

МАРИ ТУРЕЛЛ СОДЕРБЕРГ

Хюгге

ДАТСКОЕ ИСКУССТВО
СЧАСТЬЯ

Москва
2017

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

Из этой книги вы узнаете

Что такое холле?

Почему Дания – страна холле?

Какрастиморебенка ватмосфере холле

Как приготовить холле-еду: рецепты

Как создать дом в стиле холле

Как говорить на хорле 13

Как возникло хорле? 21

Хорошая компания 31

Хорле за обеденным столом 61

Как наполнить дом хорле 95

Хорле круглый год 145

Поменуя хорле 181

Послесловие 191

Благодарности 205



Привет!

Добро пожаловать в мир *хюгге*. Даже если вы никогда не слышали это слово, вы наверняка знаете, что такое хюгге. Если коротко — это датское слово означает «находить счастье в мелочах».

Говорят, что хюгге тесно связано с национальным характером датчан. Но суть хюгге универсальна — это не чисто датское понятие. Хюгге доступно всем и каждому, кем бы вы ни были и где бы ни жили.

Меня зовут Мари Турелл Сёдерберг. Я актриса, живу в Копенгагене. Как и многие в наши дни, я иногда ухожу в работу с головой. Репетиции в театре, кастинги для сериалов, озвучка нового диснеевского мультика в студии звукозаписи... Я часто забываю о времени для себя, когда можно никуда не спешить и просто побывать в настоящем.

В такие моменты мне необходимо хюгге. Хюгге с друзьями и родными, хюгге наедине с собой, дом, наполненный атмосферой хюгге.

У хюгге много форм и видов — спросите разных людей, и они охарактеризуют хюгге по-разному. Эта книга познакомит вас с датчанами, объясняющими, как они живут по хюгге и что значит хюгге для них. Вы также найдете здесь вдохновение и основу для практики хюгге в повседневной жизни.

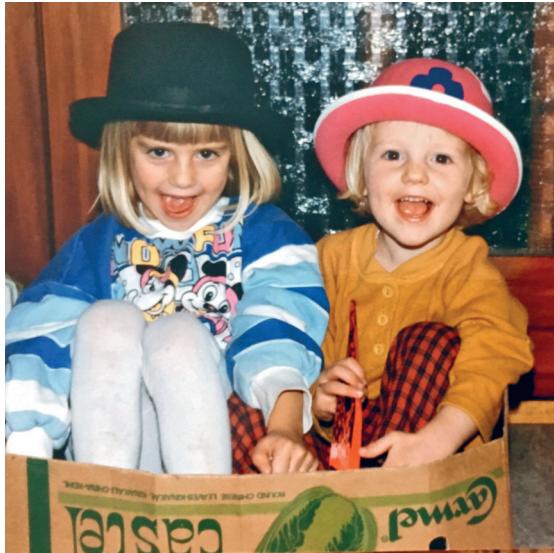
Для датчан хюгге — главное жизненное устремление. Хюгге — это компас, направляющий нас к тем важным моментам, которые не купишь за деньги. Хюгге — это умение видеть волшебство в обыкновенном.

Mari



ДЛЯ МЕНЯ ХЮГГЕ — ЭТО:

- пойти гулять в парк с сестрой, болтать, смеяться, дурачиться, снова почувствовать себя детьми;
- слушать дождь, барабанящий по крыше, сидя с любимым человеком на диване;
- пить вино в мамином саду;
- выпить кофе с лучшими друзьями, потом решить продолжить вечер и пойти поужинать, а потом заглянуть в бар — потому что никто не хочет, чтобы вечер заканчивался.





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



КАК ГОВОРИТЬ НА ХЮГГЕ

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

Иностранцы часто говорят, что датский язык трудный. У нас сложная грамматика, а произношение еще сложнее. К счастью, чтобы *говорить на хюгге*, учить датский не обязательно.

«Со своим парнем я говорю по-испански, но когда мы планируем что-нибудь приятное, всегда говорим: давай займемся хюгге. Или: давай пойдем в какое-нибудь хюгге-место. Теперь я использую это слово даже в разговорах с не-датчанами. Хюгге-занятия можно называть словом «уютные», но оно не передает весь смысл хюгге. И дело не в том, что в других странах нет концепции хюгге — просто не существует слова, которое так хорошо бы отражало смысл. С хюгге начинаешь понимать, что в повседневной жизни гораздо больше тепла и уюта».

Хулия Рейг из Каталонии, живет в Копенгагене



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

ПОЛЕЗНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ СО СЛОВОМ «ХЮГГЕ»

Датское слово «хюгге» может быть глаголом, прилагательным и существительным. Можно делать хюгге, иметь хюгге-дом или просто сказать: «Время хюгге!»

Мы используем это слово, говоря про хюгге-занятия или хюгге-моменты. «Что вы делаете?» — «У нас хюгге». Часто так говорят про хобби: «Он играет на гитаре, ему хюгге»; «Мы тут кое-что мастерим, нам очень хюгге!».

Хюггешный — самый теплый, уютный и приятный. «Это самый хюггешный дом, в котором я бывал!»

Устраивать хюгге для кого-то — окружать кого-то теплом, уютом, заботой: подавать чай и закуски, заворачивать в одеяло, вести приятную легкую беседу.

Хюгге-занятие — любое занятие, создающее атмосферу хюгге.

Хюгге-место — любое место, где вам хюгге.

Kan du hygge dig/hyg dig — популярное датское приветствие или дружеское прощание, оно переводится как «Ты можешь создать себе хюгге? / Пусть тебе будет хюгге».

Составных слов с хюгге очень много: хюгге-семья, хюгге-напиток, хюгге-еда. Еще больше хюгге-слов вы найдете в словарике в конце книги.

«Хюгге — состояние, которое испытывает человек, находящийся в мире с самим собой, супругой или супругом, налоговой инспекцией и своим организмом!»

Тове Дитлевсен, датская поэтесса и писательница



Без хюгге датчане были бы не датчане. В Дании только и разговоров, как бы поскорее заняться каким-нибудь хюгге-досугом, какая приятная во- круг хюгге-атмосфера и как прекрасно все провели время в стиле хюгге.

Это слово произошло из древнескандинавского протоязыка. *Хюггъя* означало чувство удовлетворения и безмятежность в мыслях и было связано с поиском и обретением крова, ощущением безопасности, восстановлением сил и мужества.

ВОЗДЕЙСТВИЕ СЛОВ, КОТОРЫЕ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ

«В одной из новых ветвей психологии — нарративной терапии — считается, что наше «я» создается историями, которые мы рассказываем о себе и друг о друге. Поэтому язык и слова, которые мы используем, играют очень важную роль в понимании себя и в том, кем мы являемся.

У гренландских эскимосов двадцать слов, обозначающих снег. Это не только позволяет им говорить о разных видах снега, но и обостряет восприятие нюансов погоды и помогает видеть все богатство и разнообразие природы.



То же справедливо для хюгге. Чем лучше мы умеем описывать хюгге, его нюансы и виды, тем лучше понимаем его, учимся создавать и делиться им.

Слово — не просто пассивное обозначение: это активное утверждение, которое влияет на нас и создает определенный настрой. Когда мы называем что-то «хюгге», мы, возможно, неосознанно присваиваем этому занятию или вещи определенные качества. И хюгге занимает свое место в рассказах и историях о том, кем мы являемся и что ценим в жизни».

Торкид Фог Винделев,

психолог

[ХЮГ-ГЁ]

Если уж вы решили включить слово «хюгге» в словарный запас, давайте научимся правильно его произносить.

Впервые прочитав это слово, многие ошибочно полагают, что оно произносится как «хюг-ге». Но если вы хотите говорить как настоящий датчанин, запомните: слог «ге» на самом деле произносится как «гё». Хюг-гё! С ударением на первый слог.