

# РАКОВА ЕКАТЕРИНА

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ «HYGGE.  
СЕКРЕТ ДАТСКОГО  
СЧАСТЬЯ»

**Ракова Екатерина**  
**Краткое содержание «Nygge.**  
**Секрет датского счастья»**  
**Серия «КнигиКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27361110](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27361110)*

*Библиотека «Главная мысль»; 2017*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Nygge. Секрет датского счастья».** Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Дания стабильно занимает первое место в рейтинге стран мира по уровню счастья. Что же заставляет эту нацию, живущую в холодной северной стране, постоянно испытывать ощущение радости, гармонии и уюта? Может быть низкий уровень стресса, уверенность в завтрашнем дне благодаря социальным гарантиям от государства, сокращенный рабочий день и возможность проводить больше времени с семьей? Отчасти да. Но существует еще один секрет, который позволяет датчанам чувствовать себя счастливыми каждый день, каждый час и каждую минуту.

Слово «хюгге» не имеет точного перевода ни на один язык мира: приблизительно его можно охарактеризовать как «уют». Но это слишком простое определение для того, что стало

частью культуры и философии Дании, а сейчас стремительно распространяется по всему миру, уставшему от бесконечной гонки и бестолковой суеты. Суть хюгге в том, чтобы уметь радоваться ежедневным мелочам и получать энергию от самых простых удовольствий – чашки чая с любимой книгой, неспешной прогулки с семьей, кулинарной вечеринки с друзьями, маленьких душевных деталей в интерьере дома или офиса. Можно сказать, что хюгге – скандинавский «родственник» slow life – движения в поддержку «медленной», комфортной и осознанной жизни.

Климат в Дании очень похож на наш – большую часть года за окном холодно, сыро и ветрено, темнеет рано, но при этом короткие зимние дни кажутся бесконечными. Однако именно суровые погодные условия и создали в Дании благодатную почву для распространения философии хюгге.

Майк Викинг, директор Института исследования счастья в Копенгагене, в течение многих лет изучал, как хюгге делает счастливыми его соотечественников, и вычислил, что нехитрые принципы этой душевной философии может легко использовать каждый из нас. Читайте в нашем обзоре о том, как привнести в свою жизнь немного хюгге.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги**

# **Авторский обзор по материалам книги «Hygge. Секрет датского счастья». Майк Викинг**

Автор обзора: *Екатерина Ракова*

**Философия жителей Дании, которая делает их счастливыми**

Дания стабильно занимает первое место в рейтинге стран мира по уровню счастья. Что же заставляет эту нацию, живущую в холодной северной стране, постоянно испытывать ощущение радости, гармонии и уюта? Может быть низкий уровень стресса, уверенность в завтрашнем дне благодаря социальным гарантиям от государства, сокращенный рабочий день и возможность проводить больше времени с семьей? Отчасти да. Но существует еще один секрет, который позволяет датчанам чувствовать себя счастливыми каждый день, каждый час и каждую минуту.

Слово «хюгге» не имеет точного перевода ни на один язык мира: приблизительно его можно охарактеризовать как

«уют». Но это слишком простое определение для того, что стало частью культуры и философии Дании, а сейчас стремительно распространяется по всему миру, уставшему от бесконечной гонки и бестолковой суеты. Суть хюгге в том, чтобы уметь радоваться ежедневным мелочам и получать энергию от самых простых удовольствий – чашки чая с любимой книгой, неспешной прогулки с семьей, кулинарной вечеринки с друзьями, маленьких душевных деталей в интерьере дома или офиса. Можно сказать, что хюгге – скандинавский «родственник» *slow life* – движения в поддержку «медленной», комфортной и осознанной жизни.

Климат в Дании очень похож на наш – большую часть года за окном холодно, сыро и ветрено, темнеет рано, но при этом короткие зимние дни кажутся бесконечными. Однако именно суровые погодные условия и создали в Дании благодатную почву для распространения философии хюгге. Ведь гораздо проще изменить свое отношение к проблеме и создать уют и тепло у себя в доме и душе, чем постоянно жаловаться на погоду и оправдывать ею свое плохое настроение.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.