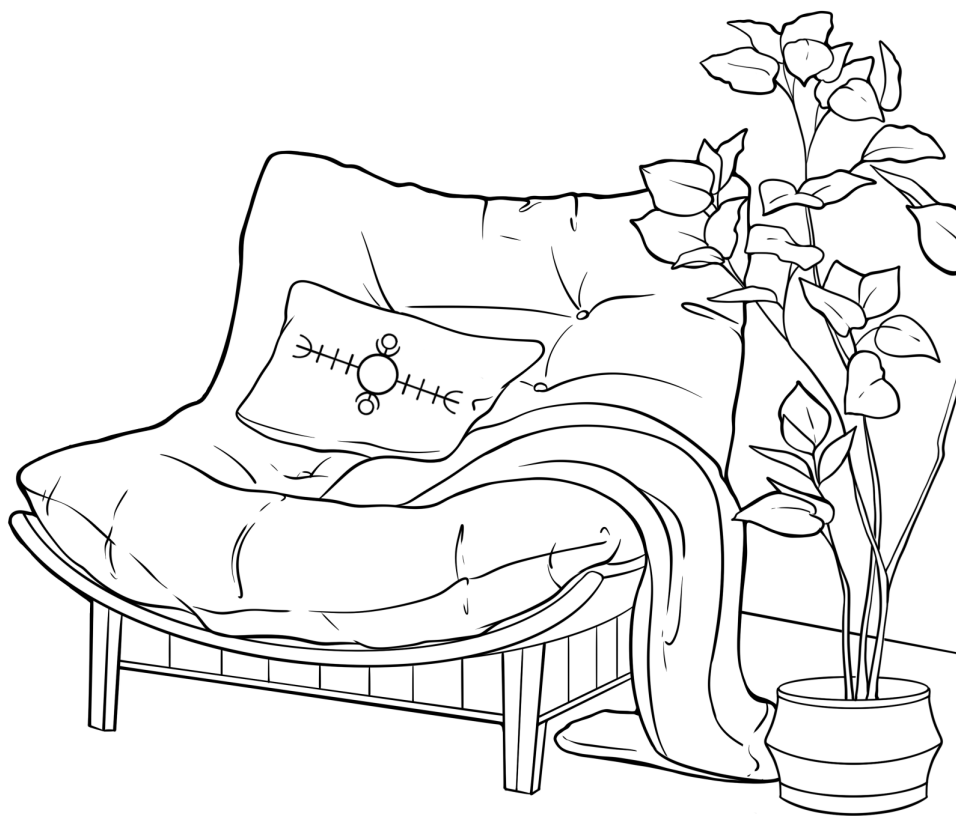
Глюггаведур также включает в себя заботу о своем доме. Создание уютной и комфортной атмосферы помогает нам справляться с любыми жизненными «бурями», позволяя находить радость и спокойствие даже в самых сложных ситуациях. Теплые пледы, горячие напитки, мягкий свет свечей — все это способствует созданию пространства, в котором можно расслабиться и восста-



новить силы. Именно в такие моменты мы понимаем, что уют и комфорт дома могут стать основой для внутренней гармонии и благополучия.

Главное, чтобы в нашем сердце всегда царила светлая и теплая атмосфера.

Насладитесь уютом, спокойствием и счастьем!



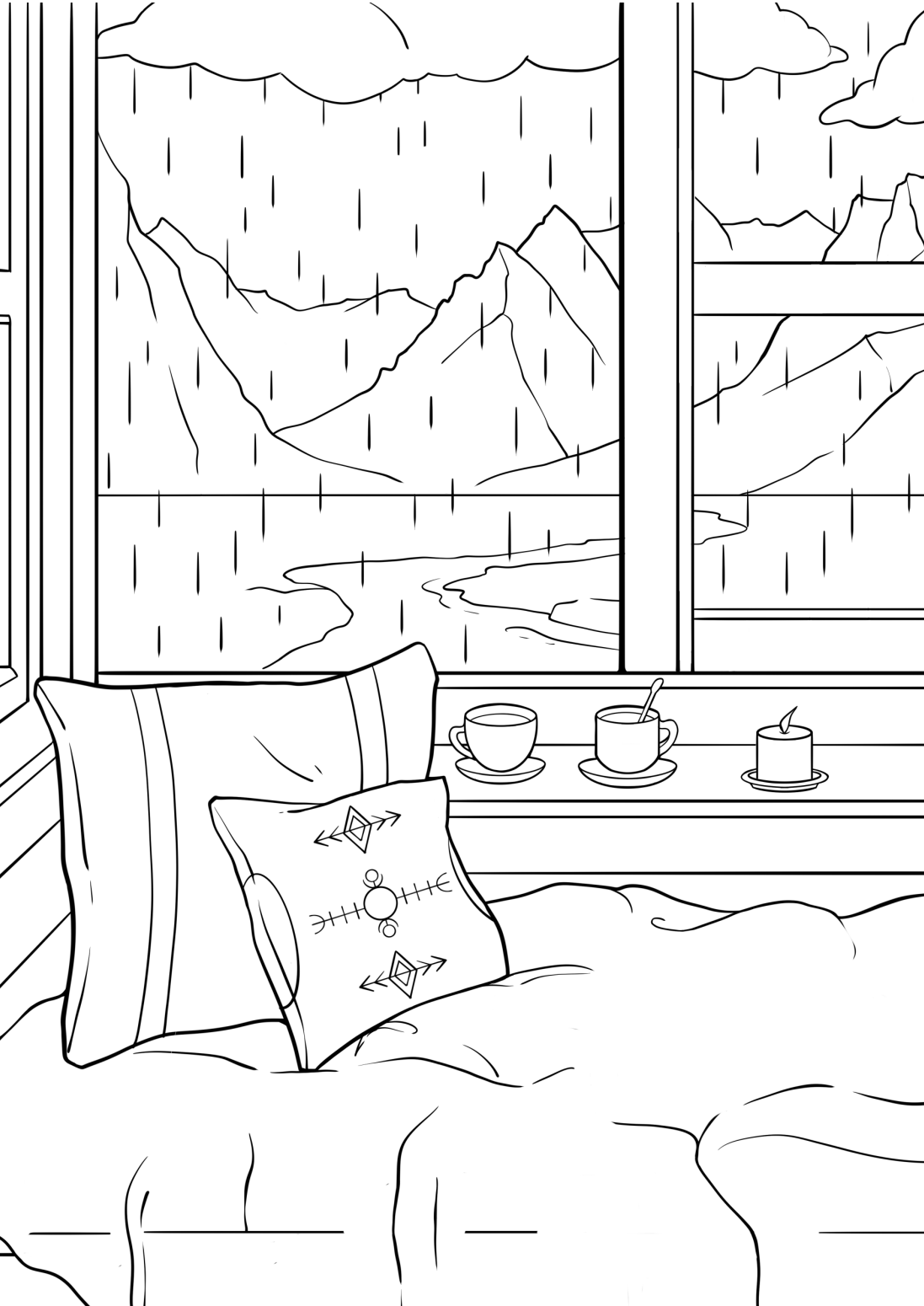


Организируйте уютный уголок у окна: мягкие пледы, несколько пушистых подушек, зажгите ароматические свечи с любимым запахом. Включите лампу с теплым рассеянным светом. Наденьте ваши любимые носки, заварите чашку горячего чая с медом и лимоном, возьмите книгу, которая давно ждет вашего внимания, или включите любимый фильм.

Снаружи за окном идет дождь, гроза или снег, но это делает атмосферу внутри вашего дома еще более уютной и безопасной. Прислушайтесь к звукам природы: ветер нежно шелестит, дождик барабанит по стеклу или снег тихо скрипит под ногами прохожих...

Как приятно никуда не спешить и позволить себе насладиться этими мгновениями.

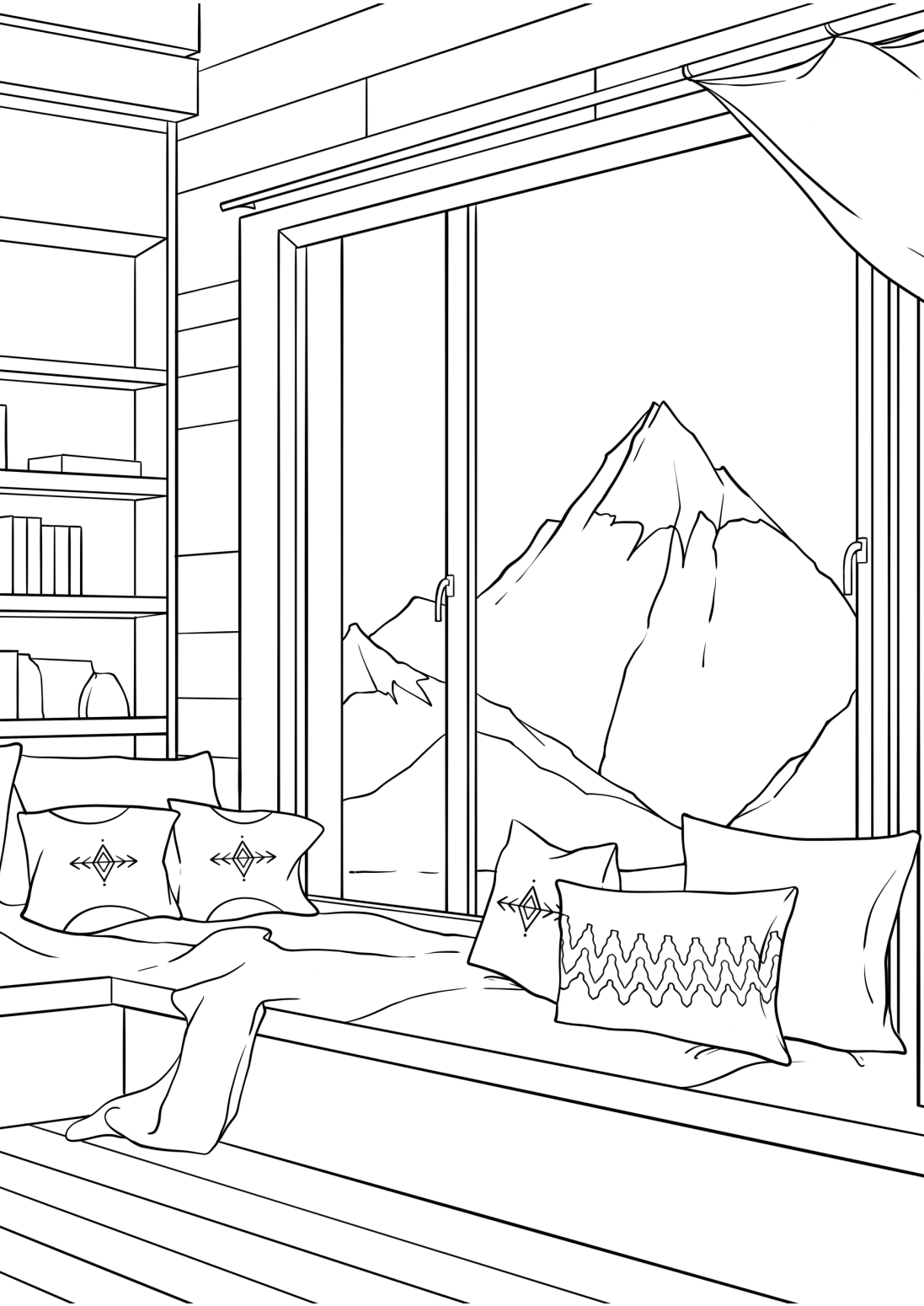






В Исландии окна играют важную роль в создании уюта. Широкие подоконники, украшенные мягкими подушками и пледами, становятся местом для наблюдения за погодой. Люди любят сидеть у окон, пить чай и наслаждаться видом на снежные пейзажи, находя в этом особую радость и гармонию.







Ненастная погода — не причина для грусти или уныния.

Это удивительная возможность провести время дома и создать атмосферу тепла и уюта. Например, вы можете испечь ароматное печенье, которое наполнит дом волшебным запахом корицы или ванили, а потом устроить чаепитие. В такие дни вы можете отдохнуть от суеты современного мира и насладиться тем, что у вас есть прямо сейчас, провести время с близкими.

Создавайте воспоминания, которые потом будут согревать вас даже в самые холодные дни.







Пока за окном метет снег или льет дождь,
внутри вашего дома царит тишина и покой,
которые дарят чувство безопасности и счастья.
Эти моменты становятся настоящими жемчужинами
жизни, позволяя ценить уют и тепло, которые мы
создаем сами. Когда время словно замирает, как густой
мед, а вы погружаетесь в атмосферу покоя, приходит
настоящее чувство счастья и умиротворения.



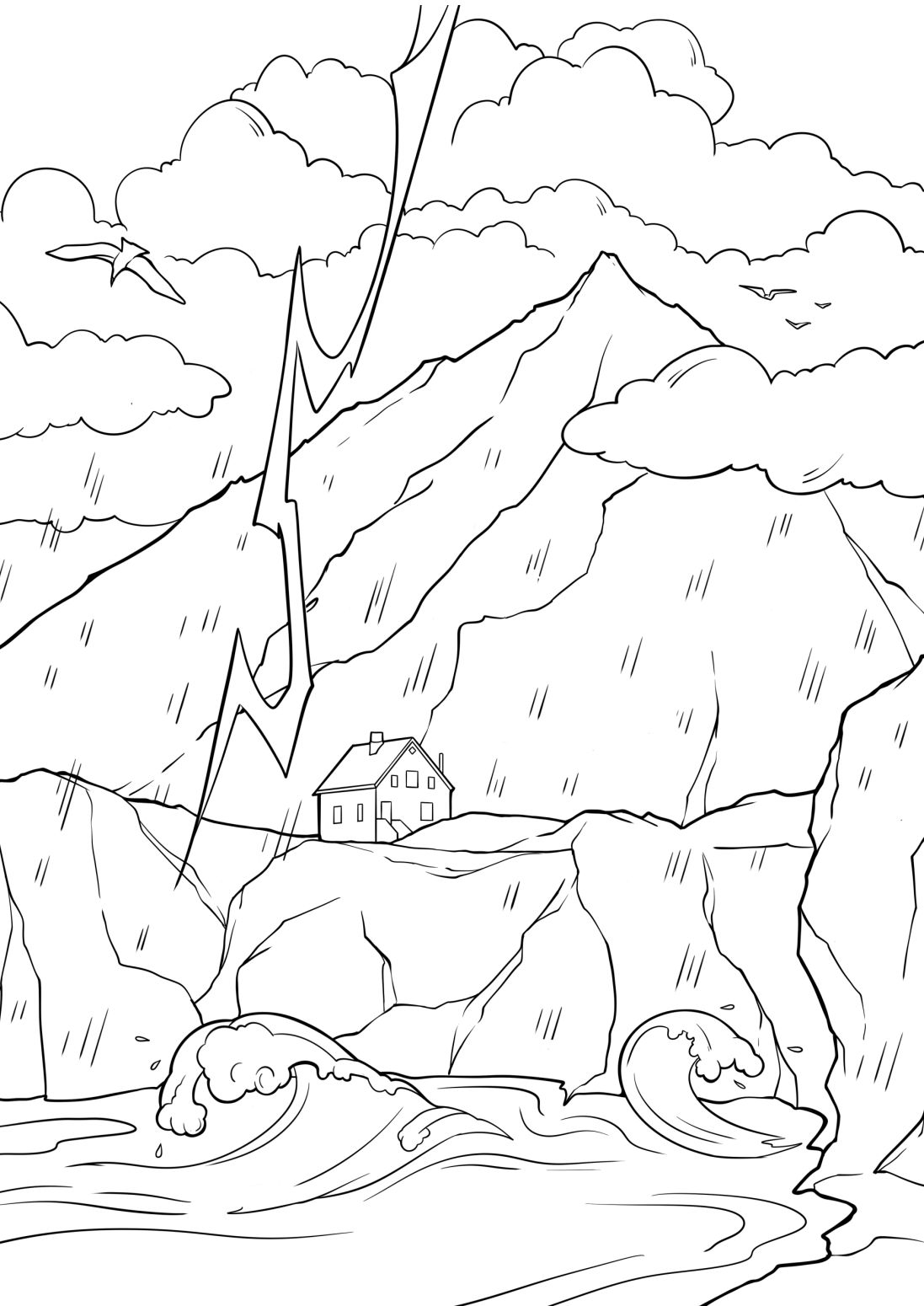




Если изменить обстоятельства невозможно, попробуйте изменить свое отношение к ним. За окном гремит гром или метет снежная буря? Безусловно, выходить на улицу в такую погоду не стоит.

Однако это прекрасная возможность порадоваться тому, что у вас есть дом, где можно спокойно переждать ненастье.







Уют — это не только состояние, это искусство создания комфортного пространства, которое согревает душу и тело. Обустраивайте уголки для отдыха с мягкими креслами или диванами, накрытыми пледами и подушками. Добавьте элементы, которые вызывают положительные эмоции: книги, журналы, красивые коробки для хранения мелочей. Включите в интерьер личные вещи, которые вам дороги: семейные фотографии, сувениры из путешествий или предметы ручной работы.

