

Hygge

Рецепты
уютной жизни
по-скандинавски



КНИГА, ГДЕ ЖИВЕТ МЕЧТА

АРТУР МАЙБАХ

Hygge

Рецепты
уютной жизни
по-скандинавски

ПРАЙМ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
М14

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Майбах, Артур.

М14 Hугге. Счастье в простоте! Рецепты уютной жизни
по-скандинавски / Артур Майбах. — Москва : Издатель-
ство АСТ, 2017. — [128] с. — (Книга, где живет мечта).
ISBN 978-5-17-103770-3

Hugge (хюгге) — умение сделать жизнь уютной, комфортной, спокойной. Жизнью, в которой нет места скуке и плохому настроению. Жизнью, полной простых радостей и удовольствий, доступных каждому. Хюгге делает людей не только более счастливыми и здоровыми, но и более успешными.

Именно этого вам не хватает для счастья? Тогда — добро пожаловать в мир хюгге!

Эта книга — не только о счастье и уюте, которые принесет вам хюгге, но и психологический практикум, который поможет понять, чего на самом деле не хватает вам для счастья, и выстроить вокруг себя гармоничное, уютное и благополучное пространство. Вы научитесь находить радость в самых простых вещах и наслаждаться моментом, справляться со стрессовыми ситуациями и налаживать отношения с близкими людьми и самим собой.

12+

Издание для досуга

Артур Майбах

HYGGE. СЧАСТЬЕ В ПРОСТОТЕ!
Рецепты уютной жизни по-скандинавски

Подписано в печать 03.04.2017. Формат 60×84/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 7,44. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ
У

ISBN 978-5-17-103770-3

© Майбах А., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

Hygge



Что может быть лучше: морозный день, сумерки, снегопад, а вы в уютном доме — сидите среди подушек под теплым пледом, на вас вязанные носки и любимый свитер, над тяжелой керамической чашкой поднимается пар — душистый чай или горячий шоколад, что вы больше всего любите? К вам на колени взбирается кошка и сворачивается калачиком, а рука уже тянется к книге... да-да, к самой настоящей бумажной книге!

Что чувствуете вы? Тепло... уют... покой... спокойная, тихая радость... Никакой спешки, никаких неотложных дел, не нужно никуда бежать, что-то срочно решать.

Не правда ли, кажется, что время остановилось?

Что же это?

Это — хюгге.





И никуда не спешить...

Хюгге — это не то, что мы можем потрогать, рассмотреть и положить в коробочку.

Хюгге — это то, что мы можем только почувствовать.

Умиротворение, отдых, расслабление — это хюгге.

Снежинки за окнами и огонь в камине — это хюгге.

Тепло дружеской беседы и размышления наедине с собой — это хюгге.

Хюгге — это философия уютной и счастливой жизни. Вот что такое хюгге.

Хюгге — это...

- ◇ уют, тепло, покой;
- ◇ неспешность и умиротворение;
- ◇ наслаждение моментом;
- ◇ дремлющий рядом котенок;
- ◇ когда тебе хорошо наедине с собой;
- ◇ все то, к чему приятно прикасаться;
- ◇ живой огонь;
- ◇ горячий чай в любимой чашке;
- ◇ интересная книга;
- ◇ теплый плед;
- ◇ успокаивающий аромат;
- ◇ быть в приятной компании друзей и близких людей.



Хьюге для меня - это...

Хьюге — это источник самого настоящего счастья!

Страна на берегу Балтийского моря, родина грозных викингов — это Дания. И в этой стране живут самые счастливые в мире люди. И не только потому, что Дания находится на одном из первых мест в мире по уровню жизни. А потому, что они знают прекрасный рецепт счастливой жизни — хюгге.

Hugge — слово, которое часто переводят как «уют», и даже «уютность», стало символом скандинавской философии комфортной, спокойной, благополучной жизни. Жизни без стрессов. Жизни, полной простых радостей и удовольствий, доступных каждому.

Радостей, которые делают людей не только более счастливыми и здоровыми, но и более успешными.

Природа, живое общение с близкими, уют в доме, вкусная еда, неспешность... Именно этого вам не хватает для счастья? Тогда — добро пожаловать в мир хюгге!





*За хюгге не нужно отправляться в дальний поход.
Хюгге всегда можно найти рядом с собой!*

Как?

Вот самый простой рецепт хюгге:

- ◇ мягкая, уютная, просторная одежда;
- ◇ приглушенный свет (настольная лампа, торшер, бра);
- ◇ живой огонь (камин, свеча, керосиновая лампа);
- ◇ горячий напиток (чай, кофе, какао, горячий шоколад);
- ◇ мягкое кресло, подушки, теплый плед;
- ◇ интересная книга (например, вот эта);
- ◇ и никаких компьютеров, телефонов и прочих гаджетов!

Хорошего вам хюгге-настроения!



Быть счастливым просто!

Когда мы начинаем говорить о счастье, в первую очередь нам приходят в голову самые яркие события нашей жизни, моменты, когда мы получали то, о чем мечтали.

Какие дни были самыми счастливыми для вас? День, когда вы «на отлично» сдали сложный экзамен? Когда получили желанную работу или отправились в путешествие, которое планировали много лет? День свадьбы или появления на свет долгожданного малыша? Юбилей, на котором собрались все ваши друзья?

Да, такие дни остаются в нашей памяти, как яркие цветные фотографии. Это своеобразные вехи на нашем жизненном пути.

Но ведь и десятки и сотни других дней нашей жизни полны, пусть не таких масштабных, но все-таки — по-настоящему счастливых моментов. Мимолетная улыбка или теплое слово, первый снег морозным зимним утром или последний луч опускающегося в море солнца, неспешная прогулка или аромат любимых специй, грусть уходящей осени или ожидание весны, письма друзьям и игры с любимой собакой — все то, что разливается теплом в душе, что заставляет нас улыбаться и чувствовать себя неотъемлемой частью огромного прекрасного мира.

И все это — рядом. Все это — вокруг нас. За этим не нужно охотиться и куда-то бежать.

Этого не нужно достигать. Оно уже есть.

Ваше счастье уже есть. Вот оно — совсем рядом. Просто протяните руку.

Просто научитесь его замечать...

Счастье —
это не то, что случилось,
а то, что вы чувствуете





Да, цели, достижения, успех — все это важно.

Однако всегда помните о цене!

Если счастье требует слишком высокой платы, то это уже — не счастье.

То, за что вы платите своим здоровьем и отношениями, — это не счастье.

А то, что на самом деле может сделать вас счастливым, вполне может достаться вам даром.

Да. Совершенно бесплатно. И легко. Просто потому, что вы — неотъемлемая часть этого прекрасного мира.

Счастье может быть неярким. Может быть негромким. Может быть незаметным и непонятным для других людей.

Но вы, ощутив его, никогда не ошибетесь.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

И только это имеет смысл!



Мелочи, которые делают меня счастливой:

This image shows a full page of a notebook or worksheet. It features a series of evenly spaced, horizontal blue dashed lines running across the width of the page. The background is a solid light gray color. There are no margins, text, or other markings on the page.

В поисках хюгге. Шаг первый. Учитесь созерцать

Хотите научиться находить хюгге? Пора замедлиться! Да, перестаньте бежать, что-то ловить, кого-то догонять. Остановитесь. Отдышитесь. И будем искать **созерцательный настрой**.

Ответьте честно — когда вы последний раз делали это? Просто смотрели на что-то, полностью погрузившись в созерцание, не торопясь и не ставя перед собой каких либо задач? Давно? Или — вообще никогда?

Что же, самое время начать!

Вы скажете: «Как это — куда не спешить? В современном мире это невозможно!»

Возможно!

Вы скажете: «Как это — созерцать? Да это же скучно!»

Совсем не скучно!

Вы скажете: «Этому трудно научиться!»

Не трудно!





Сядьте, расслабьтесь, внимательно осмотритесь или взгляните в окно.

Остановите свой взгляд на том, что приятно вам, радует вас, вызывает теплые чувства или воспоминания.

Представьте, что через 5 минут вы встанете и навсегда покинете это место. Да, вы больше никогда сюда не вернетесь. И вы хотите навсегда сохранить в своем сердце это место и те чувства, которые вы испытывали здесь.

Внимательно рассмотрите все предметы в деталях. Не думайте ни о чем — просто скользите взглядом по предметам, ощутите себя здесь, рядом с ними.

Погрузитесь в свои чувства.

Когда вы ощутите себя частью этого пространства, когда растворитесь в этом созерцании — вы поймаете хюгге!

Главный смысл неспешного созерцания именно в том,
что оно само по себе может стать источником счастья.



То, что мне нравится созерцать

This image shows a full page of a document template designed to look like a piece of lined paper. It features approximately 20 horizontal blue dashed lines spaced evenly down the page. The background has a subtle, light gray wavy pattern, giving it a soft, textured appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

В поисках хюгге. Шаг второй. Ищем внутренний покой

Только не надо путать хюгге с бездельем и ленивым просиживанием своей жизни на мягком диване.

Внутренний покой — неизменный спутник хюгге — может сопровождать самую активную деятельность. Более того — в этой активной деятельности внутренний покой как раз нужнее всего. Ведь быстро справиться с решением сложной задачи в состоянии внутренней суеты и тревоги просто невозможно!

И что бы это ни было — нестандартная ситуация на работе или необходимость срочно накормить большую семью, планирование путешествия или перестановка мебели, — чем более спокойным вы будете, тем качественнее решите поставленную задачу. И, более того, еще и получите от этого удовольствие!

От нервов не только все болезни, но и вообще — большинство неприятностей. «Спокойствие, только спокойствие!» — вот девиз тех, кто хочет «поймать» хюгге!





Уединитесь, отключите телефон, сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза и обратите свое внимание вглубь своей души.

Ощутите в ней ту точку, где царит тишина и покой.

Представьте, что вы погружаетесь в морскую глубину, где нет никаких волнений. Только тишина, тепло и мягкий свет.

Замрите в этом покое и позвольте ему заполнить все ваше существо.

Дышите ровно и чувствуйте свою устойчивость и силу.

Ощутите движение жизни вокруг вас. Созерцайте.

Переместите свое внимание на бурную жизнь за пределами вашего моря спокойствия.

Смотрите на нее из этого центра, из точки покоя.

Вы включены в жизнь и в то же время собранны и спокойны.

Откройте глаза и, не теряя внутреннего настроя, выполните какие-то повседневные дела.

Помните о силе и покое внутри вас.

Это и есть хьюге.

Без внутреннего покоя ощутить
хюгге невозможно!



То, что умиротворяет меня:

[illegible]

В поисках хюгге. Шаг третий.

Ощутите поток жизни

Вы слышали выражение «Быть в потоке»? Наверняка.

А ощущали хоть раз что-то подобное? Были в потоке жизни? Чувствовали его всем своим существом?

Да, если делали что-то с полной отдачей, погружившись в свое занятие полностью и, конечно, получая от него удовольствие. Да, если, вернувшись к своей повседневной деятельности, с удивлением отмечали, что прошел час, когда вам казалось — не более 10 минут.

Самое замечательное, что в эти минуты время не властно над нами.

Да, пребывая в потоке жизни, мы не стареем, ведь время для нас практически останавливается!





Вспомните, какие дела увлекают вас настолько, что вы оказываетесь полностью погружены в них, забывая обо всем остальном.

Выберите одно из таких занятий — самое приятное! — и посвятите ему хотя бы 10–15 минут своего времени прямо сейчас.

Что вы любите делать всей душой? Танцевать? Готовить? Гладить кошку? Мастерить что-либо?

Отдайтесь этому занятию, не отвлекайтесь ни на что, сосредоточьтесь и ощутите, как поток жизни подхватывает и увлекает вас. Вы не прилагаете никаких усилий — все получается само. И каждое движение дарит вам радость.

Живите. Чувствуйте. Чувствуйте саму жизнь. Чувствуйте хюгге.



Хюгге —
это счастье жить
вне времени,
наслаждаясь жизнью,
пребывая в ее потоке.

То, что увлекает меня в поток жизни:

[illegible]

В поисках хюгге. Шаг четвертый. Останавливаем мысли

Мысли — вот что не дает нам ни минуты покоя. Даже если среди круговерти дел мы находим возможность остановиться и отдохнуть, круговорот мыслей в нашей голове не позволяет нам по-настоящему расслабиться, отдохнуть, ощутить вкус жизни.

Мы все время что-то обдумываем, планируем, решаем, мечтаем мысленно из прошлого в будущее и обратно. Много ли среди этих мыслей приятных? Скорее всего — нет, чаще всего нашу голову заполняют тревоги, заботы, волнения.

Разве возможно в таком состоянии хюгге? Ведь хюгге — это покой, созерцание, неспешные размышления о приятном...

Пора сказать себе «Стоп!».

Конечно, полностью избавиться от мыслей мы не сможем, да это и не нужно, но замедлять их бег, сосредоточиваясь на приятном, да, это по силу каждому из нас!





Сядьте поудобнее, отключите телефон, закройте глаза.

Вспомните, какие мысли посещали вас в течение последнего часа.

Насколько важные это были мысли? Вы обдумали и приняли важное решение? Узнали что-то новое и обогатили свой жизненный опыт? Или же привычно перекачивали в голове привычные незначимые размышления?

Возможно, вам даже не удастся вспомнить, чем была занята ваша голова все это время. Но ведь она была занята. Иначе бы вы не чувствовали такой усталости и перегруженности.

Учитесь отличать продуктивные размышления от пустопорожних. Все, что не приносит вам пользы, пропускайте мимо себя. Проставьте, что эти пустые мысли — рыбы, проплывающие мимо вас и растворяющиеся вдали. Не впускайте их в свою голову. Дайте себе отдохнуть и набраться сил для решения новых важных вопросов.

Как только в голову попытается проникнуть пустая мысль — отправляйте эту рыбу в свободное плавание.

Успокойте свои мысли, и вы увидите,
сколько в мире вокруг вас тишины и покоя,
сколько вещей, достойных созерцания.
Успокойте себя изнутри — вы заслужили этот отдых!



В поисках хюгге. Шаг пятый. Осознайте себя здесь и сейчас

Еще одно выражение, которое вы точно слышали, — «быть здесь и сейчас».

Значит ли это, что жить нужно одним днем, не заботясь о будущем и отринув свою ответственность за прошлое? Конечно, нет.

«Быть здесь и сейчас» — это пребывать в особом состоянии погружения в настоящий момент. Это ощущение себя самого и всего, что есть сейчас вокруг. Это состояние без оценок и беспокойства, это жизнь без тревог о будущем и сожалений о прошлом.

Это время вашего полного присутствия в настоящем. Здесь. И сейчас.

Проживая именно этот — единственный и неповторимый момент своей жизни. В полной ли мере вы оценили его?





Уединитесь, отключите телефон, сядьте поудобнее и закройте глаза.

Погрузитесь в воспоминания о приятных минутах, когда вас наполнял покой и умиротворение, когда вам не нужно было никуда спешить и все радовало вас.

Вернитесь в то состояние.

Что вы видели вокруг, слышали, чувствовали кожей? Проживите эти прекрасные минуты заново.

Не выходите из этого блаженного состояния и вернитесь в настоящее. Ощутите всю полноту бытия — что вы слышите, что вы чувствуете, что увидите, когда откроете глаза.

Отодвиньте от себя воспоминания о прошлом и мысли о будущем.

Вы существуете здесь и сейчас. Этот неповторимый миг — ваша подлинная жизнь. Ваше настоящее. Проживите эти мгновения и насладитесь ими.

Хотя бы раз в день окунайтесь в проживание текущего момента. И вы ощутите хюгге.

Ваша жизнь — это не воспоминания и планы.
Ваша жизнь — это моменты настоящего.
Того, что происходит здесь и сейчас.
Того, что вы чувствуете здесь и сейчас.



Вот именно сейчас —
что вы видите вокруг, что слышите, чувствуете?

Мягкий приглушенный свет...

Пушистый плед...

Тепло вашего питомца...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Это — здесь и сейчас. Это — счастье жить.
Это и есть хюгге.

В поисках хюгге. Шаг шестой. Будьте внимательны к мелочам

Ищете хюгге? Присмотритесь повнимательнее ко всему, что вас окружает.

И то, чего вы могли и не замечать в своем повседневном беге, вдруг станет значимым и ярким, откроет вам свои неожиданные стороны и наполнит жизнь новыми эмоциями.

Вещи и события огромные, глобальные, бывают не так важны для нас, как мелочи, детали, которые наполняют нашу жизнь красками и делают ее глубже и объемней.

Цвет, вес, объем, текстура — все имеет значение. Окружайте себя вещами, которые радуют вас во всех своих проявлениях.

Керамический подсвечник, ароматная свеча, красивая кружка, маленький игрушечный медвежонок, записная книжка в бархатистой обложке... сколько еще таких мелочей вокруг вас, о которых вы забываете за ежедневной суетой? А ведь каждая из них может подарить вам минуты тепла и радости, сделать вашу жизнь уютней, комфортней, а значит — счастливей.





Уютные мелочи — это тоже хюгге!

Возьмите в руки какую-то вещь, которая вам приятна, вызывает у вас теплые воспоминания, неизменно радует вас.

Закройте глаза и внимательно ощупайте предмет. Он теплый или прохладный? Легкий или тяжелый? Гладкий или шершавый? Изучите пальцами все мелкие детали его поверхности.

Рассмотрите эту вещь. Какого она цвета? Из какого материала изготовлена? Какие детали вам особенно нравятся?

Представьте, что от нее исходит тепло, то тепло, которое дарит вам хорошее настроение и побуждает вас улыбаться при взгляде на эту вещь.



Мои любимые хюгге-мелочи:

Хюгге против стресса. Эффективность доказана!

Согласно данным соцопросов, большинство жителей Дании вполне довольны своей жизнью, счастливы и жизнерадостны. Намного больше, чем жители других стран!

Конечно, счастье — это понятие субъективное, и личные неприятности и неудачи на работе случаются и у датчан. Однако общий настрой на позитив, умение видеть хорошее в мелочах, находить радость в повседневности и создавать вокруг себя атмосферу покоя и уюта, все это помогает справляться с любыми неприятностями и противостоять стрессам, без которых трудно представить жизнь современного человека.



*Да, именно хюгге делает жителей этой северной страны самыми счастливыми людьми в мире!
Хюгге — лучшее лекарство против любых неприятностей!*

Насколько я счастлива сейчас?

Самое печальное событие моей жизни:

.....
..... — 0 баллов.

Самое счастливое событие моей жизни:

.....
..... — 10 баллов.

А сейчас я чувствую себя на баллов.



Почему?

Чего мне не хватает для счастья?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....






Хюгге-рецепты самопомощи. Быстрые способы справиться с усталостью и напряжением

Вы вымотаны так, что не можете думать не только о работе, даже об общении с самыми близкими? Нет сил на прогулки и разговоры? А возможности устроить себе длинные выходные не предвидится?

Хюгге — идеальный рецепт для восстановления сил и душевного равновесия. Времени занимает немного, а эффект — потрясающий!

- 
- The background of the image shows a soft-focus scene of a white sofa or bed with a stack of books on it. In the foreground, there are several round, golden-brown cookies. A dashed orange line runs across the bottom of the image.
- ◇ Мягкий свитер + теплый плед + любимый чай. Завернитесь поуютнее, устройтесь удобно, пейте чай небольшими глотками.
 - ◇ Фотоальбом с историей летнего отдыха + удобное кресло + приглушенный свет. Рассматривайте не спеша, выбирайте самые лучшие кадры, вспоминайте, что вы чувствовали в эти моменты.
 - ◇ Любимая книга + настольная лампа + дремлющий кот. Читайте книгу с любой страницы или со своего любимого места, чешите кота за ушком.
 - ◇ Красивая записная книжка + удобная ручка + мягкие подушки. Устройтесь в подушках, пишите с чистой страницы. Вспомните все хорошее, что случилось с вами за последний год. Запишите. Что хотелось бы пережить заново?
 - ◇ Свечи + мягкий плед + плитка шоколада. Зажгите свечи, укройтесь пледом, смакуйте маленькие кусочки шоколада.
 - ◇ Хороший фильм + темнота + мягкий диван. Устройтесь поудобнее, погасите свет и наслаждайтесь своим любимым или новым фильмом. Устали глаза? Просто послушайте в темноте музыку или аудиокнигу.

Нет сил ни на что? Срочно нужно хюгге-расслабление.

Уединитесь, отключите телефон, приглушите свет.

Наденьте что-то удобное и свободное.

Лягте на мягкую поверхность, если вам зябко — накройтесь.

Напрягите мышцы в ногах, досчитайте до 10 и расслабьтесь.

Напрягите руки и плечи, досчитайте до 10 и расслабьтесь.

Напрягите пресс, досчитайте до 10 и расслабьтесь.

Нахмурьтесь и напрягите лицо и шею, досчитайте до 10 и расслабьтесь.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, наполняя воздухом живот и задерживая дыхание на 5 секунд.

Представьте что вы — воздушный шар, наполненный водой. Через маленькие дырочки вода медленно выливается из вас, шар опадает, расплываясь по полу, ваше тело расслабляется. Дышите ровно.

Лежите не менее 5 минут, «растекаясь» по полу, не позволяя пустым мыслям-рыбам заплывать в вашу голову.



Хюгге — это то, что мы чувствуем!

Это то, что внутри нас. Внутри, а не снаружи!

Хюгге — это не то, что можно разглядеть и повертеть в руках. Все, что нас окружает, важно потому, что помогает нам создать именно *ощущение*. Ощущение уюта, покоя, умиротворенности. Ощущение хюгге.

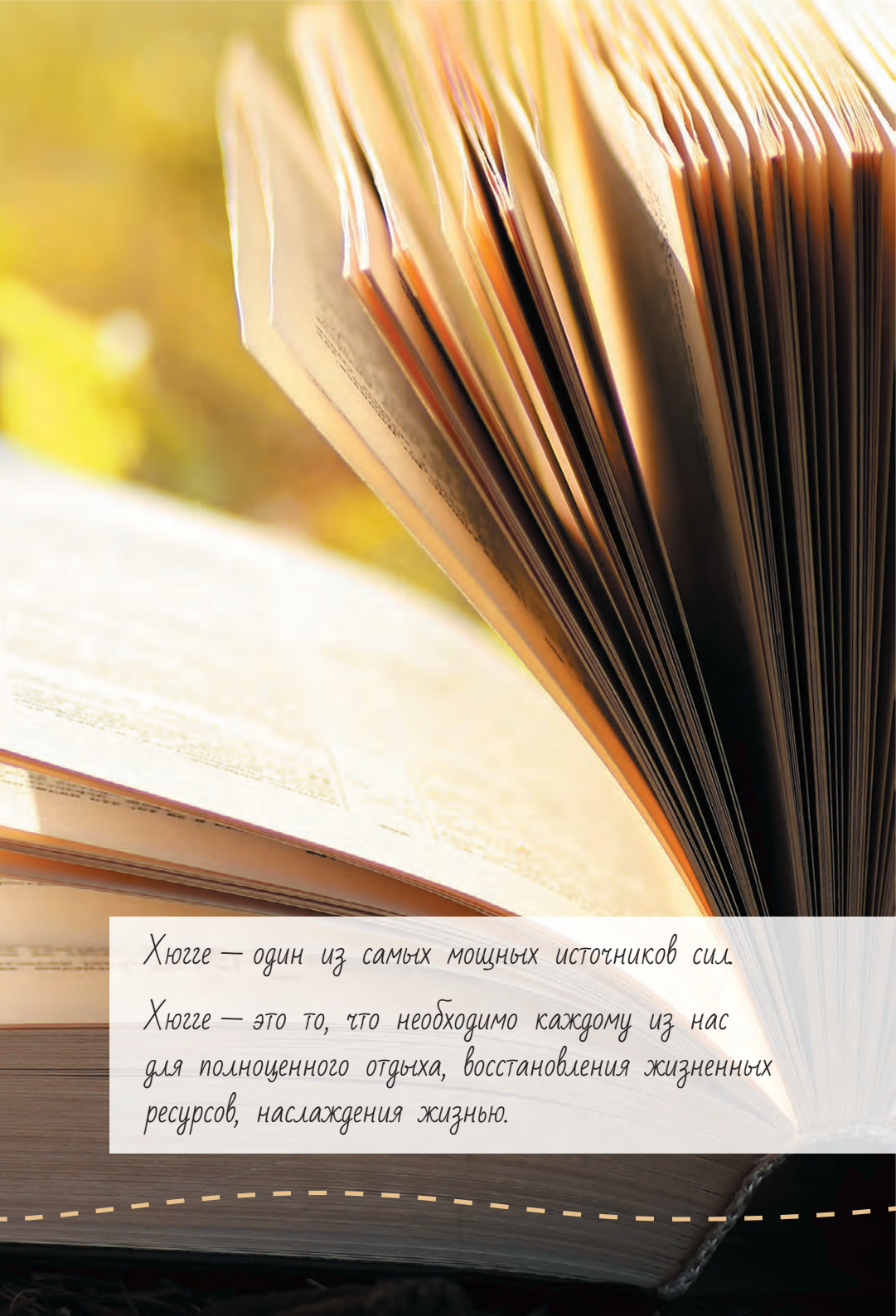
Самые лучшие наши воспоминания полны ощущений. Не только эмоций, а еще и ощущений, полученных от наших пяти органов чувств. Того, что мы видели, слышали, осязали, обоняли в этот момент.

Если мы чувствуем — мы живем и ощущаем себя живыми.

Без внимания к собственным ощущениям наслаждаться полнотой жизни просто невозможно!

Усталость, стресс, беспокойство «отключают» наши органы чувств. Мы живем механически, не чувствуя, мы теряем хюгге!





Хюгге — один из самых мощных источников сил.

*Хюгге — это то, что необходимо каждому из нас
для полноценного отдыха, восстановления жизненных
ресурсов, наслаждения жизнью.*

Все, что радует глаз
и дает отдых зрению — хюгге

— **приглушенный теплый свет:**

- ◇ бра,
- ◇ настольные лампы,
- ◇ торшеры,
- ◇ гирлянды;

— **живой огонь:**

- ◇ свечи,
- ◇ камин,
- ◇ печь,
- ◇ костер;

— **уютное помещение или другое пространство, имеющее границы:**

- ◇ часть комнаты,
- ◇ беседка,
- ◇ уголок в саду;

— **приглушенные цвета, природные, мягкие, неброские оттенки;**

— **медленные движения:**

- ◇ кружащиеся снежинки,
- ◇ пламя свечей,
- ◇ маятник старинных часов,
- ◇ чуть покачивающиеся на ветру цветы и листья деревьев;

— **приятные мелочи:**

- ◇ мягкие игрушки,
- ◇ вазы,
- ◇ керамическая посуда,
- ◇ вязанные вещи,
- ◇ поделки из дерева,
- ◇ комнатные растения.





То, в чем я вижу хюгге:

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Все, что ласкает ваш слух, дарит
ощущение покоя и уюта — хюгге

— **тихие домашние уютные
звуки:**

- ◇ потрескивание огня
в камине,
- ◇ тиканье часов,
- ◇ постукивание спиц,
- ◇ поскрипывание половиц,
- ◇ шуршание газеты,
- ◇ звук перелистываемых
страниц,
- ◇ позвякивание посуды;

— **мирные звуки природы:**

- ◇ шелест листвы,
- ◇ пение птиц,
- ◇ мерное жужжание
шмеля;

— **звуки непогоды,
доносящиеся
с улицы:**

- ◇ раскаты грома,
- ◇ завывание ветра,
- ◇ звуки сильного ливня,

— **тихая, спокойная
музыка;**

— **звуки, издаваемые
животными:**

- ◇ мурлыканье кошки,
- ◇ сонное дыхание собаки,
- ◇ щебет птиц;

— **отсутствие всяких
звуков,
тишина.**



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.





Ароматы, дарящие наслаждение, — хюгге

Запахи — это то, что мы чувствуем и запоминаем, нередко не отдавая себе в этом отчета, однако именно ароматы способны мгновенно вызвать у нас воспоминание о каком-то событии, пробудить связанные с этим событием ощущения... Что и говорить, для создания атмосферы хюгге ароматы очень важны.

Причем у каждого из нас хюгге-ароматы будут свои.

Подумайте, какие запахи связаны с самыми теплыми, приятными воспоминаниями и могут перенести вас туда, где вам безопасно, уютно и спокойно.

Это ароматы вашего детства: бабушкин пирог с яблоками, свежевыглаженное белье, новогодняя елка? Или запахи путешествий: экзотические специи, морской воздух, горящие в костре ветки? Или это что-то повседневное, но от этого не менее приятное: свежесваренный кофе, любимые духи, страницы старой книги...

Вдохните аромат и окунитесь в атмосферу комфорта и покоя, в атмосферу хюгге!







Чудеса ароматерапии

Эфирные масла — это не только прекрасное оздоровительное и косметическое средство, с их помощью вы в любой момент можете создать вокруг себя ту атмосферу, которая вам необходима.

Аромакулон с несколькими каплями любимого эфирного масла вы можете носить с собой, а аромалампа поможет создать хюгге в любом помещении.

Налейте в углубление аромалампы воду, добавьте масло, зажгите под чашей свечу и наслаждайтесь!

Сама аромалампа — также вещьца в стиле хюгге. Выполненные из керамики, аромалампы весьма разнообразны по формам, размерам и цветам, и вы можете выбрать именно ту, которая кажется вам самой красивой.

Ароматизированные свечи тоже хороши, однако, если вы хотите получить от запахов какой-либо терапевтический эффект, выбирайте свечи только с натуральными ароматизаторами.





Меры предосторожности

- ◇ Смешайте 1–2 капли эфирного масла и 1 ч. л. подсолнечного или оливкового масла и нанесите на кожу локтевого или коленного сгиба. Если в течение суток кожа не покраснела, не появился зуд, можете смело использовать это масло.
- ◇ При использовании аромалампы следуйте правилу: 1 капля эфирного масла на 2 квадратных метра помещения.
- ◇ Первые два сеанса использования аромалампы не должны длиться дольше 20 минут.
- ◇ Не принимайте эфирные масла внутрь.
- ◇ При попадании концентрированного эфирного масла на кожу и слизистые тщательно смойте его проточной водой.
- ◇ Беременным можно использовать эфирные масла только после консультации с врачом.
- ◇ Используйте только качественные масла и не превышайте дозировку, указанную в инструкции.

- 
- A background image of a field of purple lavender flowers in bloom, with some flowers in sharp focus and others blurred in the background.
- ◇ **Шалфей** снимает беспокойство и тревогу, помогает даже при депрессии, улучшает сон.
 - ◇ **Лимон** улучшает настроение, помогает легче пережить неудачи.
 - ◇ **Лаванда** создает атмосферу покоя, помогает справиться с перевозбуждением и негативными эмоциями.
 - ◇ **Бергамот** обладает успокаивающим и умиротворяющим эффектом.
 - ◇ **Герань** помогает снять напряжение и избавиться от воспоминаний, порождающих страхи и тревоги.
 - ◇ **Ладан** уменьшает страх и помогает избавиться от навязчивых тревожных мыслей.
 - ◇ **Базилик** помогает восстановить силы, спасает от нервного истощения.
 - ◇ **Розмарин** возвращает веру в себя и воодушевляет.
 - ◇ **Апельсин** гармонизирует психоэмоциональную сферу, повышает настроение, создает атмосферу праздника.
 - ◇ **Пихта** вселяет оптимизм, помогает увидеть в жизни позитивные возможности.
 - ◇ **Корица** избавляет от раздражительности и чувства страха, помогает при депрессии.
 - ◇ **Сосна** помогает при умственном перенапряжении, улучшает память, избавляет от гнетущих мыслей.

Мои любимые масла...

Почувствуй вкус хюгге!

Совсем не обязательно что-то есть, чтобы погрузиться в атмосферу хюгге. Но если какие-то блюда помогают вам чувствовать покой и безопасность, да и просто — наслаждения жизнью, то, безусловно, для вас они — самое настоящее хюгге!

*Ешьте и наслаждайтесь
каждым кусочком!*



Чтобы ощутить хюгге, не нужно готовить какие-то необычные блюда. Экзотика, острые ощущения — это не хюгге. Хюгге — это что-то привычное, то, что вселяет в вас чувство уверенности и безопасности. Однако это и не должно быть блюдо, призванное просто вызвать чувство насыщения. Нет, в поисках хюгге балуйте себя!

Конечно, десерты вне конкуренции: ароматные булочки с корицей, теплые кремы и муссы, горячий шоколад со взбитыми сливками.... ммммм...

Вы не любите сладкое? Но и обычное блюдо может стать хюгге: потушите мясо с душистыми приправами, добавьте в салат свой любимый соус... Тут нет единого рецепта. Все, что радует вас, — это хюгге!

Но не забудьте о самом главном условии трапезы в стиле хюгге: не спешите, смакуйте каждый кусочек, каждый глоток, наслаждайтесь вкусом!



В чем для меня вкус хюгге:

Приправы:

- ♦ **для мяса:** тимьян, майоран, тмин, лук, куркума, гвоздика, черный, красный и душистый перец;
- ♦ **для рыбы:** имбирь, лавровый лист, перец чили, горчица, укроп, душистый перец, белый перец, лук, кориандр, тимьян;
- ♦ **для птицы:** чабрец, базилик, тимьян, розмарин, майоран, шалфей;
- ♦ **для паштетов:** кардамон, корица, имбирь, гвоздика, корица, лавровый лист, бадьян, имбирь, белый перец;
- ♦ **для рагу:** куркума, имбирь, кардамон, красный перец, горчица, гвоздика, душистый перец, мускатный орех, тмин, черный перец;
- ♦ **для дичи:** душистый перец, красный перец, тимьян, душица;
- ♦ **для гриля:** кардамон, тмин, имбирь, тимьян, красный перец, душистый перец, майоран, перец чили, мускатный орех;
- ♦ **для овощей:** тмин, черный перец, душистый перец, гвоздика, куркума, кориандр, имбирь, горчица, кардамон, мускатный орех, красный перец;
- ♦ **для выпечки:** гвоздика, бадьян, имбирь, корица, кардамон, душистый перец, апельсиновая цедра;
- ♦ **для фруктов, компотов, морсов, варений:** имбирь, бадьян, кардамон, корица, гвоздика.



Самая-самая хюгге-еда — та, которая приготовлена собственными руками. Никуда не спешите, подготовьте все необходимое, надевайте фартук и получайте удовольствие от процесса.

Смакуйте каждый миг: месите тесто руками, вдыхайте аромат специй, пробуйте все на вкус...

Горячая, ароматная еда, приготовленная самостоятельно или в хорошей компании — это вкусное воплощение хюгге.

И помните: хюгге — это счастье в простоте!

Не увлекайтесь сложными экзотическими рецептами, но и замороженные полуфабрикаты или «дежурное блюдо» не подходят.

Душистые приправы, густой соус, свежая зелень — все это не требует большого труда и затрат, но именно эти детали помогут создать непередаваемую атмосферу кулинарного чуда.





Мои любимые хюгге-рецепты:

Мои любимые хюгге-рецепты:

Чувствую хюгге кожей

— все теплое:

- ◇ теплая одежда,
- ◇ пледы,
- ◇ вязаное и меховое ,
- ◇ тепло от огня,
- ◇ теплая еда,
- ◇ горячие напитки,
- ◇ теплая вода;

— вещи, приятные на ощупь:

- ◇ мягкие ткани и мех,
- ◇ шерстка домашних животных,
- ◇ деревянные поверхности,
- ◇ предметы из керамики, кожи, камня;

— старые вещи:

- ◇ предметы антиквариата,
- ◇ картины и статуэтки,
- ◇ старая мебель;

— маленькие предметы:

- ◇ статуэтки,
- ◇ игрушки,
- ◇ сувениры,
- ◇ миниатюрный декор,
- ◇ маленькие кофейные чашки;

— прикосновения и объятия.





[illegible]

Хюгге-спа. Ванна при свечах - - - - -

Теплая ванна — это хюгге!

Главное — выбрать правильное время и создать нужную атмосферу.

Уединитесь, попросив близких не тревожить вас, и с удовольствием, не спеша подготовьте все для погружения в атмосферу хюгге.

Зажгите свечи, поставив их на углы ванны, полочку перед зеркалом или раковину. Используйте стеклянные подсвечники и убедитесь, что они стоят устойчиво. Ароматизированные свечи

добавят атмосфере очарования, однако не зажигайте слишком много свечей в небольшой ванной комнате, иначе вам скоро станет нечем дышать.

Наполните ванну теплой водой, добавьте соль, пену, ароматические масла (2–3 капли в чайной ложке морской соли), отвары трав или лепестки роз.

Если есть возможность, включите негромкую музыку.

Погрузитесь в ванну на 15–20 минут и наслаждайтесь!





Ванночки для ног



Это прекрасный способ понежиться в тепле и избавиться от накопившейся за день усталости.

Смешайте по 1 чайной ложке высушенных трав: мяты, ромашки, липы, крапивы, зверобоя, шалфея. Залейте смесь 1 литром кипятка и дайте постоять в течение 20 минут. Налейте в таз приятно горячую воду, добавьте процеженный настой и опустите ноги в воду на 15–20 минут.

Наслаждайтесь теплом и ароматами трав!

Травы

- ◇ **Душица** — простуда, кашель, спазматические боли, тошнота, кожные заболевания.
- ◇ **Календула** — воспаления.
- ◇ **Ромашка** — воспаления, аллергии, спазматические боли.
- ◇ **Липа** — простуда, кашель.
- ◇ **Мелисса** — гипертония, повышенная возбудимость, тошнота.
- ◇ **Зверобой** — беспокойство, кожные заболевания, воспаления.
- ◇ **Бессмертник** — простуда, боли.
- ◇ **Мать-и-мачеха** — воспаления, гипертония, кашель, простуда.
- ◇ **Крапива** — кожные заболевания, аллергические реакции, повреждения кожи.
- ◇ **Валериана** — беспокойство, спазмы.
- ◇ **Подорожник** — повреждения кожи, воспаления, простуда.
- ◇ **Лопух** — ревматические боли, экземы, сыпь.
- ◇ **Одуванчик** — кожные заболевания.

Лучшие рецепты травяных смесей и ароматических масел для ванн:

Лучшие рецепты травяных смесей и ароматических масел для ванн:

«Шестое чувство» хюгге

Конечно, не всем людям необходимо включать в работу все пять чувств, чтобы ощутить хюгге. Кому-то важнее осязать, кому-то обонять, а для кого-то атмосферу покоя и умиротворения создают зрительные образы. Но большинству из нас все-таки важен комплекс ощущений — хотя бы два-три органа чувств, задействованных одновременно.

Картинка и звук, запах, вид и прикосновение, вкус и аромат — выбирайте то, что ближе вам или попробуйте что-то новое для себя. Самое главное — все ощущения должны быть приятными, они должны наполнять вас спокойной радостью и умиротворением. Именно тогда и рождается «шестое чувство» хюгге — чувство, что вам **хорошо!**

Нам хорошо, когда нам спокойно и безмятежно, когда мы чувствуем себя в этом месте в безопасности, когда обстановка радует глаз.

Именно эта атмосфера располагает к отдыху, дает нам возможность восстановить свои силы и настраивает на получение удовольствия от жизни. Ничего яркого, резкого, стремительного — наслаждайтесь тихим течением жизни здесь и сейчас.

Теперь вы знаете, как создать такую обстановку, которая позволит вам пребывать в ровном настроении, расслабляться и отдыхать, и знаете, что для этого вам не нужно ехать за тридевять земель, ведь хюгге всегда можно найти рядом с собой!





Ситуации, когда я чувствовала хюгге:

Поселите в своем доме хюгге!

Мы можем найти хюгге во время прогулок по паркам, отдыха на природе, в уютных маленьких кафе и заросших зеленью беседках. Однако в мире существует одно место, где хюгге не нужно искать — достаточно «поселить» его там однажды, и вы сможете наслаждаться им в любой момент. Это место — ваш дом.

Вам неуютно в доме, холодно и тоскливо? Не хочется возвращаться туда после рабочего дня? Вы никак не можете там отдохнуть и расслабиться? Похоже, в вашем доме не хватает хюгге! А без хюгге — какой же уют и счастье?

Но это поправимо! Начните создавать свое хюгге-пространство прямо сейчас.

И нет нужды тратить на это колоссальные суммы или планировать грандиозный ремонт, настоящее хюгге может поселиться и на небольшом пространстве.

Ведь хюгге — это уют и покой.





Первый секрет хюгге в доме: ваш уютный уголок

Хюгге живет на небольших пространствах, поэтому небольшой уютный уголок в доме (Hyggekrog, как называют его в Дании), ваш уголок, это то, что нужно. Будет ли он расположен в комнате у окна, на застекленном балконе или на кухне — не важно, самое главное, чтобы вам там было спокойно и уютно.

То, без чего не обойтись при создании хюгге-пространства:

- ◇ мягкий диван, уютное кресло, ковер или овчина на полу — то, на чем тепло и удобно сидеть;
- ◇ мягкие подушки разного размера — на них можно сидеть или соорудить из них уютное «гнездо». Большие мягкие игрушки тоже подойдут;
- ◇ теплый плед;
- ◇ торшер, настольная лампа, бра и стеклянный фонарь для свечи — источники приглушенного света помогают мягко осветить ваш уютный уголок и не утомляют глаза;
- ◇ полка с вашими любимыми книгами, радующими глаз предметами, рукоделием.

Как приятно читать или рукодельничать в таком уголке, когда за окном льет дождь или бушует метель. Или пить чай, созерцая летний закат за окном. Или просто лежать на мягких подушках с закрытыми глазами и слушать тишину. Или даже работать — в таком уютном месте вас обязательно посетит вдохновение.

[illegible]

Такое место, где вы чувствуете хюгге, может существовать, только если вы четко очертите его границы. Да, это только ваше личное пространство, куда никто не может вторгаться без вашего приглашения. Подумайте, если в вашем доме такие места?

Есть ли у вас вещи, которые никто не трогает без вашего разрешения?

Нет ли у ваших близких привычки брать без спроса ваши записные книжки или мобильный телефон?

Можете ли вы уделять достаточно времени своим любимым занятиям, не вызывая ничьего осуждения?

Можете ли твердо сказать «нет», если вас пытаются беспокоить в то время, которое принадлежит только вам?

Нередко мы позволяем нарушать наши границы потому, что сами себя недостаточно ценим. Не принимаем себя такими, какие мы есть.

Жить по законам хюгге — это не только умение находить радость в окружающем пространстве, это и умение радоваться самому себе. Ценить жизнь и себя в этой жизни.

Быть довольным не только моментом, но и собой.





[illegible]

[illegible]

Установить границы помогает соблюдение простых правил.

Каждый день повторяйте себе эти фразы.

- ◇ Я имею право на свое собственное мнение по любому вопросу.
- ◇ Я имею право не испытывать симпатии к каким-то людям и имею такое же право не нравиться другим.
- ◇ Я не обязана соответствовать чьим-то представлениям о правильном и неправильном, о плохом и хорошем.
- ◇ Я никогда не буду приносить в жертву свои потребности и интересы в угоду кому-то.
- ◇ Я не обязана прислушиваться к чужим советам.
- ◇ Я не должна ни перед кем отчитываться и оправдываться.
- ◇ Я имею право говорить «нет» любому человеку, независимо от его статуса, ранга, заслуг, возраста, степени родства со мной.
- ◇ Я не обязана угождать другим.
- ◇ Я не обязана терпеть то, что мне не нравится.
- ◇ Я имею право на свои чувства и отношение к ситуации.
- ◇ Я имею право на отдых, свое личное пространство, уединение и покой.



Нередко нам не удается установить четкие личные границы, потому что мы и сами не всегда хорошо представляем: что нам нравится, а что нет, что доставляет удовольствие, а что вызывает неприязнь, что допустимо, а что неприемлемо.

Когда же нам удастся разобраться со своими истинными потребностями, все становится на свои места — мы начинаем получать удовольствие от жизни и грамотно выстраивать отношения с окружающими.



Творчество, которое дарит мне радость:

.....

.....

.....

То, чем мне еще хотелось бы заниматься:

.....

.....

.....

Спорт, который мне нравится:

.....

.....

.....

Танцы, которые привлекают меня:

.....

.....

.....

Работа, которая доставляет мне удовольствие:

.....

.....

.....

Мои любимые книги:

.....

.....

.....

.....

Мои любимые фильмы:

.....

.....

.....

.....

Моя любимая музыка:

.....

.....

.....

.....

Мои любимые художники:

.....

.....

.....

.....

Мои любимые блюда:

.....

.....

.....

Мои любимые напитки:

.....

.....

.....

Мои любимые занятия в выходные:

.....

.....

.....

По вечерам я люблю...

.....

.....

.....

В отпуске мне нравится...

.....

.....

.....

В общении с близкими людьми

Мне приятно:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мне не нравится:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

В общении с чужими людьми

Для меня допустимо:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Непринемлемо:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Хюгге на природе

Возможно ли найти хюгге за пределами дома? Конечно, да.

Простая прогулка по парку, если она наполняет вашу душу покоем, уже дарит вам хюгге. А присев отдохнуть на скамейку, скрытую в тени деревьев, вы ощутите его во всей полноте.

Уютные беседки в парках или на даче, костер в лесу или свечка в вылепленном из снега домике с окошками, украшенная живая елка, наслаждение единением с природой — все это хюгге.

Помните о том, что хюгге — это счастье в простоте, оно не требует от вас чего-то экстраординарного, все радости хюгге просты и доступны: пешие, лыжные и велосипедные прогулки, рыбалка, катание с горок зимой, песни под гитару у костра... Одежда — удобная, еда — незамысловатая и вкусная, компания — приятная, нагрузка — здоровая и главное — никаких гаджетов! Отдыхайте, расслабляйтесь, получайте удовольствие.





Идеи для хюгге на все времена года

Хюгге зимой

- ✧ Лепите снеговиков и играйте в снежки.
- ✧ Катайтесь на санках, лыжах и коньках.
- ✧ Гуляйте по тропинкам в лесу или отправьтесь на лыжную прогулку.
- ✧ Валяйтесь в сугробах, заберитесь в самый глубокий.
- ✧ Расчистите снег на льду пруда и посмотрите, как выглядит вода под льдом.
- ✧ После прогулки пейте чай медом, лимоном и имбирем или горячий глёт.
- ✧ Не забудьте посетить елочные базары и купите охапку ароматных веток.
- ✧ Наряжайте елку, украшайте дом и упаковывайте новогодние подарки.
- ✧ По вечерам зажигайте в доме свечи или керосиновую лампу.
- ✧ Вырежьте из бумаги снежинки и наклейте на окна.

[illegible]

Хюгге весной:

- ◇ Слушайте пение птиц.
- ◇ Ловите первые лучи солнца.
- ◇ Посмотрите ледоход на реке.
- ◇ Купите гиацинт в горшочке и наблюдайте, как он распускается.
- ◇ Посадите цветы на своем участке, во дворе или на балконе.
- ◇ Отправляйтесь на прогулку в парк или за город и возьмите с собой термос с чаем.
- ◇ Наблюдайте, как распускаются почки.
- ◇ Фотографируйте первые цветы.
- ◇ Совершите первую в этом году велосипедную прогулку.
- ◇ Покачайтесь на качелях.
- ◇ Планируйте летний отдых.

[illegible]

Хюгге летом:

- ♦ Обязательно выбирайтесь за город на пикники и прогулки — как можно чаще!
- ♦ Переночуйте в палатке или на веранде на даче.
- ♦ В день летнего солнцестояния ночью разведите большой костер.
- ♦ Повесьте гамак в саду.
- ♦ Играйте в подвижные игры.
- ♦ Отправляйтесь на пешие и велосипедные прогулки, а можно — и в поход.
- ♦ Августовской ночью считайте падающие звезды и загадывайте желания.
- ♦ Проведите целый день в лесу.
- ♦ Встречайте рассвет в поле или на море — смотрите, как медленно солнце выползает из-за горизонта.
- ♦ Собирайте травы и листочки для чая.
- ♦ Варите варенье из свежих ягод.
- ♦ Собирайте ракушки на море.
- ♦ Постройте замок из песка.




Хюгге осенью:

- ◇ Заведите себе новый теплый шарф.
- ◇ Отправляйтесь в парк или за город на целый день, не забудьте термос с какао.
- ◇ Собирайте опавшие листья, каштаны, шишки.
- ◇ Сфотографируйте самое красивое дерево.
- ◇ Любуйтесь осенними цветами.
- ◇ Покатайтесь на каруселях с друзьями.
- ◇ Собирайте грибы.
- ◇ Приготовьте новое блюдо из свежих овощей.
- ◇ Закройте велосипедный сезон.
- ◇ Рассматривайте летние фотографии.
- ◇ Планируйте новогодние праздники.

Мои осенние хюгге-мечты:

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines for text entry.



*Теплое общение с близкими людьми —
вот что нам нужно для счастья!*

Каждому из нас бывает необходимо уединение, отдых от людей, возможность побыть в тишине, но мало кто может быть счастливым вообще без общения с близкими. Всем нам требуется поддержка и понимание.

Компания из трех-четырех человек, друзей или родных, в обществе которых мы чувствуем себя спокойно, расслабленно, — это то, что нужно для ощущения хюгге.

Конечно, важна и комфортная, доверительная обстановка, в которой это общение происходит. Тишина и уют. Никто никуда не спешит и не отвлекается на телефонные разговоры. Никто не кем не спорит, никому ничего не доказывает.

Вам не хватает хюгге-общения? Создайте подходящую обстановку и пригласите самых близких людей присоединиться к вам!



Общение в стиле хюгге —
это близкие люди + доверие + уют.

Хотите собрать компанию побольше, но не потерять хюгге?

Помните о простых правилах вечеринки в стиле хюгге.

- ◇ Взаимное уважение и равенство.
Никто не ставит себя выше других.
Никто не рвется в лидеры и не
принижает других.
- ◇ Равноправное участие в беседе.
Высказался сам — дай высказаться
другому и услышь его.
- ◇ Темы разговоров интересны всем.
- ◇ Не обсуждаются обидные для кого-то
темы.
- ◇ Не обсуждаются темы,
провоцирующие споры.
- ◇ Тон общения непринужденный.
Серьезные вещи обсуждаются без
нагнетания обстановки.
- ◇ Никто никого не осуждает и не
критикует.
- ◇ Никто никого не хвалит сверх меры.
- ◇ Никто не спешит, не делает звонков по
телефону, не подгоняет других.


И помните: ничего сверх меры. Громкая музыка, яркий свет, бурное веселье, шумные разговоры — исключаются. Главное на хюгге-посиделках — покой и душевность.



Чем мы будем заниматься:

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines on a light orange background.





А что хюгге значит для вас?
Сфотографируйте и покажите нам в «Инстаграме»!

- ◇ Подписывайтесь на нас: **@prime.ast**.
- ◇ Участвуйте в нашем конкурсе на лучшую хюгге-фотографию! Ставьте тэг **#хюгге-майбах** и выигрывайте призы — наши лучшие книги!
- ◇ Любите готовить? Приготовьте блюдо по любимому рецепту, выложите фотографию с тегом **#хюгге-ямми** для участия в конкурсе хюгге-кулинаров!
- ◇ Вы хюгге-путешественник? Покажите всем, что хюгге можно найти и вдали от дома! Выкладывайте свои фотографии под тегом **#хюгге-тревел** и побеждайте в конкурсе!

Итоги подводим раз в квартал:

1 марта, 1 июня, 1 сентября, 1 декабря.

Следите за новостями!

Природа, живое общение с близкими,
уют в доме, вкусная еда, неспешность...

Добро пожаловать в мир хюгге!

Тут есть все, что вам нужно для счастья!



ISBN 978-5-17-103770-3



9785171037703

ПРАЙМ
У

www.p-evro.spb.ru