

# СОДЕРЖАНИЕ



## HYGGE – ОЩУЩЕНИЕ ЖИЗНИ

Повседневное счастье по-датски.....	6
Hygge-словарик .....	18
Год Hygge От Рождества до Иванова дня .....	20
Рукоделие Прекрасные вещи, созданные своими руками .....	30

## КУХНЯ

Кухня – это место для жизни.....	42
Кухонный фартук двусторонний .....	50
Вязаные прихватки .....	52
Подушка для сидения в технике «пэчворк».....	54
Вышитая дорожка на стол .....	56
Вязаная подставка для горячих блюд .....	58
Варежка-прихватка.....	60

Складная сумка для покупок.....	62
Сумочка для ланча.....	64
Грелка на чашку.....	65
Вязаные подставки под чашки.....	66

## ГОСТИНАЯ

Гостиная, где мы чувствуем себя комфортно.....	70
Плед из «бабушкиных квадратов».....	78
Пуф .....	80
Вязаная подушка в технике «пэчворк».....	83
Мобиль в детскую кроватку «Птички».....	84
Сумки для хранения вещей: большая и маленькая.....	87
Вязаное одеяло в технике «пэчворк».....	90
Вязаная подушка.....	94

## СПАЛЬНЯ

Спальня – комната дня и ночи.....	98
Мягкая игрушка «Кит».....	104
Лоскутное одеяло.....	106
Удобная кровать для домашнего питомца..	108
Вязаная овечка-обнимашка.....	111
Подушка из лоскутков.....	112
Обложка для записной книжки.....	114

## ВАННАЯ КОМНАТА

Ванная комната – твой оазис.....	118
Маленький коврик.....	126
Лавандовое сердце.....	128
Косметичка «Рыба».....	131
Вязаные корзиночки.....	132
Банное парео.....	134
Яркий органайзер.....	136

## ОДЕЖДА

Одежда, созданная для тебя.....	140
Свободный легкий джемпер.....	146
Косынка, связанная крючком.....	149
Теплая шапка, связанная крючком.....	150
Шарф с переходящими оттенками.....	152
Варежки с жаккардовым узором.....	154
Вязаный шарф-хомут.....	158
Полосатая косынка.....	159
Уютный жакет.....	160
Удобные тренировочные штаны.....	164
Гольфы с узором «косичка».....	166
Вязаные домашние тапочки.....	170

<b>АВТОРЫ.....</b>	<b>172</b>
--------------------	------------

<b>СОКРАЩЕНИЯ.....</b>	<b>173</b>
------------------------	------------

<b>ВЫКРОЙКИ.....</b>	<b>174</b>
----------------------	------------

# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ



Каждому человеку жизненно необходим отдых от однообразных будней, когда дома, в самом прекрасном месте на свете, можно просто делать то, что хочется. Вы ищете такой отдых в своей жизни?

Тогда пришло время *Hygge*. И оно начинается здесь и сейчас.

*Hygge* — это счастье, которое вы создаете сами. Идея, родившаяся в Дании, распространилась теперь повсюду. Вам будут нужны только немного времени, уютное место и занятие, которое помогает вам расслабиться.

Для многих людей рукоделие *Hygge* означает вязать спицами теплые мягкие чулочки, крючком — гармоничные узоры, шить до поздней ночи... Вы относитесь к числу таких счастливиц? Тогда вы, вероятно, замечаете, что ваша работа, выполняемая вручную, позволяет отключиться от всего происходящего вокруг. И когда она будет готова, это продвинет *Hygge* дальше.

Очень важно делать перерывы в делах; такой отдых я предоставила себе в 2013 году. Датский остров привлек меня тогда своими меловыми скалами и живописными пейзажами. И спустя годы я все еще живу там. Что меня, собственно, удержало, так это *Hygge*: прелестные деревни, поросшие лесом курганы — все это стало для меня невероятно родным. И здесь я занимаюсь тем, что больше всего люблю: пишу, шью, тем самым делая свою жизнь прекрасной. Все это, конечно, было бы возможно и в другом месте. Однако лишь Дания помогла мне понять, насколько важны такие «острова счастья», что можно жить по рецепту *Hygge* каждый день.

Вы также можете сделать перерыв — здесь и сейчас. Подарите себе уют, пусть повседневные заботы отойдут на задний план. Узнайте из этой книги, как можно использовать датское искусство *Hygge* в своих целях. Или погрузитесь в мир рукоделия *Hygge*. Вы найдете более 40 проектов по шитью, вязанию на спицах и крючком; Барбара Зандер, Мануэла Зайтер и Эва Шарновски с любовью создавали их и снабдили всеми необходимыми пояснениями. Из книги вы почерпнете разнообразные идеи, касающиеся одежды, кухни, ванной комнаты, гостиной и спальни. В каждом разделе мы даем различные советы и предлагаем, как можно, находясь дома, эффективно снять напряжение от дел.

Я желаю вам уютного отдыха от серых будней вместе с *Hygge*!

С наилучшими пожеланиями с острова Мён,

*Кармен Веделанг*



# HYGGE

Ощущение жизни

»»» • ❧❧ • »»» • ❧❧



# ПОВСЕДНЕВНОЕ СЧАСТЬЕ

*no-danski*



**Д**атчане — счастливые люди. Намного счастливее, чем какая-либо другая нация в мире (это показывают и опросы, проводимые на протяжении многих лет). Они, вместе с другими жителями Скандинавии, входят в число самых удовлетворенных жизнью людей. И исследования подтверждают это: датчане очень любят свою жизнь.

И многие немцы очень любят Данию. Они проводят здесь свои отпуска, так как эта страна делает их счастливыми. Немало людей эмигрирует в Датское королевство.

“ **Что для меня Huggle? Это завтракать со всей семьей в полном покое, на столе горят свечи; сидеть на диване с моими тремя детьми и смотреть фильм; за бокалом красного вина обсуждать с хорошими друзьями то, что действительно важно в жизни.** ”

*Джейн Сков Линд*

## РАДОСТНЫЕ МОМЕНТЫ В СЕРЫЕ ДНИ

Почему настроение у людей в Дании такое хорошее? По сравнению с более южными регионами здесь вы не найдете ни жаркого лета, ни самбы, ни сенсационной кухни и особых достопримечательностей. Датские зимы длинные и дождливые, большинство взрослых много работают, а дети проводят весь день в школе. Почему же датчане так жизнерадостны? Секрет их счастья кроется в Huggle.

Huggle! Это маленькое датское слово приобрело большую популярность и в других странах. Оно не переводится, так как никакое другое слово не способно передать все то, что содержит в себе Huggle. Huggle — это настроение, состояние; это понятие включает одновременно домашний уют, хорошее самочувствие, отдых и ощущение чего-то родного и близкого.





Все это, конечно же, есть и в других местах. Но в Дании *Hygge* проявляется более ярко. *Hygge* может выступать как в роли прилагательного: «Вечер был по-настоящему *hyggelig*», так и в роли глагола: «Мы *hyggen* с чашкой кофе и пирогом». *Hygge* всегда уместен, когда хочется сделать что-то хорошее. Для этого датчане находят время даже в будни.



## HYGGE – ЭТО ТО, ЧТО ТЕБЕ ПРАВИТСЯ

Я живу в Дании уже около двух лет и постоянно слышу слово *Hygge*. Каждый день и по много раз друзья и коллеги решают *hyggen*. Большое количество разнообразных кафе рекламируют *hygge*; даже Царство Небесное — *hyggelig*, как гласит датский церковный хорал. *Hygge* проникает во все сферы человеческой жизни подобно тому, как аромат рождественской выпечки наполняет дом во время Адвента (период подготовки к Рождеству у католиков и лютеран. Продолжительность — от 23 до 28 дней, включает 4 воскресенья). Повсюду ощутим, но не поддается описанию.

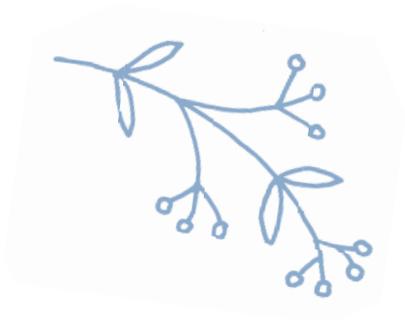
Если спросить любого датчанина, что же, собственно, значит *Hygge*, он незамедлительно задаст встречный вопрос: «А у вас разве нет *Hygge*?» Затем он начнет описывать в самых разнообразных вариантах это понятие — парочку выражений я записала и перевела для этой книги. Чтение у камина, уютное времяпрепровождение с близкими, приготовление пищи и рукоделие — все это может относиться к *Hygge*, и для каждого человека это ассоциируется с разными вещами.

Что же у всего этого общего? И как мы лично достигаем *Hygge*?

“ *Hygge* – это когда навещаешь свою бабушку, долго гуляешь с ней (даже под дождем) и собираешь ежевику. Когда готовишь мармелад, печешь пончики и накрываешь стол для своей семьи, которая собралась на обед. И потом, когда все сидят вместе за столом и кушают. ”

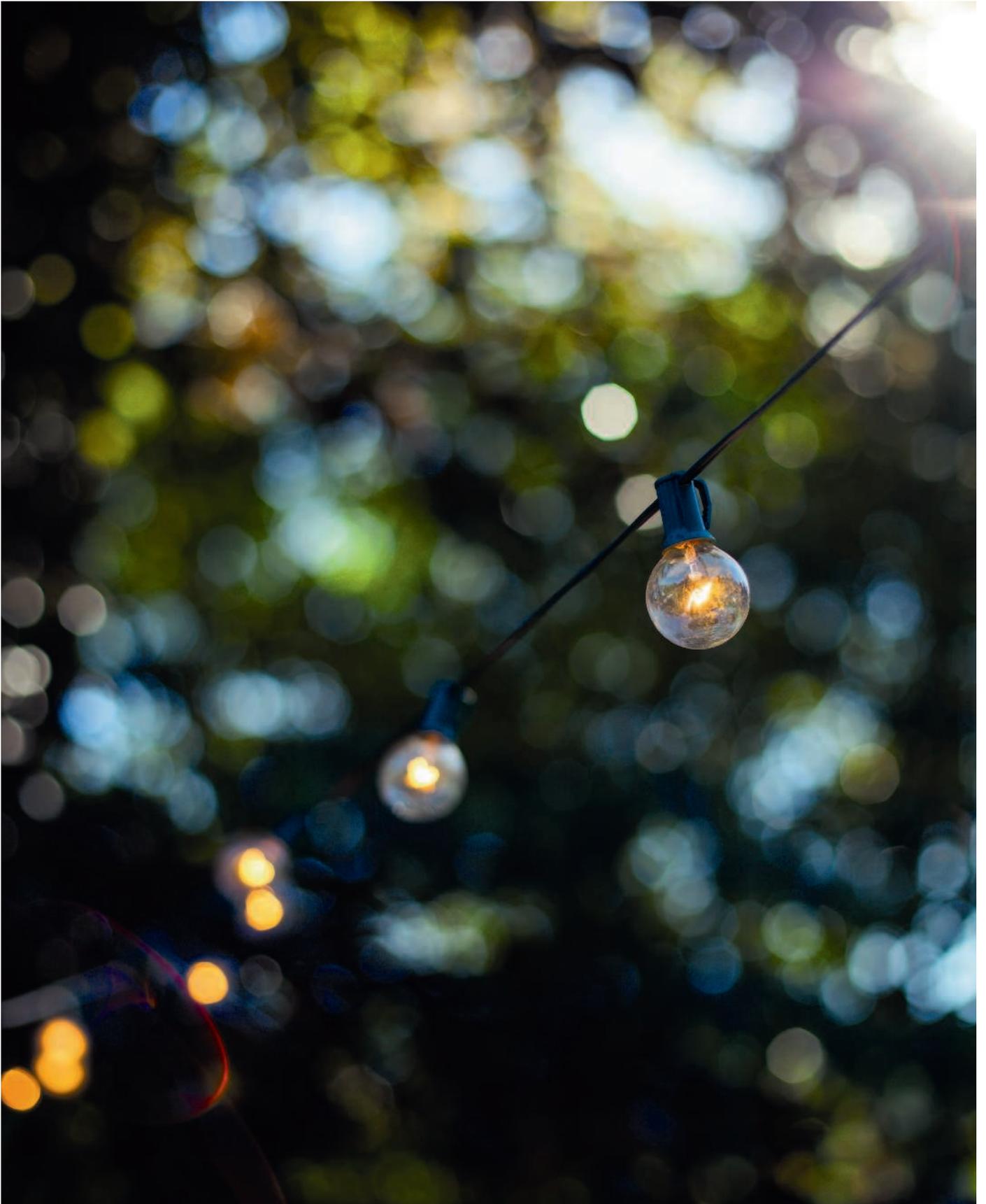
*Ларс Бакке Олсен*





“ В зимнее время Нугге живет дома: ты проводишь время у камина или под пледом в уютном кресле около телевизора, наслаждаясь сладостями, напитками и пламенем свечей. Летом же Нугге для нас создают зонтик от солнца и терраса, где можно уютно устроиться в своем гнездышке, с удовольствием укутавшись в одеяло и закинув высоко ноги. ”

*Мерета Буддиг*



## РАЗГРУЗКА МОЖЕТ БЫТЬ ЛЕГКОЙ

Hygge — это не что-то особенно заметное. Точно так же, как и маленькая страна, родина данного понятия. И именно это как раз и прекрасно. Hygge — не роскошный отпуск, во время которого днем тебе делают массаж, а ночи ты проводишь в баре. Тогда Hygge был бы невозможен в обычные будние дни. Нет, Hygge — это гостить у друзей, делать паузы между делами, это маленькие радости, возможные здесь и сейчас. Hygge не символизирует что-то дорогое, редкое и очень сложное, нет. Hygge существует для каждого, и вы не исключение! Его можно найти дома, на работе или в любом месте, где вы бываете.

Hygge проникает в повседневность и дает возможность снять напряжение жизни, даже на время «спрятаться» от него. Hygge могут способствовать уютный домик, комната, полная очарования, кухня, с которой доносится аромат еды. Также создают Hygge приглушенный свет, круг близких друг другу людей, погруженных в беседу. Эти довольно простые вещи избавляют от всего пережитого за день, от всех волнений и тревог, они доступны где угодно и когда угодно.

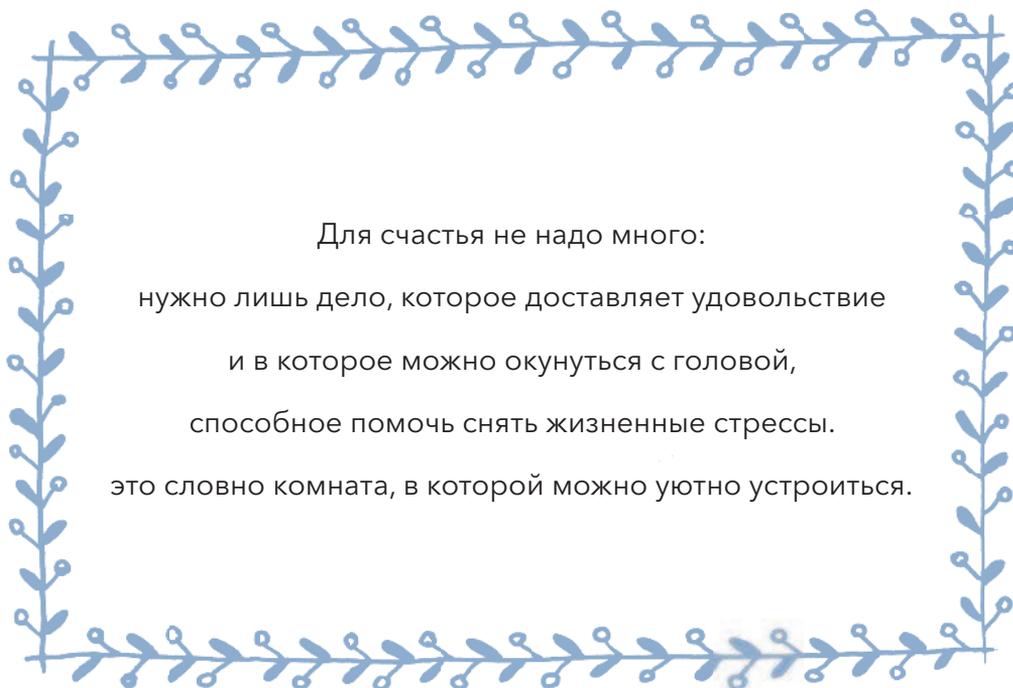
“ Все виды рукоделия означают для меня Hygge. Никакой торопливости, полное погружение... это прекрасно. В зимнее время Hygge создают для меня вязание на спицах, чашка хорошего чая и потрескивание огня в печи. ”

*Хелле Иуэль*

## ЛУЧШИЙ HYGGE – СОЗДАННЫЙ СВОИМИ РУКАМИ

Датчане стремятся сделать свою жизнь hyggelig. И это буквально: в большинстве случаев они что-то для этого предпринимают. Hygge не означает безделье — многим это быстро надоедает. И никому в голову не приходит мысль: что бы еще поделать? Такого быть не может просто потому, что датчане практически всегда заняты полезными и в то же время приятными делами. Обычно это занятия, которые делают их счастливыми, — приготовление еды, трапеза и беседа. Лучше, конечно, если все сразу и в одно время. А также, что часто подчеркивают женщины, рукоделие! Полностью сосредоточиться на каком-либо швейном проекте, вязать рукавицы для детей, сидеть на диване с подругами и вязать спицами — что может быть hyggeliger? И при этом, конечно же, перекусывать и вести беседу.





## HYGGE ОЗНАЧАЕТ: СКАЖИ «ДА» СЧАСТЬЮ

Датчане показывают нам, как жить так, чтобы в глазах светилась радость. И мы тоже так сможем, и это не зависит от того, кто где живет. Если вы открыли эту книгу, значит, вы уже на полпути к Hygge. Возможно, у вас вызвало добрую улыбку изображение на обложке: вязание спицами, вязание крючком и шитье на рустикально обработанном дереве, горячий напиток и мягкая драпированная ткань. И это скорее всего потому, что вы знаете толк в рукоделии.

Оно дарит счастье, рукоделие — это Hygge. Чтобы каждый день приносил вам только положительные эмоции, и при этом совершенно неважно, бушует ли на улице ветер, идет снег или светит солнце. Возьмите эту книгу с собой туда, где вы любите находиться больше всего, вяжите спицами и крючком, шейте — и все стрессы, вызванные напряжением повседневной жизни, моментально исчезнут.

Поступайте как датчане: просто решитесь сделать прекрасной свою жизнь. Позвольте себе быть счастливым каждый день!

### ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС: ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ HYGGE

Вы сами можете создать Hygge. Для этого вам потребуются всего только три составляющих.

1. Занятие, которое позволяет вам расслабиться, требует минимальной концентрации и усилий. Чтение, приготовление еды, рукоделие — все это направляет мысли в комфортное русло.
2. Место, где вы забываете обо всем. Это может быть ваше любимое кафе, или удобное кресло на балконе, или стол, освещенный приглушенным светом, или уголок дивана, где вы уютно проводите время с дорогими и близкими людьми. Так вы избавляетесь от всего того негатива, который есть в вашей жизни.
3. Приятные чувственные впечатления. Это вкусы и ароматы — напитки, еда, запах цветов; звуки — музыка или мурлыканье кошки; тактильные ощущения — мягкая шерсть и приятные на ощупь ткани. С помощью всего этого вы почувствуете себя хорошо.



“ Нугге – это постоянное повторение: вещи или люди, которых хорошо знаешь. Например, я всегда смотрю свой любимый телевизионный сериал, когда слишком устаю от окружающей действительности. Или встречаюсь с людьми, чье общество на меня действует благотворно. Нугге – это то, во что можно погрузиться, чувство безопасности, юмор, общение и еда. ”

*Анетта Мария Сыска*

## НЕМЕЦКО-ДАТСКАЯ ПЕСНЯ О HYGGE



С *Hygge* рифмуется *tygge*, потому что  
еда дает здоровье и счастье.

*Tygge* означает «жевать»,

*brugge* означает «варить».

Разве кто-то откажется от чего-нибудь вкусенького?

Дом для *Hygge*

Прекрасен,

он позволяет нам *brugge*,

в нем хочется строить уют.

К тому же в саду растет *hægge* –

Это черемуха,

ее аромат наполняет дом,

И птички ждут, когда уже смогут

полакомиться ее плодами.

Они такие смелые!

Мы качаемся в тени,

которую называем *skygge*,

в гамаках

и мечтаем, и сочиняем,

и это настоящий *Hygge*.

*Кармен Веделанд*