

Счастье по хюгге, или Добавь в свою жизнь немного волшебства

Автор:

[Пия Эдберг](#)

Счастье по хюгге, или Добавь в свою жизнь немного волшебства

Пия Эдберг

Хюгге. Уютные книги о счастье

В современном мире мы постоянно куда-то бежим, мы перегружены информацией. Не кажется ли вам, что вы проживаете дни, продираясь сквозь рутину? Это самая первая книга о хюгге, с которой началось мировое стремление к счастью по-датски. Проживите 30 дней по хюгге, пользуясь подсказками автора. Цель этой книги – помочь вам “замедлиться”, увидеть радость в мелочах и вспомнить о действительно важном. Научившись ценить простые вещи, вы откроете для себя новую философию жизни и станете по-настоящему счастливыми.

Пия Эдберг

Счастье по хюгге,

или Добавь в свою жизнь немного волшебства

Pia Edberg

THE COZY LIFE: REDISCOVER THE JOY OF THE SIMPLE THINGS THROUGH THE DANISH
CONCEPT OF HYGGE

Серия «Хюгге. Уютные книги о счастье»

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

A. and I. Kruk, Africa Studio, Alena Ozerova, alexdrim, AlexMaster, aon168, aprilante, Ariadna Nevskaya, AS Food studio, Barbara Dudzinska, bonchan, Brent Hofacker, Breslavitsev Oleg, Chamille White, Daria Minaeva, Dean Drobot, DisobeyArt, Ditty_about_summer, drohn, Elena Kharichkina, Enrique Ramos, everst, Fotyma, Galyna Andrushko, Ganihina Daria, Gayvoronskaya_Yana, Halfpoint, Infinite_Eye, Irina Kozorog, ituktunba, Julie208, Karpenkov Denis, LanaSweet, Looker_Studio, Maridav, Max Topchii, Natalya Rozhkova, Nina Buday, Olinda, Patrick Foto, PETCHSPHATCHARA, Pushish Images, Rabits, Rawpixel.com, Serhii Barylo, Shutterstockphoto3, Sofia Iartseva, topotishka, Trendy Rowdy, TunedIn by Westend61, viki2win, Yuganov Konstantin, yuyaotian / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com (<http://shutterstock.com/>)

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Alena Ozerova, Alexander Erdbeer, alfernec, Anteromite, aprilante, Carina-Foto, HALCHYNSKA KSENIIA, iravgustin, Jose AS Reyes, Marina Grau, nuu_jeed, Oksana.Bondar, Possawat Sepa, Samet Guler, Shebeko, Vadym Pastukh, Yulia Grigoryeva, Julia Sudnitskaya, Nina Buday, Pinkyone, AnastasiaNess, Galyna Andrushko, Daria Minaeva / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com (<http://shutterstock.com/>)

© Змеева Ю., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

* * *

Моим родителям за то, что поддерживали меня и растили в доме, наполненном хюгге.

Моему партнеру Тони Дину Смиту за бесконечную любовь и вдохновение.

Хюгге – датская философия уюта. Это искусство создавать тепло, уют и атмосферу благополучия, прислушиваясь к себе, дорожа каждым моментом жизни и окружая себя любимыми вещами.

Обращение к читателю

В современном мире мы постоянно куда-то бежим, мы перегружены информацией. Когда в последний раз вы задавали себе вопрос: «Счастлив ли я?» Когда у вас была возможность спокойно поразмышлять над ответом?

Не кажется ли вам, что вы проживаете дни, продираясь сквозь рутину? А если наконец выдается возможность передохнуть, не думаете ли вы, как много времени упущено? Ведь время ускользает сквозь пальцы и с годами течет все быстрее.

Насколько внимательно вы прислушиваетесь к себе и близким? Куда делось ваше умение радоваться простым вещам: дружеской беседе, вкусно приготовленным домашним блюдам?

Цель этой книги – помочь вам «замедлиться» и научиться ценить спокойные моменты жизни, увидеть радость в мелочах и вспомнить о действительно важном.

Я посвятила саморазвитию всю жизнь – ходила на многочисленные семинары, курсы, читала книги. Но решение было на поверхности, и оно сделало мою жизнь во много раз приятнее. Стремление к осознанности и простоте, поиски вдохновения, работа над любовными отношениями – какими бы ни были ваши цели, хюгге поможет все изменить.

Так что такое хюгге?

Датчане высоко ценят культурный феномен хюгге, а Дания, между прочим, регулярно занимает первые места в рейтинге самых счастливых стран мира. Ученые установили связь между чувством благодарности и счастьем. Эта книга расскажет, как хюгге поможет взрастить чувство благодарности.

Я обещаю: если вы не спеша прочтете эту небольшую книгу и начнете применять философию хюгге, мир предстанет перед вами совсем другим. Вы научитесь слышать себя, мир и окружающих.

На этих страницах есть все, что нужно, чтобы каждое действие, которое мы совершаем в жизни, наполнилось глубиной и осмысленностью.

Представьте жизнь уютную, как мягкий плед, – эта книга поможет сделать ее такой.

Переход к новому образу жизни будет простым и расслабляющим, как хюгге. Эта философия пригодится каждому. Найдите уютный уголок для чтения, налейте себе горячего чая, зажгите свечу, завернитесь в теплый плед или наденьте свой самый мягкий свитер – путешествие в мир хюгге начинается!

Как я нашла хюгге

В моем прекрасном Ванкувере ноябрь. Этот месяц в Британской Колумбии означает переход от осени к зиме, и я всей душой предчувствую приближение холодов. Желтые, оранжевые и красные листья падают на землю и застилают ее цветным покрывалом. Нет лучшего времени, чтобы начать писать книгу о тепле и уюте! Я зажигаю свечу с ароматом «заснеженной сосны и ели» и надеваю свои самые уютные тапочки.

Позвольте же рассказать, как я узнала о философии хюгге, изменившей жизнь миллионов людей.

Я родилась летом 1984 года в Дании, в городе Нюкёбинг, на острове Лолланн. Моя мать переехала в Данию с Филиппин, а отец был датчанином из Копенгагена, владельцем собственного производства. Он родился в 1940-е и застал времена, когда Данию еще не изменил технический прогресс – эпоху хюгге в его традиционном понимании.

Сезоном хюгге для нас было Рождество. Каждый год мы срубали елку и устраивали юлефрокост – праздник для семьи и друзей с традиционными бутербродами и аквавитом[1 - Датский картофельный самогон, настоящий на травах.]. Ужинали при свечах, не спеша – ужин мог длиться несколько часов. Мы топили дровяную печь, и зимой в доме всегда было тепло и уютно. Летом мы выносили стол на задний двор и ужинали на открытом воздухе, любуясь закатом.

Когда мне было пять лет, мы переехали на другой конец света, в город Мейпл-Ридж в Британской Колумбии. Мейпл-Ридж – пригород Ванкувера. Я не очень хорошо помню те времена, но, кажется, переезд дался мне относительно легко. Чего нельзя сказать о моих родителях.

Жизнь в эмиграции наверняка была трудной, ведь им пришлось начинать все сначала. Денег было немного, жили мы в маленькой квартире на первом этаже. Но мне нравилось на новом месте, и я ни в чем не ощущала недостатка. Отец построил новое дело с нуля, а мама следила, чтобы у нас было все необходимое, будь то вкусная домашняя еда или чистая постель.

Когда мне исполнилось девять, мы переехали в милый маленький домик в соседской деревушке Хэммонд. Там прошли мои лучшие детские годы. У меня появились потрясающие друзья, и мы целыми днями играли на улице и исследовали мир. Хюгге давалось нам само собой. Находить радость в простых вещах, быть окруженной любимыми людьми – это настоящее счастье!

Но вот мне исполнилось четырнадцать, мы снова переехали – на другой конец города. И я пошла в новую школу. Я была неуклюжей высокой девочкой с брекетами и мечтала лишь о «мире во всем мире». Сверстники этого не понимали. Девчонки обзывали меня, плевались, мазали мне волосы сливочным маслом и грозили побить. Моя уверенность в себе серьезно пострадала. Вскоре мы повзрослели, но эти воспоминания остались со мной надолго.

В двадцать лет я думала только о развлечениях и одобрении окружающих – наверное, отозвались подростковые комплексы, ведь мне очень хотелось «вписаться», быть как все. Я окончила университет по специальности «Социальная психология», пробовала играть на гитаре и писать песни.

В итоге я устроилась в службу персонала в потрясающую студию по производству анимационных и кинофильмов. Тогда мне казалось, что карьера в «эйчар» – это мое: я интересовалась саморазвитием и читала множество книг на эту тему. Сейчас я вижу: мне просто очень хотелось, чтобы меня поняли, поэтому я считала своей задачей научиться понимать окружающих.

Потом у меня случился ранний кризис среднего возраста. Я рассталась с человеком, с которым мы прожили вместе три года. Мы поняли, что не подходим друг другу, и каждый пошел своей дорогой.

А потом я потеряла работу. Весь коллектив киностудии был уволен, и мне пришлось помогать коллегам справляться с эмоциональными последствиями. Вдобавок я связалась с человеком, который отравлял мою жизнь. Психологически мне было очень трудно. Я поняла, что из уверенного, жизнерадостного ребенка я превратилась в запутавшуюся, закомплексованную женщину. Я потеряла себя.

После длительного самокопания я наконец осознала, что никогда не найду счастье вовне. Искать нужно было внутри. Тогда я и открыла для себя минимализм. Я избавилась от половины вещей, переехала в новую квартиру – площадью меньше 50 квадратных метров – и ощутила удивительную свободу. Мне больше не надо было беспокоиться из-за денег, тратить кучу времени на уборку и поддерживать имидж, диктуемый обществом и его стереотипами. Я смогла сконцентрироваться на всем, что считала действительно важным, и зажить наконец так, как всегда хотела. Избавившись от вещей, я стала счастливее.

Суть такого минималистического подхода к жизни – отказаться от всего, что нас отвлекает, будь то вещи, люди, которыми мы себя окружаем, или нездоровые привычки. Устранив все отвлекающие факторы и упростив жизнь, мы обретаем способность мыслить яснее и испытываем меньше стресса. Появляется больше времени на то, что действительно важно: досуг в кругу семьи, творчество,

мечты, забота о здоровье, путешествия, добрые дела.

Новая минималистская жизнь пришлась мне по душе, но постоянно было ощущение, будто чего-то не хватает. Мое «я» тосковало по теплу, уюту, такому родному и нужному мне. Я избавилась от всего лишнего, но получила взамен пустую квартиру; это было не то! Я не чувствовала себя как дома. Не хватало хюгге.

Хюгге – это радость от простых, уютных моментов жизни.

По сути, тот же минимализм, но с небольшими дополнениями. В жизни всегда будут взлеты и падения, но могу сказать с уверенностью: вновь открыв для себя хюгге, я стала жить более осмысленной, полной жизнью.

Надеюсь, моя книга вдохновит всех, кто испытывает схожие трудности. Из нее вы узнаете, как добавить в свою жизнь немного волшебства. В книге четыре главы: что такое хюгге; основы хюгге; хюгге как стиль жизни; как хюгге делает нас счастливыми.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

Датский картофельный самогон, настоящий на травах.

Купить: https://tellnovel.com/edberg_piya/schast-e-po-hyugge-ili-dobav-v-svoyu-zhizn-nemnogo-volshebstva

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)