

УДК 304.3(489)
ББК 60.523
Т56

Переводчик Е. Копосова
Редактор В. Заведеева

Томсен Бритс Л.

Т56 Книга hygge: Искусство жить здесь и сейчас / Луиза Томсен Бритс ; Пер. с англ. — М. : Альпина Пабlishер, 2017. — 184 с.

ISBN 978-5-9614-6436-8

В мировом рейтинге счастья Дания уже не один год занимает первые строчки. В этой стране живут самые счастливые люди, и причина тому — особое мироощущение, в основе которого лежит философия хюгге — умение жить настоящим. Автор книги Луиза Томсен Бритс убеждена, что стоит лишь немного изменить поведение и восприятие окружающего мира, и вы тоже сможете наполнить свою повседневную жизнь хюгге. Где вы чувствуете себя как дома? Какие занятия приносят вам умиротворение? С кем вам легче всего общаться? Что помогает вам расслабиться? Эти вопросы охватывают те понятия, из которых складывается хюгге: комфорт и уют, гармония с собой и окружающими, благополучие и следование обычаям. Простые советы, как найти островки спокойствия в ежедневной суете дел, и прекрасные фотографии в стиле хюгге превращают книгу в идеальный путеводитель по освоению искусства жить здесь и сейчас.

УДК 304.3(489)
ББК 60.523

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© Louisa Thomsen Brits 2016
© Susan Bell 2016 (фотографии)
First published by Ebury Press in 2016.
Ebury Press is part of the Penguin Random House group of companies.
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Пабlishер», 2017

ISBN 978-5-9614-6436-8 (рус.)
ISBN 978-1-7850-3446-6 (англ.)

Содержание

Определение	7
От автора	8
Введение	10
1. Сопричастность	26
2. Надежный приют	54
3. Комфорт	78
4. Благополучие	121
5. Простота	143
6. Следование обычаям	157
Благодарности	177
Библиография	179
Список персоналий	181