



Мелисса Альварес

ПРОСТОТА УЮТА

ХЮГГЕ, ЛАГОМ
И ЭНЕРГИЯ
ПОВСЕДНЕВНЫХ
УДОВОЛЬСТВИЙ



ВСЕ

Мелисса Альварес
Простота уюта. Хюгге,
лагом и энергия
повседневных удовольствий

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42383191

Простота уюта. Хюгге, лагом и энергия повседневных удовольствий:

ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2019

ISBN 978-5-9573-3409-5

Аннотация

В этой книге Мелисса Альварес рассказывает о концепциях уюта, возникших в разных странах: хюгге (Норвегия), лагом (Швеция), сису (Финляндия), ваби-саби (Япония) и многих других. Все они не только и не столько о физическом комфорте. Но и о достижении душевного спокойствия, стойкости в трудные времена, умении наслаждаться повседневными радостями и поддерживать глубокие и осмысленные отношения – с самим собой и своими близкими.

Содержание

Дорогой читатель!	4
Посвящение	8
Предупреждение	9
Введение	10
Глава первая	15
Что такое хюгге, история, датские корни	17
Как узнать хюгге	20
Духовный рост с помощью хюгге	23
Похожие культурные концепции уюта	26
Рядом с уютом: дополнительные культурные концепции для хорошего здоровья	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Мелисса Альварес

Простота уюта.

**Хюгге, лагом и
энергия повседневных
удовольствий**

Дорогой читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на

заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

A handwritten signature in black ink on a white background. The signature is highly stylized, featuring a large, sweeping loop on the left side. This is followed by a series of overlapping loops and a long, horizontal stroke that extends to the right, ending in a small, wavy flourish.

Посвящение



Эта книга посвящается моему мужу Хорхе, который принес в мою жизнь столько уюта, тепла и любви. Я буду любить тебя всегда и вечно.

Предупреждение



Прошу обратить внимание, что информация, опубликованная в данной книге, не предназначена для постановки диагноза или назначения лечения, не заменяет консультацию лицензированного врача или профессионального психолога. И автор, и издатель рекомендуют в случае, если вам необходима медицинская помощь, получить консультацию практикующего врача, перед тем как применять техники, предложенные в этой книге.

Введение



Жизнь – это путешествие, состоящее из уроков и ведущее к развитию души. На этом пути мы все исполняем разные роли и проходим разные уроки. В этой жизни одна из моих ролей – обучать всему духовному, помогать другим научиться соединяться с внутренней частью их сущности, которая делает их тем, чем они являются по духу, а также видеть и понимать больше, чем можно увидеть глазами.

Я работала с энергией колебаний, частотой, на протяже-

нии длительного времени, даже до того, как это явление получило название «частота». Я учу других, как чувствовать энергетические связи во всем, что они делают, как понимать и чувствовать свою собственную частоту, как поднимать свою частоту и соединять ее с частотой других людей, животных, мест и ситуаций. Книга «Простота уюта» родилась по причине частотной связи с ежедневными ситуациями, в которых мы оказываемся. На ее создание повлияла мысль о том, что мы можем соединиться с энергией простейших моментов нашей жизни и позволить этой энергии влиять на наше движение вперед и позитивное развитие. Книга позволит вам создать огромный позитив для себя, поскольку вы осознаете свою способность вносить ощущение уюта во все, что делаете, включая способ вашего мышления и подход к вашему духовному пути.

«Простота уюта» – это книга об ощущении уюта, которое возникает, когда вы узнаете сущность своей души через связь с божественным и вселенским сознанием. Это ресурс, который вы можете подключать снова и снова, особенно когда чувствуете себя выведенным из равновесия. Я надеюсь, что «Простота уюта» поможет вам вернуться в строй в беспокойные времена и что мои слова осветят ваш путь и помогут сосредоточиться на простых и уютных повседневных моментах вашей жизни. Возрастающее осознание, которое несет с собой ощущение уюта, может помочь вам, хотя бы на мгновение, подняться над проблемами и оценить по-

зитивную сторону вашей жизни. Вы можете стать лучом света не только для себя, но и для тех, кто находится вокруг вас.

Уют – это способ жизни для многих людей во всем мире. Это частотная связь на очень личном уровне, она может волшебным образом изменить вашу центральную духовную сущность. Когда вы смещаете свою энергию, начинаете осознать мелочи, простую жизнь, когда соединяетесь с тем, что требуется вашей сущности для роста, это ведет к радости и счастью. Все части вашего стиля жизни влияют на уют, который вы ощущаете ежедневно. Пришло время создать новую теплую частотную связь внутри вашего образа жизни. Уютная жизнь – это подарок, который вы преподносите сами себе.

Вступить на путь уюта не так просто, как мыслить позитивно. Конечно, иногда это легко, но часто требует активного выбора и осознания того, что вы делаете этот выбор, чтобы придать вашему образу жизни больше уюта. Это глубокое чувство внутри вашего центрального духовного существа, чувство понимания себя и того выбора, который вы совершаете на уровне души. Все это связано с выбором, и именно вы должны его сделать. Уют, духовность и сознание связаны с космосом божественного знания и определяют вас как духовное существо в его чистейшей сущности.

Когда вы чувствуете очарование уюта, это может наполнить вас энергией трансформации. Простое действие – стать более чутким к возможностям уюта – может превратить ва-

шу жизнь, наполненную стрессом, в жизнь, где вы станете более расслабленным и счастливым. Это не случится в мгновение ока, но, когда вы станете более осознающим, вы изменитесь. Если вы хотите вести дневник, запишите то, что стали осознавать, чтобы можно было обратиться к ним в будущем. Уют даст вам чувство внутреннего спокойствия и поможет лучше понимать окружающий мир.

Любовь, бескорыстие, радость, забота и сострадание – вот ключи к уютной жизни. Когда вы вставляете эти ключи в замки своей жизни, вы открываетесь чудесам, которые предлагает Вселенная.

Вы постоянно учитесь и растете на духовном уровне. Вы учитесь на своих ошибках, совершенствуетесь на пути открытия себя и воплощаете все то, чем являетесь как духовное существо. Вступление на путь частотной связи уюта – это узнавание истины внутри вашей души, проживание правды, оценка себя и тех, кто находится вокруг вас, через ваш ежедневный опыт.

Теперь пришло время стать единым со своей Божественной Сущностью, открыть двери своих тайн и быть благодарным за каждый шаг на своем пути. Вы держите эти ключи в своих руках. Зависит от вас, воспользуетесь ли вы ими, чтобы расширить возможности собственной души, или позволите лежать рядом без дела. Это ваш выбор – осознавать уют в своей жизни, который несет с собой просветление.

Для тех людей, кто научился открываться осознанию,

быть в моменте, вступил на путь уюта, эти вещи часто становятся образом жизни. Они так сплетаются с их существом, что происходят бессознательно. Это часть того, как эти люди себя ведут и как взаимодействуют с другими. Датчане являются ярким примером таких людей, и мы обсудим их концепцию уюта под названием «хюгге» в первой главе.

Я надеюсь, что книга «Простота уюта» даст вам возможность создать душевные связи с моментами вашей жизни и почувствовать благодарность за все, чем вы являетесь, и за весь ваш опыт. Эта книга написана как руководство для начинающих, и в ней присутствуют упражнения, которые помогут вам совершенствовать простоту уюта и ощущать ее, что будет способствовать духовному росту.

Я приглашаю вас присоединиться ко мне, и я поведу вас в путешествие. Я также приглашаю вас поучаствовать в Задаче уютной трансформации. Это задача, рассчитанная на тридцать дней (или больше). Вы можете приступить к ней в любой момент, когда будете готовы. Работа над этой задачей поможет вам изменить мыслительные шаблоны и направление ваших действий так, чтобы вы смогли вступить на путь уюта и привнести в вашу жизнь больше радости, счастья, получать удовольствие от моментов. Вы найдете подробности задачи в конце этой книги, поэтому помните о ней во время чтения (или ознакомьтесь с ней до того, как начнете читать). Будет весело, давайте сделаем это!

Глава первая

Хюгге и другие культурные идеалы уюта



Что для вас значит уютная жизнь? Для меня это тепло внутри моего дома, внутри моего существа, в отношениях между мной и моей семьей и друзьями. Это чувство радости и счастья. В этой главе мы рассмотрим различные культурные практики по всему миру, которые приносят чувство

удовлетворенности жизнью. Вначале давайте сосредоточимся на датской практике хюгге.

Что такое хюгге, история, датские корни

Хюгге используется в датской культуре как описательный термин, отражающий датский стиль жизни. Поскольку он характеризует различные качества образа жизни, у него нет какого-то конкретного определения. Понятие «хюгге» возникло в Норвегии в XVI веке и тогда же впервые появилось в некоторых датских письменных источниках. Оно происходит от норвежского «хюгга», что значит «успокаивать».

Если вы хотите объяснить кому-то, что такое хюгге, вполне уместным описанием будет следующее: это датский обычай находить удовольствие в простых вещах, превращать обычное в необычное, добавлять больше смысла в каждый аспект своего дня и делать каждый момент особенным, по-настоящему в нем присутствуя. Это чувство благополучия, которое дает тем, кто практикует хюгге, уютное чувство глубокого удовлетворения. Это праздник тепла, дружеских отношений, уважения к другим людям, к семье, благодать. Это рост осознания своего внутреннего «Я», людей и мира вокруг вас. Это создание радостной атмосферы, которая сообщает чувство безопасности, комфорта и эмоционального тепла.

Переживание хюгге обогащает вашу жизнь и приносит вам больше счастья с помощью концентрации на

обычных повседневных моментах, на которые мы часто не обращаем внимания в суматохе дня.

В Скандинавских странах, особенно зимой, дни короткие и может быть очень холодно. В некоторых районах температура понижается до минус сорока пяти градусов по Цельсию. Если вам когда-нибудь приходилось оставаться в помещении во время снежной бури или других погодных катаклизмов, вы знаете, что такое раздражение, вызванное одиночеством, но, если за окном минус сорок пять градусов, тепло камина, горячая чашка кофе или чая и домашний уют становятся еще желаннее. Скорее всего, практика хюгге появилась с целью привнести больше тепла, света и счастья во время холодной пасмурной зимы, чтобы легче переносить необходимость оставаться в помещении. Она помогала через позитивный настрой мыслей облегчить грусть, депрессию, заменить их чувством уюта, тепла и начать ценить простые радости жизни. Другими словами, хюгге помогало людям преодолевать тяготы зимы. Со временем эта практика распространилась на все времена года и на все время суток. Ее до сих пор используют чаще всего во время темной зимы, чтобы на фоне ледяной бури снаружи ощутить уютное тепло.

Хюгге переносит людей в те времена, когда вещи были простыми, в те дни, когда было меньше стресса, больше дружеских отношений и понимания. Когда мир не был легко доступен через интернет и вам надо было задумываться о том, как радоваться жизни, не полагаясь на компьютеры, тех-

нологии и смартфоны. Хюгге основано на том, чтобы сделать вашу окружающую среду доброжелательной, теплой и гостеприимной. Связи с другими людьми также являются основой хюгге. В прошлом существовала практика – сидеть возле камина с бодрящими напитками и рассказывать истории. Когда мы вспоминаем те времена, мы чувствуем связь с уютом хюгге и с созданием этой части культуры. Вам не надо быть датчанином, чтобы ощущать хюгге. Вы можете находить мир, удовлетворение и радость в мелочах, особых моментах, вне зависимости от места вашего проживания.

Как узнать хюгге

Как вы думаете, когда вы ощущаете хюгге? Вначале может быть немного сложно определить, что является хюгге, а что нет, но, немного попрактиковавшись, вы сможете моментально распознавать хюгге. Одно можно сказать наверняка: вы не купите хюгге в магазине или с рук. Его надо переживать. Хюгге – это чувство. Вы можете также думать о нем как об эмоции, настроении или душевном состоянии. Когда вы переживаете хюгге, вы чувствуете безопасность, теплоту и уют. Хюгге дает ощущение расширения возможностей, потому что вы ощущаете истину момента на уровне души. Хюгге может собрать все части вашего существа вместе в один момент. Вы можете физически находиться в среде, привлекательной для вас. Вы можете быть эмоционально удовлетворенным и мысленно расслабленным.

Скажем, вы находитесь в ресторане с уютным освещением, в отдельной кабинке, где не осознаете присутствия всех прочих людей вокруг вас, и обедаете в одиночестве, потому что на работе в течение дня вас осаждают люди и вам требуется немного времени для себя. Это хороший момент, чтобы мысленно расслабиться и отпустить весь эмоциональный стресс, который вы испытывали. Вы ждете свой заказ и попиваете напиток, в то время как события дня уходят из вашего разума, тела и духа. Вы чувствуете соединение с радо-

стью и счастьем простого бытия. Теперь давайте предположим, что вы рассказали другу о вашем обеде в одиночестве и о том, как этот обед помог вам найти время, чтобы подумывать, отпустить негатив и принять позитив, перезарядиться. Вы рассказали об этом другу, он увидел в ваших глазах спокойствие и расслабленность, которой не было вчера, и он может захотеть попробовать то же самое, чтобы почувствовать то же спокойствие. Он тоже хочет попробовать испытать хюгге. Вот как хюгге распространился из Дании по всему миру. Люди приезжали в Данию и ощущали хюгге на себе, затем переносили этот опыт в своем сердце домой и воссоздавали его в своем жилище и жизни. Хюгге – это теплый и манящий свет, время с теми, кого вы любите, наслаждение простыми удовольствиями в жизни, хорошей едой и напитками, теплотой и близостью.

Хюгге – это когда вы заворачиваетесь в одеяло и уютно располагаетесь в уголке дивана с хорошей книгой, а в это время в камине трещит огонь.

Вы поймете, что ощущаете момент хюгге, поскольку внезапно почувствуете себя в *настоящем* моменте. У вас усилится чувство осознания происходящего и людей вокруг вас. Иногда вам будет казаться, что время замедлилось и вы сосредоточены только на чем-то одном, хотя вокруг много всего происходит. Это момент, когда вы говорите себе: «Ах вот как!» – и все складывается в единое целое и наполняется смыслом. Вы чувствуете, что как будто завернуты в одеяло

понимания, комфорта и радости. Иногда это чувство будет поражать вас. Оно заставит вас расслабиться и просто подумывать: «Ух ты!»

Когда вы однажды испытаете это глубокое уютное чувство хюгге, вы будете искать его, потому что оно взывает к вам на уровне души. Возможно, вы начнете создавать собственные моменты хюгге, а не ждать, когда они придут к вам. Когда вы создаете их, вы можете выполнить все, что желаете в этот момент, и разделить то, что значит для вас хюгге, с другими.

Духовный рост с помощью хюгге

Как страж своего индивидуального пути и цели, вы несете ответственность за успешное прохождение уроков, которые планируете для себя. Вы в ответе за свой собственный путь, вы обладаете свободной волей, чтобы улучшить свою духовную сущность с помощью земного опыта. Рост или отсутствие роста, который вы создаете здесь, – вот что вы возьмете с собой на уровне души, когда вернетесь домой.

Целенаправленное создание хюгге в своей жизни и поиск естественных моментов хюгге поможет сделать ваше путешествие легче и позволит вашей душе ощущать духовный рост. Когда вас засасывает физическая сторона мира, когда вы стремитесь к приобретению материальных благ и забываете про духовный рост, вы можете пойти по трудному пути. Это не значит, что вы никогда не будете испытывать сложности, – будете, поскольку некоторые уроки, выбранные еще до рождения, очень тяжелы, – но это значит, что, когда вы сосредоточитесь на духовном росте и будете переживать хюгге, вы будете ощущать мир, спокойствие и благодарность.

Любой рост, возросшее осознание и баланс, который вы ощущаете в течение жизни, станет постоянной, вечной вашей частью. Переживание хюгге даст вам возможность подпитывать свою душу, погружаясь в свои ежедневные приключения.

Взращивание чувства хюгге похоже на фонарик, который освещает темную дорогу и делает видимым все, что было скрыто, чтобы вы шли по освещенной тропе без страха, с ощущением спокойствия, изумляясь всему вокруг.

Когда вы смотрите на себя, видите ли вы потребность в том, чтобы в вашей жизни стало больше хюгге? Можете ли вы улучшить ситуацию, изменив свое отношение таким образом, чтобы снизить количество стресса и найти более простой и взвешенный подход к ситуациям, с которыми вы сталкиваетесь? Если да, тогда осуществите внутренние изменения, поменяйте сначала свои мыслительные шаблоны, а затем свои действия. Можете ли вы отпустить потребность в постоянном перфекционизме и все тревоги, за которые держитесь, и просто получать удовольствие, будучи самим собой? Вначале вы проводите внутреннюю работу со своим подсознанием и своей связью с душой, что принесет изменения и во внешний мир благодаря вашим новым мыслительным шаблонам и убеждениям.

Осознание того, что хюгге приносит изменения, еще больше усилит его. Будьте искренни в своих желаниях, и это приведет к чудесному благословию. Если вы не знаете, с чего начать, можете просто сесть в тихой комнате, где царит полумрак, сконцентрироваться на мерцающем пламени свечи или поставить видео с огнем в камине, если у вас дома нет настоящего камина. Поразмышляйте над тем, где вы были

и куда хотите пойти. Спланируйте разные ситуации с хюгге, которые создадут возможности для духовного роста. Может быть, вы сможете организовать вечер хюгге с друзьями, или присоединиться к различным онлайн-группам, практикующим хюгге, или найдете какие-то мероприятия хюгге, проходящие поблизости. В середине этой главы есть упражнение, которое поможет вам снизить темп жизни с хюгге.

Хюгге совершенствует то, кем мы являемся и что делаем. Это значит принимать вещи и находить удовольствие в жизни, вместо того чтобы постоянно желать чего-то еще. Не заметить моменты хюгге — значит упустить возможности соединиться с истинной природой нас самих.

Вы можете найти уют хюгге во всем, что вас окружает. Чем больше вы замечаете хюгге, переживаете его, используете для духовного роста, тем лучше будет ваша жизнь. Вы будете чувствовать себя более позитивно, даже если за окном будут лежать тонны снега. Ищите способы совершенствовать свой дух с хюгге.

Похожие культурные концепции уюта

Концепция уюта существует во многих культурах. Давайте вкратце рассмотрим некоторые культурные концепции, похожие на хюгге. Как и хюгге, кое-какие из этих терминов сложно перевести, поскольку они означают много разных вещей или являются скорее описательным понятием, а не конкретным определением.

Фика (Швеция)

В Швеции существует традиция под названием *фика*, также известная как шведский перерыв на кофе. Это ключевая часть шведского образа жизни. Фика включает закуски, напитки и чувство удовлетворения. В Швеции вы можете прочувствовать фика на каждом углу. Это время замедлить темп жизни, расслабиться и насладиться тишиной наедине с собой или повеселиться с другими людьми. Фика означает проводить время с друзьями, общаться, планировать и попить кофе. Вы можете также ощутить фика наедине с собой, в любое время, когда делаете перерыв. Фика была придумана в подкрепление мысли шведов о том, что вам не следует работать дольше того времени, в течение которого вы обязательно должны работать. А затем вы делаете перерыв. Потом вы можете вернуться к работе или закончить ее на сегодня,

но перерывы фика на протяжении дня – обязательная часть шведской культуры. Фика означает соблюдать во всем умеренность и посвящать время семье и друзьям. Как и хюгге, фика связана с замедлением темпа жизни и наслаждением приятными вещами и особыми моментами жизни, но фика касается именно определенного момента.

Фрилуфтслив (Норвегия)

Если вы совершаете лыжный пробег по всей стране, катаетесь на собачьих упряжках, бегаєте или просто гуляете, вы участвуете в том, что норвежцы называют «фрилуфтслив». Это значит находиться на открытом воздухе и соединяться с природой. Термин «фрилуфтслив» означает «жизнь на свежем воздухе». Для норвежцев это гораздо больше, чем просто проводить время на улице. Они считают, что быть на природе полезно для разума, тела и духа. Когда вы практикуете фрилуфтслив, вы переживаете чувство духовного оздоровления, повышение уровня сознания и более глубокую связь со своим духовным «Я».

Вдыхание свежего воздуха, ощущение земли под ногами во время ходьбы, чувство, что вы часть чего-то большего, а не просто физическое тело, – все это часть фрилуфтслив. Это образ жизни, когда вы становитесь единым с природой, что повышает целостность вашего духа. Когда вы находитесь на воздухе, получаете удовольствие от мира вокруг, снимая с

себя стресс рабочей недели, это расслабляет ваш разум, наполняет энергией ваше физическое тело и омолаживает основу вашей центральной сущности – души.

В Норвегии фрилуфтслив – это стиль жизни, которому обучают с детства и продолжают следовать на протяжении всей жизни. Существует множество способов практиковать фрилуфтслив, даже если вы живете не в Норвегии. Когда вы выходите на улицу, вас охватывает чувство единения с природой. Вы можете заниматься садом, медитировать, ставить палатку, идти с рюкзаком, бежать, гулять или фотографировать окружающие пейзажи. Существует много способов практиковать фрилуфтслив самостоятельно или с семьей и друзьями. Возможно, вы захотите построить замки из песка на пляже, осознать песчинки, солнце на своей коже, услышать звук воды, плещущейся у берега. Фрилуфтслив способствует расслаблению и сообщает чувство уюта, которое возникает, когда вы ощущаете себя частью природы.

Гемютлихкайт (Германия)

Немецкая концепция гемютлихкайт используется для описания чувства тепла, уюта, дружеского общения. Вы можете часто услышать это слово, особенно в зимние месяцы, потому что, как и хюгге, оно описывает, как немцы создают атмосферу в своих домах, на рабочих местах и во время общественных мероприятий – особенно когда на улице холод-

но. Гемютлихкайт отличается от хюгге тем, что в это понятие также входит возросшая продуктивность или получение прибыли в бизнесе. Некоторые считают, что концепция хюгге на самом деле произошла от немецкого гемютлихкайт и являлась изначально культурной немецкой концепцией, которая затем перешла в датскую культуру.

Если вы не торопитесь вставать из-за стола после еды, чтобы в свое удовольствие провести время в дружеской компании и повеселиться, – это гемютлихкайт. Слушать классическую музыку и пить чай вместе с друзьями и любимыми – это гемютлихкайт. Спокойное состояние ума, наслаждение с пользой проведенным временем в компании других людей – это гемютлихкайт.

Гемютлихкайт означает уделять все внимание окружающим вас людям. Его также можно переживать, когда вы занимаетесь тем, что любите, будь это какой-то вид спорта или просто чтение хорошей книги. Освещение комнаты также имеет значение для гемютлихкайт – приглушенный и теплый свет сделает атмосферу более располагающей, а множество свечей добавит уюта. Если наступило время какого-то праздника, украшения, с ним связанные, также помогут в создании гемютлихкайт. Красивая подача закусок и блюд, декор в дополнение к освещению действительно могут наполнить вашу жизнь прекрасным ощущением гемютлихкайт.

Гезеллигхайд (Дания)

Гезеллигхайд – это термин, который трудно перевести. Он может означать общение с друзьями, веселое времяпрепровождение с любимыми, чувство близости, дружелюбие по отношению к незнакомцам. Гезеллигхайд выходит за границы пребывания в уютной атмосфере, хотя она и является его частью. Гезеллигхайд может означать расслабление, комфорт, радость, общительное и дружелюбное поведение. Для датчан это значит выходить на улицу и проводить время в старомодных магазинах, бутиках или кафе.

Чувство теплоты, дружеское общение, счастье и любовь к семье и друзьям являются центральными аспектами в гезеллигхайд. Гезеллигхайд – это когда вы уютно устраиваетесь под теплым одеялом со своей второй половиной для просмотра фильма, идете на концерт, где сидите на лужайке. Отправляетесь с друзьями на ночную прогулку, которая состоит из ужина в хорошем ресторане, просмотра фильма, а в конце – посещения местного заведения, где можно выпить чай, кофе или что-то другое.

Гезеллигхайд – образ жизни, которому следуют круглый год. Летом это мероприятия на открытом воздухе, например, походы, пляжный отдых, встреча восхода солнца или любовование закатом, катание на лодке, пикник. Зимой гезеллигхайд переносится в помещение, которое уютно освеще-

но. Особенно подходят свечи или небольшие лампы, дающие теплый свет, в отличие от яркого флуоресцентного освещения. Также гезеллигхайд – это сбор за праздничным обеденным столом.

Вы можете практиковать образ жизни гезеллигхайд в любой местности, создавать в своей жизни практику уютного общения и брать ее с собой туда, куда направляетесь.

Козелиг (Норвегия)

Когда вы думаете о тепле и уюте любого аспекта повседневной жизни, вспомните о норвежском слове «козелиг». Козелиг похож на хюгге тем, что в это понятие также входит использование теплого освещения в доме, общение с друзьями, ощущение счастья и радости от совместного времяпрепровождения. Однако в Норвегии «козелиг» – это термин, который применяется ко всему, начиная от посуды на вашей кухне до свитера, который вы носите, или планов на выходные.

Козелиг приблизительно переводится как «уютный», но это уют без границ. Он выходит за пределы зимы и идет в лето. Он не может находиться у вас дома или на работе. Козелиг – везде и всюду, вам просто надо знать, как искать его, как испытывать и как создавать его для себя. Козелиг – это способ улавливать мгновения дружбы, комфорта, доверия, счастья, радости, единения и даже спокойные моменты раз-

мышлений. Одно слово охватывает все эти вещи и применяется ко всему – человеку, беседе или атмосфере какого-то места. В Норвегии важно пользоваться преимуществом хорошей погоды, потому что она может внезапно измениться, но норвежцы не жалуются даже на снег. Они обладают позитивным настроем ума, который помогает им справляться даже с самыми суровыми зимами. Один из способов создать козелиг в своей жизни, даже если вы живете в тропиках, – развивать признательность за все и всех вокруг себя. Когда вы научитесь смотреть на детали, замечать в жизни мельчайшие вещи, чувствовать тепло, счастье и радость, которую приносит в вашу жизнь какой-то человек или какая-то вещь, это будет означать, что вы практикуете козелиг.

Мис (Швеция)

В дополнение к перерыву на кофе у шведов есть еще одна концепция уюта, под названием «мис», которая практикуется круглый год. Мис означает целенаправленное создание комфорта и уюта в вашем доме, похожее на хюгге. Например, фредагсмис, или уютная пятница, – это праздник мис каждую пятницу. Это время отдыха и расслабления после сумасшедшей рабочей недели. В Швеции фредагсмис отмечают с изобилием нездоровой пищи (особенно популярны чипсы), пригодятся свечи, теплые одеяла, пижамы, пицца, сода, вино и пиво. Вы смотрите фильмы всей семьей, пока не засыпае-

те на диване. Одинокие люди могут собираться дружескими компаниями у кого-то дома и делать то же самое.

Не все шведы участвуют во фредагсмис, но большинство практикуют мис, создавая уютное жилое пространство, становясь более внимательными и осознавая нахождение в моменте. Шведы наслаждаются теплом мис во время особых случаев, праздников или без всякой причины, просто из желания соединиться с внутренним чувством тихого спокойствия и внутренней радости.

Практика мис означает, что вы прекрасно относитесь к тому, чтобы провести ленивый вечер, свернувшись калачиком перед телевизором и закусками. Мис успокаивает вас, когда вы чувствуете изоляцию и скуку. Это нахождение радости в простых удовольствиях жизни, например в чтении книги. Мис означает, что это нормально – замедлить темп жизни до минимума, принять более размеренный и простой образ жизни. Не бегать лихорадочно взад и вперед, а вместо этого мирно и спокойно сидеть, наслаждаясь мис момента, людьми, которые вас окружают, и атмосферой, которую вы создаете.



Попробуйте сейчас сделать упражнение

ЗАМЕДЛИТЕ ТЕМП ЖИЗНИ С ХЮГЕ

Хюге можно практиковать в любое время и с любой целью. Жизнь иногда становится сумасшедшей, и, когда это происходит, вы можете чувствовать, как будто несетесь на всех парах вперед и этому не видно конца. Такая ситуация может привести к стрессу, тревоге или подавленности. Если вы узнали себя – пришло время попробовать практику хюге, найти простые вещи, создать уют, уделить какое-то время себе, а затем качественно провести время с друзьями и семьей.

Для выполнения этого упражнения давайте начнем с вас. Скажем, вы только что вышли с работы и это был сложный день. По дороге домой остановитесь и купите еду в своем любимом ресторане, чтобы не пришлось готовить. Вместо того чтобы заранее звонить и заказывать еду, подождите заказ в ресторане. Пока вы будете ждать, возьмите себе напиток и, возможно, какую-то закуску. Представьте, что весь стресс, который накопился внутри вас, уходит. Обратите внимание на то, что происходит вокруг. Посмотрите на людей, которые находятся рядом с вами. Отметьте их настроение и что они делают. Замечаете ли вы, что между ними происходит нечто волнительное? Если да, подумайте, что вы чувствуете, наблюдая за их взаимодействием. Сидя в ресторане, сознательно

представьте положительную энергию белого света, который исходит через вашу частоту, вашу собственную личную вибрацию, энергию того, кем вы являетесь. Представьте, что этот свет уносит с собой весь ваш негатив. Представьте, что белый свет вытекает из вас – либо через макушку и стопы, либо через кончики пальцев – и уносит с собой всю отрицательную энергию. Вы расслабляетесь, и из вас уходит стресс. Когда вы забираете готовый заказ и идете домой, сохраняйте внутри себя это позитивное чувство расслабленности.

Когда придете домой, включите свою любимую музыку и приглушите звук. Смените одежду, в которой вы пришли с работы, на что-то удобное. Запланируйте вечером посмотреть фильм с семьей или друзьями и ужин с вашими любимыми блюдами и напитками. После ужина выключите весь свет и наслаждайтесь просмотром фильма со своими близкими. Или вместо просмотра фильма вы можете достать какие-то настольные игры или карты и сыграть в них с членами семьи. Включите вместо потолочного освещения локальную подсветку для создания уютной атмосферы.

Выберите свое любимое развлечение. Смысл в том, чтобы провести уютный, расслабляющий вечер с близкими вам людьми. Я показала пример простого упражнения, но вы можете и самостоятельно создать вечер хюгге, чтобы освободиться от стресса и почувствовать себя счастливым.

Если вы не расположены к общению, можете

принять продолжительный горячий душ или ванну, а потом облачиться в пижаму. Возьмите хорошую книгу, устройтесь уютно на диване или кровати и погрузитесь в сюжет. Не ложитесь спать допоздна или, наоборот, рано отправляйтесь в кровать, чтобы как следует выспаться.

Рядом с уютом: дополнительные культурные концепции для хорошего здоровья

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.