

# **Мой блокнот. Хюгге. Философия комфорта**

Терапия счастьем — это возможно! Потягивать глэг у камелька, проводить вечера дома в компании подруг, видеть жизнь в розовом цвете... Все это абсолютно необходимые элементы программы хюгге. Датское изобретение, хюгге представляет собой целый образ жизни для постоянного применения. Попросту говоря, хюгге — это менталитет комфорта и счастья. Его кредо: заботься о себе, наслаждайся маленькими радостями жизни, будь счастлив сам и окружай себя счастливыми людьми! Эта книга поможет вам разработать собственную программу хюгге-дня для каждого времени года, где вы будете заниматься только тем, что любите, есть то, что нравится, заниматься спортом ради удовольствия, создавать уют и приносить в свою жизнь те самые мелочи, которые позволяют всегда великолепно выглядеть и оставаться в прекрасном настроении.



## Содержание

Введение .....	3
Глава 1 Хюгге – это что? .....	7
Глава 2 Я забочусь о себе по хюгге .....	12
Глава 3 Я наслаждаюсь маленькими радостями жизни .....	25
Глава 4 Я практикую хюгге на работе .....	40
Глава 5 Хюгге с друзьями .....	45
Глава 6 Я создаю интерьер в духе хюгге .....	56
Глава 7 Я живу по хюгге .....	64
Заключение .....	74
Выражение благодарности .....	75



# Введение

**Представьте, что вы вместе с друзьями или семьей** сидите за большим столом, заставленным вкусными пирогами. Может быть, вы решили отметить какую-то годовщину или устроить пир просто так, без всякого повода. Каждый человек мечтает о жизни, наполненной радостными мгновениями и светлыми воспоминаниями. В поисках счастливой жизни нельзя не обратить внимание на опыт датчан. Начиная с 1973 года они уверенно возглавляют список самых счастливых наций. А как вы думаете, почему они так счастливы? Мы раскроем вам их маленький секрет, который заключается в слове «хюгге». Для датчан понятие счастья характеризуется этими маленькими радостными мгновениями, простыми вещами, которых мы зачастую даже не замечаем. Во внимании к таким мелочам и проявляется волшебство хюгге, как принято называть датскую философию жизни, побуждающую нас замечать, оценивать и культивировать те мгновения счастья, которые дарят самые простые вещи: уют домашнего тепла, ужин с друзьями, горячий шоколад у камина, любимый фильм — все эти короткие эпизоды, привносящие в вашу жизнь чувство благополучия и уверенности. Поближе познакомившись с хюгге, вы обязательно проникнетесь страстью ко всему скандинавскому и постараетесь украсить свой интерьер в нордическом стиле. Вы узнаете, что жить в согласии с философией хюгге можно круглый год. Весной это пикники на природе и велосипедные прогулки, летом — барбекю с друзьями и любование закатом солнца, осенью — тихая охота за грибами, ну а зимой наступает апофеоз хюгге — Рождество... Без паники, речь не идет о том, что вы должны радикально изменить весь свой образ жизни и свою систему ценностей. Речь идет о том, что вы должны научиться замечать и ценить те радости, которыми одаривает вас жизнь.



Чтобы узнать о хюгге из первых рук, я даже специально ездила в столицу Дании Копенгаген, и эта книга резюмирует то, что я привезла с собой оттуда в нескольких чемоданах. В нашей программе: знакомство с датской версией философии позитивизма, культивирование домашнего тепла и уюта, незабываемые моменты в кругу друзей и рецепты вкусных блюд из самой Дании. Прочитав эту книгу, вы непременно захотите применить хюгге-терапию к своей повседневной жизни, чтобы сделать ее по-настоящему счастливой!

## Тест: насколько я нуждаюсь в хюгге?

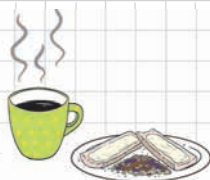
Прежде чем разобраться в умонастроении хюгге и начать применять эту философию, нужно разобраться в вашем образе и ритме жизни. Выполните этот тест, чтобы понять, в чем хюгге может вам помочь.

### Просыпаясь утром:

- ▲ Вы быстро одеваетесь и убегае-те, не задавая себе лишних вопро-сов и не успевая даже позавтракать.
- Тут же проверяете почтовый ящик и наскоро глотаете крепкий кофе.
- Чувствуете усталость и уже с утра мечтаете провести вечер в ком-фортном уединении.

### На работе вы скорее:

- ▲ Гиперактивны, очень заняты и рады, если удастся улучшить свободную минутку и поболтать с коллегами у кофейного автомата.
- Сидите перед компьютером, с голо-вой погружившись в работу, изредка обмениваетесь парой слов с колле-гами и обедаете непосредственно на рабочем месте.
- Офис — ваш второй дом; тут у вас и чай, и свечи, и книги, чтобы почитать в свое удовольствие в обеденный перерыв. Вы регулярно делаете паузы, чтобы, отдохнув, работать еще более продуктивно.



### Чтобы расслабиться, вы мечтаете:

- ▲ О динамичных физических за-нятиях, снимающих стресс после тяжелого рабочего дня.
- О вкусном ужине в кругу друзей за бутылкой хорошего вина.
- О расслабляющем массаже — а по-том хорошенько выспаться!

### Что бы вы хотели изменить в своей жизни?

- ▲ Иметь достаточно времени, чтобы успевать повсюду: на вечеринки, выставки, концерты, спортивные мероприятия, в кино...
- Быть окруженной, услышанной и поддержанной вашими близкими, коллегами и друзьями.
- Расширить круг интересов, выйти из зоны комфорта, опробовать но-вые виды спорта, пойти учиться...





### Ваш дом, милый дом — это...

- ▲ Место, где вы проводите минимум времени. Вам нужна лишь кровать, чтобы переночевать. Дома вы не обедаете и гостей у себя не собираете.
- Ваше убежище! Дома вы проводите практически все вечера. Сами готовите, держите кошку или собаку и любите вечером посмотреть телевизор либо почитать книгу.
- Место, где вы расслабляетесь после трудового дня.

### Внутреннее убранство в доме для вас...

- ▲ Второстепенный вопрос. У вас попросту нет времени обставить и украсить свой дом так, как вам того хотелось бы.
- Заниматься этим — истинное удовольствие для вас. Вы многое любите делать своими руками.
- Важно, потому что вы хотите хорошо чувствовать себя в своем доме.

### Счастье, по-вашему, это...

- ▲ Иметь работу, которую любишь, и ритмичную жизнь.

- Разделять его с теми, кого любишь.
- Хорошо чувствовать себя в своей коже и в своей жизни.

### Слыша «хюгге», вы представляете себе...

- ▲ Теплые домашние тапочки перед камином.
- Чашку горячего шоколада и любимый фильм.
- Вечер, проведенный дома в тепле и уюте.



### Какие у вас планы на будущее?

- ▲ Вы не строите планов, а живете сегодняшним днем.
- Проводить больше времени с друзьями и найти спутника жизни.
- Уделять себе хотя бы столько же времени, сколько вы уделяете работе.



Считаем!

▲	●	■



### Большинство ▲. Вам нужно больше времени уделять себе.

Вы амбициозны, энергичны, и вам нет нужды продолжать что-то доказывать в профессиональном плане. На работе вы показываете высокие результаты, и вас все ценят, но что хорошего можно сказать о вашей личной жизни? Пытаясь быть незаменимой на всех профессиональных фронтах, вы рискуете совершенно забыть о самой себе. Пришло время немного отпустить поводья, прислушаться к себе и выделить время на обустройство личной жизни. Если вам не хочется идти на вечеринку — не идите, откажитесь. Лучше проведите вечер дома или у друзей и разделите с ними простые радости жизни — вспомните, как это делается! А главное — отдохните!

### Большинство ●. Вам нужно открыться другим.

Жизнь состоит из встреч и общения с другими людьми. Чтобы расцвести, вам нужно общаться со старыми друзьями и заводить новых! На работе попробуйте пообщаться с коллегами, поговорить с ними на темы, которые вас интересуют, но при этом оставаясь собой, ни под кого не подстраиваясь. В личной жизни возобновите общение с друзьями, которых потеряли из виду, договоритесь вместе поужинать, выпить по бокалу вина... Да, дом — ваш кокон, но он должен оставаться гостеприимным, так что будьте готовы принимать у себя родных, друзей и соседей.



### Большинство ■. Вам нужно больше доверять себе.

Метро, работа, кровать... Вы жалуетесь на усыпляющую скуку повседневной жизни. Однако у вас на руках все карты, чтобы это исправить! Перестаньте слушать собственное нытье, перестаньте мешать себе искать в жизни новые приключения. Покатайтесь на гидроцикле, проведите ночь на дискотеке, освежите свой гардероб... Дайте себе возможность наслаждаться жизнью и следуйте девизу: «Не предавайся мечтам, живи мечтой».



# Глава 1

## Хюгге — это что?

«Hugge» — датское слово, которое не знаешь, как произнести и тем более перевести. Читается оно «хюгге», а трактовать его можно как искусство жизни, направленное на то, чтобы в любое время года и в любое время суток создавать в повседневном бытии счастливые моменты; как умонастроение, которое побуждает датчан собираться у камелька и сообща переживать счастливые моменты жизни; как скандинавскую философию простого уюта.

### Счастье вволю

Хюгге — это просто и доступно. Речь идет не о какой-то свежеиспеченной моде или маркетинговой идее, призванной побудить нас килограммами закупать свечи. Это психологическая установка, которую мы можем культивировать в себе и которая дается нам совершенно бесплатно. Мы увидим, почему датчане считаются самым счастливым народом на свете, а затем постараемся разобраться в этой философии жизни и воспроизвести ее в собственном бытии. Вы готовы?



Почему так трудно дать определение хюгге? Эту проблему пытается объяснить датский блогер Эмили Луиза Саломон ([emilysalomon.dk](http://emilysalomon.dk)): «Датчанам трудно дать определение хюгге, потому что это у них в крови, они живут с этим. Хюгге — неотъемлемая часть их культуры, их идентичности. Зачастую иностранцы имеют превратное представление о хюгге. Но объяснить им, что это такое, так же трудно, как объяснить, что значит быть парижанином или что значит быть весельчаком».



## Разница между кокунигом и хюгге

Возможно, вы слышали утверждения, что хюгге представляет собой продолжение концепции кокунинга, только поданное под скандинавским соусом. Поэтому важно провести различие между этими двумя понятиями. Концепция кокунинга (теория кокона), изобретенная 30 лет назад американкой Фейт Попкорн, специалистом по маркетингу и футуристом, подразумевает уход в себя. Когда говорят о кокунинге, обычно имеют в виду, что человек отрывает себя от внешнего мира, уединяется в своем доме как в коконе, и вызвано это зачастую либо состоянием депрессии, либо ленью, нежеланием делать что бы то ни было. В этой связи вспоминается Бриджит Джонс, которая целыми днями ходит по дому в пижаме с бутылкой вина в руке. Кокунинг в таком понимании является полной противоположностью датской идее хюгге. Однако он остается в большой моде и широко практикуется во Франции и во всем мире. Можно было бы сказать, что кокунинг по-датски — это искусство домашнего уюта, но в окружении родных и друзей, которые сообща делают дом еще уютнее. Впрочем, практиковать хюгге можно и в полном одиночестве, но при этом ваш дом все-таки не становится коконом, поскольку его дверь всегда открыта для тех, кто вам дорог, и настроение у вас, в отличие от депрессивного кокунинга, самое жизнерадостное.



## Три заповеди хюгге

Три основные оси, определяющие главные направления этой философии жизни, помогут вам ориентироваться в мире хюгге.

### Заповедь 1: я культивирую общительность

Основу датского счастья составляют общение, солидарность, единство. Для датчанина счастье ничего не стоит, если его нельзя разделить с другими. Само слово «хюгге» по своему происхождению выражает чувство принадлежности к большому дому. И действительно, дом является главным персонажем этой философии жизни. Зачастую это место, где нам лучше всего, где мы можем расслабиться, удалиться от мелких жизненных невзгод. Поэтому именно в доме — своем или друзей, родительском или дачном — хюгге и практикуют. Впрочем, существует возможность создать такую атмосферу в любом месте.



## Заповедь 2: я забочусь о себе

Сидеть в тепле, укрывшись пледом, и слушать, как снаружи барабанит дождь, — хороший пример момента хюгге. В мире, где на вас наваливается масса серьезных проблем и где не хватает времени на каждого, важно уметь услышать себя. Услышать — и пропустить вечеринку, если у вас нет большого желания туда идти; провести выходные в спокойной обстановке среди друзей и без Wi-Fi; отправиться в салон и сделать прическу, маникюр, массаж... Короче говоря, найти время для себя — это столп философии хюгге, которая учит нас расслабляться и отпустить вожжи.



## Заповедь 3: я наслаждаюсь маленькими радостями жизни



Чтобы расцвести, надо знать самих себя. Уметь себя слышать, выявлять мгновения счастья, чтобы по достоинству их оценить и потом суметь повторить. Хюгге поможет вам оценить простое мгновение, придав ему новое измерение. Магия хюгге заключается в его доступности и простоте.

Самые лучшие вещи на свете за деньги не купишь. Мы не собираемся требовать, чтобы вы изменили все свои привычки, но призываем культивировать те мгновения, которые делают жизнь счастливой.

## Корни датского хюгге

Как ни странно, слово «хюгге» происходит не из датского, а из норвежского языка, где оно имело значение «благополучие». В датских источниках это слово впервые упоминается в XVIII столетии.

«Hyggelig» — прилагательное, обозначающее все, что имеет отношение к хюгге: мгновение, человек, атмосфера, предмет или животное. Например: «Этот ужин у Пии был действительно хюггелиг!» В норвежском языке есть свое слово, означающее хюгге, — «kose». Схожие понятия есть и в других странах и языках. В Нидерландах это «gezelligheid», в Германии — «gemütlichkeit», в Канаде — «hominess». Хотя точное значение этих слов варьируется, все они имеют отношение к общению, уюту, интимности, безопасности — всему тому, из чего складывается благополучие.



## Почему это изобрели именно датчане?

Потому что это заложено в их культуру... и потому что это обусловлено их климатическими условиями!

## Потому что они... рождены быть счастливыми!

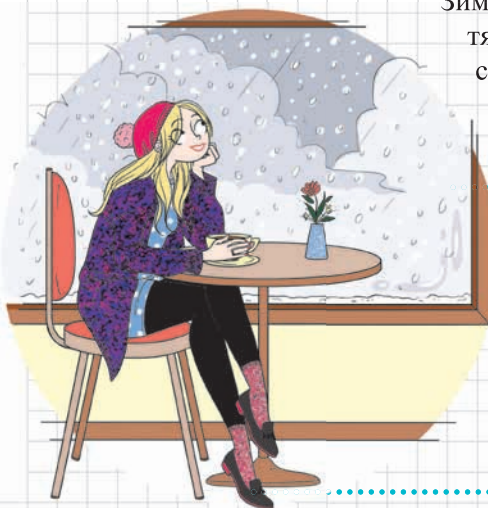
Датская система образования естественным образом подталкивает детей к тому, чтобы они занимались тем, что им нравится, а не тем, чего от них ждут. Вот что пишет о методике датского образования Ибен Сандаль, соавтор книги «Воспитание по-датски» (The Danish Way of Parenting): «Вы сами решаете, чем вам заниматься. Вам не навязывают то, что впоследствии может вас разочаровать. Вы сами конструируете свой мир исходя из собственных убеждений. Этот выбор делает вас человеком более уверенным, более сильным, более устойчивым, более счастливым». Датчане смолodu приучаются жить в гармонии с самими с собой, что в равной мере позволяет им быть счастливыми самим и делать счастливыми других, в том числе с помощью хюгге. Неплохо, верно?



## Потому что им нужно спастись от холода

Хюгге тесно связано с климатическими условиями страны, где зимой ночь продолжается 17 часов. Представляете себе? Чтобы бороться с недостатком дневного света, зимним холодом и депрессией, датчане нашли выход в активной социальной жизни! Они предпочитают проводить вечера дома, в кругу семьи или друзей, посидеть перед телевизором или просто выпить — кто что любит.

Зима в Дании — это совсем не лето, когда день тянется до самой полуночи. Чтобы компенсировать недостаток дневного света зимой, датчане используют свечи.



## Свидетельство Сине Клингсхольм, датско-норвежской студентки

«Когда зимой возвращаешься домой, зажигаешь свечи и готовишь себе горячий напиток, чувствуешь себя очень комфортно. Трудно было бы добиться такого ощущения уюта, если бы не холод снаружи».

### Потому что они чтут семейные традиции

Да, датчане очень привязаны к традициям, и многие моменты хюгге возникают, когда они отдают им дань. Традиций же в Дании много. Благодаря им сохраняются крепкие связи в семье и создаются счастливые воспоминания. Лучшие моменты хюгге сами повторяются и становятся ритуалом, традицией.

Мой прекрасный флаг!

Еще один предмет национальной гордости — национальный флаг, Даннеброг. По легенде, он упал с неба 15 июня 1219 года во время сражения с эстами. По сей день датчане демонстрируют свою привязанность к Даннеброгу по любому поводу: встречая друзей или родных в аэропорту, украшая праздничный торт или рождественскую елку, приклеивая флажок к подарочной обертке, вывесившая флаги в окнах во время семейных торжеств или национальных праздников.



### Хюгге made in France\*

Этот блокнот — единственная книга о хюгге, написанная француженкой для француженок и объединяющая лучшие качества обеих культур. Она поможет вам открыть для себя и полюбить хюгге. Я специально ездила в Копенгаген, чтобы подготовиться к созданию этой книги. Там я зарядилась энергией хюгге, познакомилась с гостеприимством датчан и смогла по достоинству оценить эстетическое чутье этого народа, проявляющееся в его культуре, интерьере домов и кулинарии. В своей книге я хочу доказать, что хюгге может существовать и во Франции, если его должным образом адаптировать. Обещаю, что французская версия хюгге сделает вашу жизнь прекрасной и более счастливой.



### Лучше вместе

Хюгге — это состояние ума. Если бы надо было выбрать девиз хюгге, для датчан он звучал бы так: «Лучше вместе». Хюгге можно практиковать и в одиночестве, но, держу пари, что к концу этой книги вы переживете множество страстных, ободряющих, добрых моментов в общении со своими друзьями, любимыми, сестрами, братьями и родителями. Поддержка со стороны окружающих — если это те, кого вы любите, — сделает вас сильнее, увереннее, гармоничнее. Хюгге напоминает нам о том, как важно учиться быть более терпимыми, солидарными, спаянными друг с другом. Да, это не всегда легко, но к этому надо стремиться. Чтобы быть счастливее в повседневной — профессиональной, личной, интимной — жизни, нам не обойтись без хюгге. Какова конечная цель этой книги? Пробудить в вас желание обниматься с каждым встречным. Шутка, конечно... но не совсем.



\* Сделано во Франции. — Прим. перев.

## Рекомендована література



Мой блокнот.  
Велотренировки



Мой маленький  
блокнот. Развиваем  
концентрацию



Мой блокнот. Зеленые  
тренировки

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**