

*Мері Турелл Сьодерберг  
за участі  
Катріне Гьойте Лунгор*

# Х Ю Е

**Данське мистецтво знаходити  
чася в життєвих дрібничках**

*З англійської переклала Елла евтушенко*

Київ  
BookChe{  
2017

[>>>](http://kniga.biz.ua)

УДК159.923  
С96

**Сьодерберг М. Т., Люнгор К. Г.**

С96 Хюге: Данське мистецтво знаходити щастя в життєвих дрібничках / Мері Турелл Сьодерберг, Катріне Гьойте Люнгор; пер. з англ. Е. 8втушенко. - Київ: Форс Україна, 2017. - 224 с., іл.

ISBN 978-617-7347-82-7

Хюге - це не просто модне данське слівце, що нині стає невід'ємною частиною нашого тезауруса. Хюге - це ще й філософія щастя і натхнення. Це можливість віднайти затишок у кожному закутку дому, відчути радість в улюбленій місцині або ж просто випромінювати натхнення і дарувати рідним і близьким хюговий настрій.

Тож швиденько облиште всі справи, наповніть келих улюбленим вином, уможливіть на м'якенькому дивані (пам'ятайте, щоб узяти лежак для домашнього улюбленця), включіть дітей на «беззвучний режим» і нумо насолоджуватися книгою про філософію радості по-данськи.

Хюгового читання!

**УДК159.923**

Перекладач *Елла 8втушенко*. Літературний редактор *Алла Долгая*.  
Коректор *Вікторія Білаус*. Верстальниця *Олена Бідненка*.  
Керівник редакційної команди *Евген Плясецький*. Головний редактор *Катерина Дем'янчук*

Підписано до друку 29.06.2017.

Гарнітура «Georgia». Друк офсетний. Тираж 2000 прим. Обл. вид. арк 4,05.

Надруковано в Україні видавництвом «Форс Україна» у ПП «Юнісофт»  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13 б  
www.unisoft.ua

Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.  
Замовлення NO

ТОВ «Форс Україна», 04073, м. Київ, пр-т Степана Бандери, 9  
Тел. (044) 290 99 44,

Інтернет-магазин [www.book24.ua](http://www.book24.ua)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції ДК №4898 від 15.05.2015 р.

Всі права захищені, жодна частина цього видання не може бути відтворена, збережена в пошуковій системі або передана в будь-якій формі і будь-якими засобами: електронними, механічними, фотокопіювальними чи іншими - без попереднього письмового дозволу власника авторських прав.

Original English language edition first published by Penguin Books Ltd, London  
© Marie Tourel] Soderberg 2016  
The author has asserted her moral rights  
All rights reserved  
© Marie Tourel] Soderberg, текст, 2016  
© 8Втушенко Е., переклад, 2017  
© ТОВ «Форс Україна», виключна ліцензія на видання, оригінал-макет, 2017

ISBN 978-617-7347-82-7

**[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)**

# З М І С Т

**Вступ**

6

**Ск розмовляти мовою хю'е**

11

**Звідки походить хю'е?**

19

**Бути разом**

31

**Запрошуємо хю'е до столу**

69

**Хю'ові рецепти**

73

**Ск додати хю'е вашій оселі**

105

**Екскурс кімнатами будинку**

117

**Десять підказок для натхнення**

129

**Хю'уємо в усі пори року**

161

**Хю'ові заняття цілий рік**

164

**Потенціал хю'е**

196

**Постскриптум**

206

**Словничок хю'е**

207

**Для натхнення**

218

Х ю и



*Хюгово* познайомитись!

І ласкаво прошу до світу хюге! Можливо, це слово вам і незнайоме, але, я вас запевняю, ви безсумнівно знаєте, що це таке, із власного життя. Якщо коротко, то це данське слово означає «вміння знаходити щастя у життєвих дрібничках».

Х ю и

Вважається, що хюге тісно пов'язане з данським менталітетом. Проте за своєю суттю хюге універсальне - воно існує для кожного, хто б тине був, де б ти не був.

Мене звати Мері Турелл Сьодерберг. Я акторка. Живу в Копенгагені. Як і більшість сучасних людей, іноді з головою занурююсь у роботу. Зазвичай я постійно чимось зайнята: за репетицією в театрі йде кастинг на роль у серіалі, який перетікає у зміну на студії, проведена за озвучуванням нового дісне'івського фільму. Іноді забуваю, що треба спинитися, відпустити всі справи і просто бути.

Через це для мене надзвичайно важливо насолодитись хюговим часом із рідними та близькими, похюгувати наодинці, а ще - мати хюговий дім.



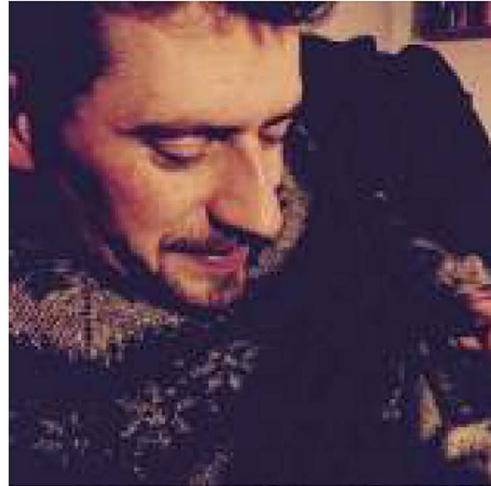
Для мене хюге - це...

- *Прогулюватися із сестрою в парку, розмовляючи, жартуючи та пустуючи, як в дитинстві.*
- *Смакувати вино в альтанці у маминому саду.*
- *Сидіти поруч із своїм хлопцем і насолоджуватися гарячим чаєм, слухаючи, як краплі дощу барабанять по даху.*
- *Запросити друзів на філіжанку кави, що непомітно перетікає у вечерю, а потім у посиденьки навколо вогнища літньої" ночі, бо ніхто не хоче, щоб ці чудові миті спілкування завершувалися.*

Хюге має різноманітні форми - воно виявлятиметься по-різному залежно від того, коготи про це питаєш. На сторінках цієї книги ви познайомитеся з данцями, котрі пояснюватимуть, як вони хюгують і що для них є хюге. Я сподіваюся, ви знайдете багато ідей, як додати хюге до свого власного життя.

Для багатьох данців хюге - те, що ви здобуваєте для себе. Це щось на кшталт компасу, який веде вас до щасливих митей життя крізь повсякденність.

Ця книга - практичний посібник, що допоможе вам зростити хюге в собі, а також заохотить вас цінувати час, який не купиш за гроші, і віднаходити дивовижне в буденному.



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# **Як розмовляти**

МОВОЮ ХЮГЕ

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



## HYGGE

«Хюге - це данське слово, що вбирає в себе низку значень, цінних для нас як для людей».

*енне Тrolле Ліннет,  
професор із хюге*

Деякі люди кажуть, що данська - не дуже красива мова. Бажко визнати, алев цьому е частка правди. Шведська й норвезька мови набагато мелодичніші, тому коли шведи чи норвежці намагаються розмовляти данською, вони полишають свою мовну музикальність і просто накидаються на кожне слово, щоб видобути з нього звук. Насправді данська мова дуже пласка. Та, може, це не так і дивно, враховуючи пласкість самої Данії: одна з найвищих точок країни становить всього 147 метрів і (досить іронічно) називається *Himmelbjerget*- Небесна Гора. Приїздіть сюди і підкоріть цю вершину, навіть не задихавшись. Іноземці зазвичай кажуть, що данську нелегко вивчити - у неї складна граматика, а вимова ще складніша. На щастя, щоб розмовляти мовою хюге, не обов'язково вивчати данську.

«Стан хюге - загальнолюдський, його можна відчути в усіх куточках світу. Данське хюге вирізняється, бо посідає чільне місце в нашій мові та комунікації. Ми використовуємо цей концепт, коли ютаємось чи розмовляємо про суспільне. Якби людям заборонили уживати це слово протягом цілого тижня, вони просто мовчали б».

*енне Тrolле Ліннет*



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)