

МАРИ ТУРЕЛЛ СОДЕРБЕРГ

Люгге

ДАТСКОЕ ИСКУССТВО  
СЧАСТЬЯ



Москва  
2017

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

Из этой книги вы узнаете

*Что такое хюгге?*

*Почему Дания — страна хюгге?*

*Как растить ребенка в атмосфере хюгге*

*Как приготовить хюгге-еду: рецепты*

*Как создать дом в стиле хюгге*

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

## СОДЕРЖАНИЕ

---

<i>Как говорить на хюлле</i> .....	13
<i>Как возникло хюлле?</i> .....	21
<i>Хорошая компания</i> .....	31
<i>Хюлле за обеденным столом</i> .....	61
<i>Как наполнить дом хюлле</i> .....	95
<i>Хюлле крупный год</i> .....	145
<i>Потенциал хюлле</i> .....	181
<i>Послесловие</i> .....	191
<i>Благодарности</i> .....	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 мультлика в студии звукозаписи... Я часто забываю о времени для себя, когда можно никуда не спешить и просто побыть 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.

*Мари*



### ДЛЯ МЕНЯ ХЮГГЕ — ЭТО:

- пойти гулять в парк с сестрой, болтать, смеяться, дурачиться, снова почувствовать себя детьми;
- слушать дождь, барабнящий 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)





[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 словаре 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 вокруг хюгге-атмосфера и как прекрасно все провели время в стиле хюгге.

Это слово произошло из древнескандинавского протоязыка. *Хюггья* 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.