

ИРИНА СОКОВЫХ

# Тудде

Твое уютное  
счастье  
с объятьями,  
печеньками  
и пледом

секреты наслаждения жизнью по-скандинавски



**Ирина Сергеевна Соковых**  
**Hygge. Твое уютное счастье**  
**с объятьями, печеньками и**  
**плодом. Секреты наслаждения**  
**жизнью по-скандинавски**  
**Серия «#Счастливая хозяйка»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23995543](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23995543)*

*Ирина Сергеевна Соковых. Hygge. Твое уютное счастье с объятьями, печеньками и плодом. Секреты наслаждения жизнью по-скандинавски:*

*АСТ; Москва; 2017*

*ISBN 978-5-17-103195-4*

### **Аннотация**

Hygge (хюгге) – это настоящий секрет счастья! Счастья, покоя, неспешности, уюта и душевного тепла. Стиль hygge родился в Скандинавии, и сегодня он стремительно набирает популярность во всем мире, покоря сердца людей, уставших от суеты, стрессов, одиночества, хандры... Ведь hygge – это не только теплые носки и свитер с норвежским узором, мерцающие свечи и огонь в камине, ароматные булочки с корицей и горячий шоколад в глиняной кружке... Hygge – это целая философия! Это образ жизни. Это умение успевать все без суеты, умение достигать своих целей без

надрыва, умение черпать силы в расслабленности. Nytte – это не только тепло, уют и вкусная еда, это также любовь, дружба и душевное равновесие. И возможность сделать мир лучше. Nytte – это не какая-то там блажь. Это жизненная необходимость!

# Содержание

Предисловие в стиле хюгге	6
И пусть весь мир подождет...	7
Не хватает в жизни счастья? Вам срочно требуется хюгге!	11
За хюгге никуда ходить не надо. Найдите его там, где вы сейчас	14
Глава 1. Секреты тихого счастья, которое всегда с тобой, или Как поймать хюгге	17
Счастье – это не событие, а ощущение	20
Жизнь приготовила для нас уйму счастливых мгновений. Совершенно бесплатно!	24
Как поймать хюгге. Первое условие: созерцательный настрой	27
Как поймать хюгге. Второе условие: внутренний покой	31
Как поймать хюгге. Третье условие: быть в потоке жизни	35
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Ирина Соковых  
Nugge. Твое уютное  
счастье с объятьями,  
печеньками и пледом.  
Секреты наслаждения  
ЖИЗНЬЮ ПО-СКАНДИНАВСКИ**

© Соковых И., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

# Предисловие в стиле хюгге



# И пусть весь мир подождет...



Представьте: на улице холод и мороз, за окном медленно кружатся снежинки, а вы сидите в уютном мягком кресле, подогнув под себя ноги в теплых вязаных носках, держите в руках кружку с ароматным чаем, а на коленях у вас любимая книжка. Вы наслаждаетесь теплом и покоем. Вы смотрите в окно на заснеженные деревья, следите за полетом снежинок, и время как будто останавливается. Вас охватывает непередаваемое ощущение покоя и тихой радости. Вам не нужно

никуда спешить, ни о чем беспокоиться. В вашем мире все хорошо.

Датчане называют это состояние – хюгге.

Что такое хюгге? Это не что-то материальное. Его нельзя потрогать и увидеть. Это настроение. Особое состояние. Чувство. Ему трудно дать конкретное определение. Его можно только ощутить.

Хюгге – это когда тепло, уютно и спокойно. Можно никуда не спешить, ничего не опасаться, ни о чем не беспокоиться и наслаждаться моментом. Смаковать его, как самый изысканный напиток. Соединяться с потоком жизни и блаженно плыть в нем.

Хюгге возможно как наедине с собой, так и в приятной компании друзей и близких людей. Главное – чтобы все вокруг дышало покоем, уютом и доставляло приятные ощущения. Чтобы само общение было выдержано в стиле хюгге – то есть затрагивало только приятные, радующие всех темы, позволяло всем чувствовать себя расслабленно и комфортно, настраивало на отдых, а вовсе не на какие-то споры или дебаты.

Хюгге – это еще и особая обстановка, в которой вещи важны лишь постольку, поскольку создают настроение, особую атмосферу. Это все то, к чему приятно прикасаться. На что приятно смотреть. В чем приятно находиться. И чтобы рядом никаких компьютеров, телефонов и прочих гаджетов. А вот зажженная свеча и чашка горячего шоколада – то, что



надо.

А вы когда в последний раз испытывали хюгге? Недавно? Или давно? А может, вообще не представляете, что это такое?

На самом деле каждый человек хоть раз да бывал в этом особом расположении духа. Даже если не знал, что оно и есть хюгге. Даже если никогда не слышал этого слова.

Да вот только мы в большинстве своем не придаем этому значения. Какое хюгге, когда надо спешить, бежать по делам, все успевать, зарабатывать деньги, быть в курсе всех новостей, ни на минуту не останавливаться! Но только потом не надо удивляться, что хронический стресс перерастает в болезни, а уровень счастья на душу населения катастрофически падает.

Хюгге – это не какая-то там блажь. Это жизненная необходимость.

Мудрые датчане давно поняли это. Они превратили хюгге в настоящую национальную философию. И построили свою жизнь в стиле хюгге. Хюгге-магазины и хюгге-кафе, хюгге-одежда и хюгге-подарки, хюгге-вечеринки и хюгге-хобби – обычное дело в этой скандинавской стране. А когда же они успевают работать? – спросите вы. Успевают. И зарабатывают хорошо, и налоги платят немалые. И не ропшут: знают, что таким образом они укрепляют благосостояние своей страны. И умудряются вполне гармонично сочетать работу и хюгге. Находя для этого прекрасного состояния моменты

даже в течение самого напряженного трудового дня.

Результат? Дания стабильно находится на первом месте в мире по рейтингам благополучия, качества жизни и уровню счастья. И это – по достоверным социологическим данным.



**Не хватает в жизни счастья?  
Вам срочно требуется хюгге!**



Датчане – самый счастливый народ в мире! И у них, естественно, есть чему поучиться.

Их образ жизни, характеризуемый словом «хюгге», снижает уровень стресса и беспокойства, а значит, уменьшает вероятность конфликтов, срывов на нервной почве и всевозможных ошибок, совершенных под воздействием стресса. Как ни удивительно, это не только улучшает частную жизнь

каждого человека, но и ведет к политической стабильности, а также положительно сказывается на развитии экономики. Вот и получается, что хюгге – секрет не только счастья, но еще и благополучия, и благосостояния датчан.

И пока весь мир бежит наперегонки за счастьем и благополучием, датчане никуда не бегут. Они просто создают это счастье и благополучие прямо там, где находятся. Здесь и сейчас, в каждый миг своей жизни. И пока психологи и бизнес-тренеры по всему миру предлагают своим клиентам всеми силами выходить из зоны комфорта, чтобы хоть чего-то добиться в этой жизни, – датчане не торопятся разрушать свой комфорт, а, напротив, создают его повсюду, даже там, где комфорта вроде и не может быть. И вовсе не жалуется на жизнь!

Кстати, это совсем не значит, что нужно оставить свои цели в стороне и просто заниматься ничегонеделанием. Отдых полезен, но в разумных количествах, иначе можно просто потерять вкус к жизни. Моя задача сегодня – показать вам, как можно найти радость в простых повседневных вещах. В погоне за мечтой иногда останавливайтесь и просто наслаждайтесь мгновением. Хюгге можно поймать и на деловой встрече, и в важной поездке, и даже в процессе уборки дома. Чаще обращайте внимание на, казалось бы, незначительные детали – погода, звуки вокруг, ароматы и свое настроение. Проживайте и смакуйте каждый момент жизни – смех ребенка, мурчание кота, аромат пирога в духовке, звонок лю-

бимой подруги, разговор по душам с мамой...

Да, я забыла сказать о том, как переводится это слово. Собственно, однозначной трактовки у лингвистов нет. Хюгге (hygge) кто-то переводит с датского как «уют» или, скорее, «уютность» – то есть все то, что этот уют создает. А кто-то считает, что это слово восходит к норвежскому «благополучие» или «хорошее самочувствие». Но все это, конечно, не передает всей многогранности, оттенков и аромата этого понятия.

Кстати, слово «хюгге» используется не только как существительное. Оно может играть роль прилагательного, которое отражает характеристику предметов, создающих настроение хюгге.

**В общем, если вам не хватает в жизни счастья – значит, вам срочно требуется хюгге.**

**За хюгге никуда ходить не надо.  
Найдите его там, где вы сейчас**



Сначала оденьтесь во что-нибудь такое уютное, мягкое и просторное, в чем вы никогда не выйдете на улицу, но что помогает вам насладиться домашним времяпрепровождением.

Отмечу, что хюгге для каждого человека будет своим. Я, как минималист, не люблю окружать себя «приятными без-

делушками», но для многих в этих мелочах и кроется понятие уюта. Я ищу хюгге не в окружающих вещах, а скорее в занятиях – чтение, вечер в кругу семьи, прогулка с собакой по хрустящему снегу, приготовление ужина для любимых, да даже просто поглаживание кота дает мне больше хюгге, чем сотня милых фигурок и статуэток. Но каждому свое.

Сегодня я попробую вам рассказать в общих чертах, что такое хюгге. Мы не будем привязываться к частностям, а просто погрузимся в атмосферу блаженства и уюта. А уже в следующей книге я расскажу вам, насколько состояние хюгге на самом деле связано с минимализмом и даже воспитанием детей! А пока просто притушите верхний свет, включите бра или торшер. Если хотите, зажгите свечу, обычную или ароматизированную. Кстати, датчане не мыслят себе хюгге без пламени свечей и сжигают немыслимое количество воска! Заварите себе чаю, кофе, приготовьте какао или горячий шоколад. Устройтесь на чем-нибудь мягком, обложите себя подушками со всех сторон. Если прохладно – завернитесь в плед. Снимите обувь. Выключите компьютер и телефон. И устраивайтесь поудобнее, чтобы читать эту книжку.

А я позабочусь о том, чтобы чтение приносило вам удовольствие. И пусть оно станет для вас самым настоящим хюгге.

Приятного хюгге-чтения!





# **Глава 1. Секреты тихого счастья, которое всегда с тобой, или Как поймать хюгге**





# Счастье – это не событие, а ощущение



Итак, вы устроились поудобнее, вам тепло, уютно и хорошо? Ничто не беспокоит и можно уделить хотя бы немного времени себе? Тогда – начинаем.

Подумайте прямо сейчас: а что это такое – счастье? Не вообще, не для других людей, а конкретно – для вас?

Вспомните, когда вы были счастливы и от чего это зависело. Да, конечно, в первую очередь вспомнятся какие-то яркие события. Вот вы поступили на тот факультет, о котором мечтали, – мечта сбылась! Вы ликуете, вы счастливы. Вот вы на свидании с любимым человеком, и весь мир вокруг буд-

то залит солнцем, даже если на улице дождливая осень. Вот свадьба, рождение ребенка... Долгожданное повышение по работе... Поездка, о которой мечтали... Почести и награды, торжества в вашу честь...

Да, все эти яркие переживания, безусловно, делают жизнь счастливой. Но вспомните теперь, что было в промежутках между ними. Неужели только серые безрадостные будни? Нет ведь. Наверняка вы испытывали множество счастливых моментов и тогда, когда в вашей жизни вроде бы ничего особенного не происходило.

Вы подбираете оранжевый кленовый лист, гуляя в парке, и вдруг тихое блаженство наполняет душу. Последние лучи солнца, золотая осень и этот неповторимый аромат опавших листьев вдруг напоминают вам о том, что жизнь хороша. Просто так, безо всяких условий. Даже без ярких запоминающихся событий, без каких-то грандиозных перспектив.

Или вы просто едете в электричке и смотрите на проплывающие мимо леса, луга, на причудливой формы облака, на все эти просторы неба и земли... Что это? Откуда вдруг взялось чувство восторга перед этим неповторимым мгновением? Ни с того ни с сего, просто от ощущения своей причастности ко всей этой красоте.

Я прямо сейчас вспомнила, как муж каждого первого числа поздравляет меня с началом нового месяца. Вроде бы незначительный факт, но он позволяет мне как будто остановиться и осознать, что я живу здесь и сейчас, это напоми-

вание дает мне возможность жить осознанно хотя бы один раз в месяц.

Каждый наш день несет в себе огромный потенциал таких моментов тихого счастья. Но только люди чаще всего не настроены их замечать. Потому что бытует стереотип: счастье – это всегда какое-то достижение, это то, ради чего надо трудиться, бороться, чего нужно достигать неимоверными усилиями, за чем нужно гнаться, пусть даже из последних сил.

А ведь в этой погоне можно упустить свою жизнь. Просто перестать замечать, что происходит прямо здесь и сейчас. И сколько рядом всего хорошего, что способно дать вам ощущение счастья.

Вот и ключевое слово: счастье – это ощущение. Это не событие, а то, что вы чувствуете по поводу события. Как говорится: «Счастье – это путь, а не пункт назначения».

Ведь бывает же и так: вы мечтаете о каком-то счастливом событии, упорно трудитесь, добиваетесь, стремитесь к своей цели, забыв про сон и отдых. И вот наконец мечта сбывается – долгожданное событие происходит. Но что это – почему вы не испытываете ничего, кроме усталости и легкого разочарования? Где же счастье, где это ожидаемое блаженство? Нет его. Но поскольку вы для себя уже определили это событие как счастливое, то усиленно напускаете на себя счастливый вид. Стараетесь быть счастливым. Почувствовать то, чего нет.

Это такая попытка самообмана, которая обычно не достигает своей цели. Потому что себя не обманешь.

**Вы или чувствуете себя счастливым – или нет. Третьего не дано.**

А ведь по большому счету все то, что не позволяет нам чувствовать себя счастливыми, и смысла никакого не имеет. Ради чего тогда все старания?



**Жизнь приготовила для нас  
уйму счастливых мгновений.  
Совершенно бесплатно!**



Стоит ставить цели и исполнять свои желания только в том случае, если они в самом деле дарят вам счастье. И в том случае, если за них не надо платить слишком большую цену – такую, которая затмевает собой счастье, а то и делает его невозможным.

И никогда не надо забывать, что жизнь готова нам ежедневно дарить уйму счастливых мгновений, причем совершенно бесплатно!



Даром. Просто так. За то, что вы есть и живете на свете.

Счастье – то самое, которое наполняет смыслом жизнь, даже если в ней нет ярких событий, – всегда рядом. Оно присутствует как возможность там, где вы находитесь сейчас. За ним не нужно бежать, гнаться, достигать его. Многие люди думают, что счастье – это что-то обязательно большое и далекое. Как солнце над горизонтом. В итоге оно оказывается столь же недостижимым. А итог жизни, потраченной на погоню за таким счастьем, – хронические стрессы, бесконечная усталость, напряжение и болезни. И конечно, отсутствие любого намека на то самое желанное счастье. Что порождает разочарования и вслед за ним – новые болезни, беды и несчастья.

Не нужно гнаться за счастьем! Просто приготовьте приманку для него – и оно само придет к вам в руки. Как доверчивый пушистый бельчонок, который увидел, что вы пришли с миром и вовсе не собираетесь на него охотиться.

**Хюгге – это и есть такой маленький бельчонок. Теплый и пушистый момент счастья. Который приходит, когда вы вовсе за ним не гонитесь, а просто позволяете ему прийти.**



# Как поймать хюгге. Первое условие: созерцательный настрой



Как же поймать момент хюгге? Для этого надо сначала успокоиться, перестать куда-то бежать и настроиться на созерцательный лад. Для современного человека это может представлять трудность. Давно вы что-нибудь созерцали?

Просто так, бесцельно, никуда не спеша?

Есть люди, которые говорят: «Не вижу смысла в этом созерцании. Ну смотрю я на море, и что дальше? Скука...»

А представьте себе, что вы видите это море в последний раз в жизни. Вы уезжаете и с чемоданом пришли попрощаться с морем. И вы вовсе не уверены, что когда-нибудь вернетесь сюда. И вот вы пристально вглядываетесь в морскую гладь, вслушиваетесь в шум прибоя, стараетесь запомнить линию берега, и маяк вдали, и эти облачка на горизонте. Все это кажется чрезвычайно важным, и вам важно унести с собой это чувство – то ощущение счастья, покоя, отдыха, которое вы испытали здесь. Вы вдыхаете в последний раз свежий морской воздух и с сожалением уходите, ведь больше у вас не будет возможности просто стоять на берегу и впитывать в себя весь окружающий мир.

**В созерцании нет никакого смысла, кроме того, что оно способно стать источником счастья.**

## **Хюгге-практика**

Оглянитесь вокруг и заметьте какие-нибудь милые вашему сердцу мелочи, детали обстановки. То, что вам особенно нравится. Или посмотрите в окно – может, там есть что-то, что привлекает ваш взгляд, создает особое настроение. Может, это светящиеся в темноте окна соседнего дома или какое-нибудь дерево,

клумба, дорожка во дворе. Посмотрите на это так, будто следующего мгновения не будет и вы никогда больше это не увидите.

Ну, к примеру, вообразите, что вам предстоит переехать куда-то в другое место. И вы хотите впитать в себя это место, хорошо запомнить его и себя здесь – вот как вы тут сидели и смотрели на все эти, такие привычные и при этом родные вещи, картинки за окнами, пейзажи и предметы.

Просто смотрите, впитывайте и не думайте ни о чем. Поймите момент созерцания. Он нужен не для чего-то. Он самодостаточен, важен сам по себе. Он таит в себе момент счастья: я здесь, я живу, я вижу все это, я – часть жизни, и от этого мне хорошо.

Если удалось – вы поймали хюгге!

За моим окном есть трасса, и виден один перекресток. В нем нет ничего особенного, кроме того, что все машины, однажды встретившиеся на нем, уже никогда больше не пересекутся. Одни едут в Москву, другие в Орел, третьи на юг, и наблюдать за этим вечным движением очень интересно. Перед моими глазами проносятся люди, у каждого из которых своя судьба, свои проблемы и мечты. Вечером перекресток наполняется множеством огней, смешивающихся в один общий световой поток. Я люблю сидеть возле окна и просто наблюдать. В такие моменты мне кажется, что мир так огромен и интересен, что захватывает дух!



## Как поймать хюгге. Второе условие: внутренний покой



Кто-то может подумать, что хюгге – это лень и ничегонеделание. Это не так. Хюгге можно ловить посреди самой активной и бурной деятельности. Главное, что нужно для этого, – **состояние внутреннего покоя**.

Представьте, что вам нужно справиться с какой-то важной работой – например, приготовить обед на трех человек, причем сделать это быстро, качественно и так, чтобы всем было вкусно. Вы лучше справитесь с этой задачей, если будете нервничать и спешить – или если останетесь спокойны? Конечно же, спокойное состояние вам поможет, а вот нервозность и беспокойство – помешают. Все беды от нервов, и в приготовлении обеда – особенно: что-нибудь обязательно подгорит, убежит, рассыплется, разобьется... А вот спокойствие поможет не только все сделать хорошо, но и получить удовольствие от процесса. Словить хюгге, одним словом!

Внутренний покой – это обязательное условие хюгге. Без него хюгге просто не бывает!

Уютная обстановка уже сама по себе настраивает нас на спокойное, умиротворенное состояние. Но важно еще и впустить этот покой внутрь себя. Так сказать, внутренне замедлиться. Остановиться. Никуда не бежать.

Но как же бывает трудно не поддаваться суете и спешке, когда весь мир куда-то бежит!

А вы создайте свой собственный мир – спокойный, мирный, уютный. Пусть вокруг вас все вертится колесом! А вы будьте в центре. Когда вокруг все вертится, центр может оставаться в покое. И из этого покоя можно наблюдать за крутящимся миром, не позволяя ему увлекать вас за собой.

Внутреннее спокойствие особенно важно тогда, когда после работы вам нужно приготовить ужин из пяти блюд и сде-



лать уроки с детьми. Сосредоточьтесь на том, что вы сейчас в кругу семьи и ничего лучшего просто не может быть! Не спешите и наслаждайтесь моментом, любите то, что вы делаете прямо здесь и сейчас. Что-то не получается – не беда, ведь самое важное уже с вами. Если вы чувствуете внутреннюю гармонию, окружающая действительность преобразится, поверьте мне.

## **Хюгге-практика**

Закройте глаза и направьте внимание внутрь себя. Представьте, что где-то глубоко внутри вас есть точка абсолютного покоя. Погружайтесь в себя как в океан. Все глубже и глубже. Пусть на поверхности бушуют волны – но в глубине-то полное спокойствие.

Вот вы достигли этой точки покоя. Представьте, что покой заполняет вас. Вы становитесь внутренне неподвижны. Только не забывайте дышать. Быть в покое – это не значит замереть. Вы пребываете в покое, вы неподвижны, но вы живете, дышите и созерцаете жизнь из своей неподвижности. Вы неотделимы от жизни, вы часть ее, но не позволяете суете захватить вас.

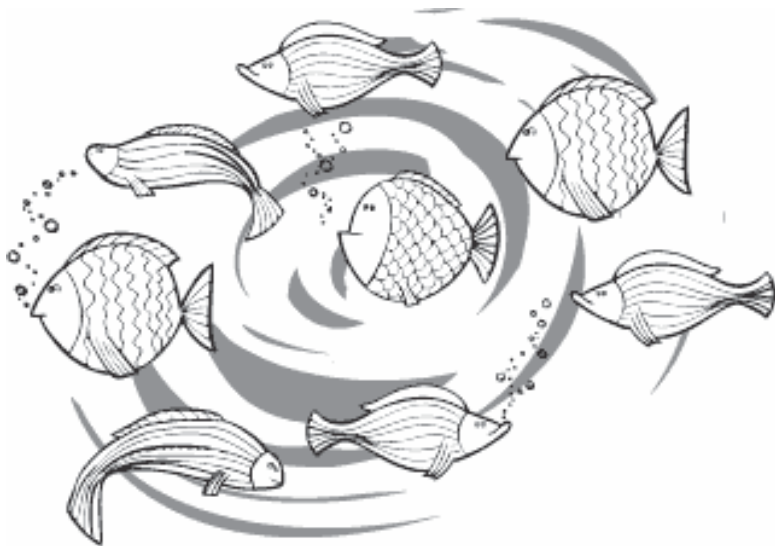
Представьте, что вы в центре карусели. Вы – ее центральная неподвижная опора. Вы наблюдаете за крутящимися вокруг вас лошадками, вы горды, что играете в этом деле такую важную роль, но не сдвигаетесь с места. Вы не можете сдвинуться, потому что на вас все и держится. И чтобы все шло хорошо, вы

должны сохранять свое неподвижное спокойствие.

Попробуйте, сохраняя это глубокое чувство покоя, что-нибудь сделать. Выпить чаю, например, или приготовить салат. Получите гораздо больше удовольствия от процесса.



## **Как поймать хюгге. Третье условие: быть в потоке жизни**



Вам когда-нибудь доводилось плыть в потоке жизни? Чувствовать его кожей, ощущая себя живым как никогда? Для этого надо просто быть полностью погруженным в то, что вы делаете. Например, работать с увлечением или делать то, что вы любите. Обычно такие занятия захватывают нас целиком, и мы не замечаем времени.

Ученые говорят, что в такие минуты и часы мы не стареем, так как время и в самом деле будто останавливается для нас.

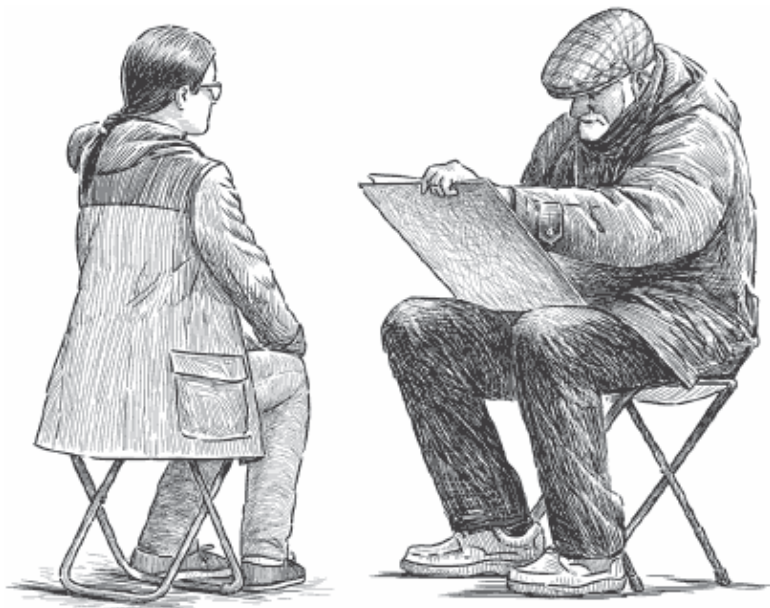
Отрываясь от любимого дела, мы с удивлением можем обнаружить, что занимались им несколько часов, тогда как нам казалось, что прошло минут сорок. Так вот, по нашим внутренним биологическим часам и в самом деле прошло сорок минут, а не три часа. Значит, и постарели мы всего на сорок минут, а то и меньше. Вот так любимые занятия, помогающие нам погрузиться в поток жизни, продлевают нашу жизнь и помогают нам быть моложе своего паспортного возраста.

**При чем тут хюгге? Притом, что хюгге – это удовольствие, которое останавливает время, позволяя нам безмятежно плыть в потоке жизни. Без тревог и беспокойств. Предаваясь моменту и радуясь тому, что есть.**

Вспомните себя в теплых морских волнах. Они мягко подхватывают вас, и вы позволяете им качать себя, не теряя между тем контроля за своим телом. Вы стараетесь вписаться в их движение, а вписавшись, уже не тратите силы, позволяя волнам нести себя.

Нечто похожее мы испытываем, когда позволяем какому-то процессу захватить себя. Если это танец, то, оказываясь в потоке музыки, мы чувствуем, что тело двигается легко и изящно, будто само собой. Художник может чувствовать, что картину пишет как будто не он, что какая-то сила движет

кистью в его руке. Музыкант может чувствовать, что музыка «приходит» сама собой, а он только записывает ноты. А если вы просто сажаете цветы, то можете тоже чувствовать такое слияние с процессом, словно вы с ним стали одним целым. Это и есть состояние потока, удовольствия от полного погружения в то, что вы делаете.



Но не обязательно состояние потока связано с каким-то действием или работой. Вы можете просто смотреть в окно — и быть в потоке, пить чай — и быть в потоке, искать какие-то

новые идеи или что-то обдумывать – и быть в потоке, и даже на работе, сидя в офисе, вы тоже можете быть в потоке. Ведь ключ к этому состоянию – ваша сосредоточенность на чем бы то ни было.

Вы можете просто выпить стакан воды, наслаждаясь каждым глотком. Почувствуйте вкус этой воды – попробуйте ощутить в нем малейшие нюансы. Почувствуйте, как приятно вашему организму получать эту необходимую для него влагу. Не отвлекайтесь ни на что хотя бы в течение минуты – посвятите эту минуту стакану воды. Представьте, что он важен для вас как никогда!

Вы можете срисовать какую-нибудь картинку – как сможете, карандашом или шариковой ручкой. Но только прочувствуйте каждую линию, будьте полностью в процессе, позвольте ему увлечь себя, будто ничего важнее нет на свете!

Вы можете просто причесаться, но так, чтобы прочувствовать прикосновение расчески к волосам, отдаться процессу и получить удовольствие!

**И то, и другое, и третье – хюгге. Доступный каждому момент тихого счастья – мгновенный выход из тревог и суеты будней.**

## **Хюгге-практика**

Вспомните состояние, когда вы с увлечением что-то делали, будучи полностью погружены в процесс.

Что-нибудь мастерили, работали в саду, занимались своей обычной работой, а может, танцевали, совершали утреннюю пробежку или плавали.

Сделайте прямо сейчас что-нибудь такое, что позволит вам снова погрузиться в этот процесс. Для этого надо всего лишь полностью сосредоточиться на каком-то деле. И чтобы это дело вам нравилось, было приятным!

Я, например, могу войти в состояние хюгге, просто поглаживая кошку, делая это с полным сосредоточением и позволив себе забыть обо всем на свете.

Или приведите в порядок комнату, где вы находитесь, — разложите вещи по местам, какие-нибудь мелкие детали расположите по-новому, чтобы стало красивее и уютнее. А если есть желание, даже передвиньте мебель. Не отвлекайтесь, погрузитесь в то, что вы делаете! Я частенько передвигаю обеденный стол в кухне, и эта, казалось бы, небольшая перестановка дает мне ощущение новизны и понимание того, что жизнь не стоит на месте.

# 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.