

УДК 64
ББК 37.279
Х14

Pretty Fun: Creating and Celebrating a Lifetime of Tradition
by Kate Hudson

Pretty fun. Copyright © 2017 by Kate Hudson. All rights reserved.
Photographs on pages 44-45, 124, 138-139, 182-183, 214-215, 226: Shutterstock.com
Photographs on pages 4, 7, 25, 54, 102, 103, 134, 178, 208: courtesy of the author.
Published by arrangement with Dey Street Books, an imprint of HarperCollins Publishers.

Хадсон, Кейт.
Х14 Простые радости : как наполнить счастьем и вкусом каждое мгновение жизни / Кейт Хадсон ; [перевод с английского А. В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2020. — 272 с. : ил. — (BeautyБюро).

ISBN 978-5-04-104645-3

Нравится планировать любой праздник или устраивать спонтанные вечеринки? Предпочитаете большую и шумную компанию или уютные посиделки в кругу близких друзей? С этой книгой вы легко воплотите любую вашу задумку. Кейт Хадсон — знаменитая актриса и икона моды — делится секретами, как создать собственные семейные традиции, которые привнесут в жизнь уют, гармонию и счастье. В книге собраны советы по планированию любого праздника: от глобальной идеи до выбора деталей оформления. А вкусные и полезные рецепты от Кейт Хадсон помогут приятно удивить ваших близких.

УДК 64
ББК 37.279

ISBN 978-5-04-104645-3

© Захаров А. В., перевод на русский язык, 2019
© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Посвящается маме и папе,
потому что именно вы создали
все эти традиции.
Люблю вас
больше всего на свете.



Veuve Clicquot

Veuve Clicquot

Veuve Cl

CHAMPAGNE
Veuve Clicquot
BRUT

75 VEGAN RECIPES
DEAR YOUR DREAMS
30 RECIPIES FOR THE
NO ALCOHOL + STRONG BEVERAGE
WANT TO LOSE + ESCALATING

r Butler

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. *Новый способ встречаться* 13

Часть 1

Подготовка

ГЛАВА ПЕРВАЯ. КАК СОЗДАТЬ
СОБСТВЕННЫЕ ПРАЗДНИЧНЫЕ ТРАДИЦИИ 25

 Какое у вас «почему»? 32

 Формальное примечание о формальностях 37

 Как начать вечеринку в стиле «Просто» 38

 Семейные ужины — это тоже встречи 39

ГЛАВА ВТОРАЯ. ОСНОВЫ «ОЧЕНЬ ВЕСЕЛОГО»
ПЛАНИРОВАНИЯ 43

 Основы бюджета 43

 Отслеживаем расходы 44

 Еда и напитки: основы 47

 Правила очень веселой вечеринки: краткое изложение 55

Часть 2

Приятные волнения!

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ЗИМА	63
Праздничный конкурс выпечки	65
Новый год.	75
Воскресный просмотр футбольного матча для всех желающих	85
День святого Валентина: озорной и милый	93
Уютная спонтанная вечеринка.	99
Семейный ужин: сегодня отличная среда	107
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ВЕСНА	123
Обед «Мамины любимые вещи»	125
Празднование Пасхи или прихода весны	133
Девичник лучшей подруги	137
Дегустация чая в саду	143
Спонтанная вечеринка, просто добавьте дождь!	153
Семейный ужин: воскресное жаркое	159
ГЛАВА ПЯТАЯ. ЛЕТО	171
Четвертое июля: готовим на открытом воздухе и отдыхаем в шезлонгах	173
Детский день рождения.	185
Спонтанная вечеринка: турнир на заднем дворе	192
Пикник на День отца	197
Вечер тако перед возвращением в школу	201
Семейный ужин: субботний вечер дома	207

ГЛАВА ШЕСТАЯ. ОСЕНЬ219
Встреча урожайной луны221
Фиеста в честь Дня мертвых229
Игровой вечер239
Спонтанная вечеринка для одного244
Семейный ужин: вечер понедельника247
День благодарения и все его пироги251
Заключение. Проверка263
Благодарности267
Список литературы269
Об авторе271



В сердце этой книги — уроки, которые я усвоила в раннем детстве. Я хочу рассказать читателям о том, как важно собираться, отмечать большие, маленькие события и наслаждаться компанией тех, кто вам дорог. Вот почему этот проект имеет для меня особенную ценность.



ВВЕДЕНИЕ

НОВЫЙ СПОСОБ ВСТРЕЧАТЬСЯ

ВОЗМОЖНО, **ВЫ** удивитесь, но это книга не о вечеринках. Не беспокойтесь, мы поговорим об украшениях, прекрасной еде и других веселых творческих идеях для праздника и великолепного времяпрепровождения. Здесь хочу рассказать о том, что было важно для меня с раннего детства: собираться, отмечать большие и маленькие события и наслаждаться компанией тех, кто особенно дорог.

Когда я росла, мои родители строили карьеру и отдавали работе много сил и времени. У них было бесчисленное количество дел, и они часто были в отъезде. Но папа и мама всегда давали нам понять, что время, которое мы проводим вместе, особенно ценно, и нужно по максимуму насладиться им, несмотря на напряженные графики. Для нас это означало приготовить много еды, напитков, наполнить дом разговорами и смехом. Наша большая, безумная, дружная семья вела необычную жизнь, но старалась сохранить традиционные ценности.

Наши двери были открыты для всех, в холодильнике было много закусок, и повсюду играла музыка. Никто не делал замечаний, если ребенок положил ноги на стол, и гости никогда не оставались голодными, потому что на плите всегда кипело что-нибудь особенное, ведь моя мама — настоящая

королева «ужина в одной кастрюле»! В меню был, например, суп из лосятины или курица с клецками, и от этого дома пахло вкусной едой и царила атмосфера уюта.

В такие дни у наших друзей не стояло вопроса, чем заняться после уроков: они всегда приходили к нам, рассказывали, что было в школе, расслаблялись и чувствовали себя как дома.

Воскресными вечерами у нас обычно собиралась компания в пятнадцать-двадцать человек не только потому, что моя мама — великолепный кулинар (доказательство — рецепт ее бефстроганова на стр. 108), а потому, что наш дом был местом, которое объединяло людей.

У нас всегда было шумно и весело. Мы никуда не торопились и ничего заранее не планировали слишком тщательно. Такой вот образ жизни.

Да, конечно, мои родители любили развлекать гостей: каждый год они устраивали рождественскую вечеринку с хоровым пением гимнов, а День благодарения превращался в большую игру «Музыкальные стулья». Рады были всем: родственникам, друзьям, друзьям друзей, даже просто людям, которым больше некуда было пойти. Но особенным наш дом делали именно ежедневные посиделки.

Я привнесла эти традиции в свою семью, лишь немного изменив их. Я хотела, чтобы мои дети, друзья и близкие чувствовали атмосферу гостеприимства, чтобы каждый мог просто скинуть обувь, сесть где угодно и знать, что если случайно прольет вино или даже выпьет лишнего, его все равно пригласят снова. Я хотела, чтобы гости чувствовали себя в безопасности и, конечно же, отлично проводили время! Мой девиз: «**Очень весело**». Не идеально, не суетливо, а ровно столько внимания к деталям, чтобы все выглядело достойно, но при этом не чопорно, и чтобы все могли просто наслаждаться жизнью.

Эта философия глубоко связана с концепциями, которые я рассматривала в моей первой книге «**Просто быть счастливой**». Работа над ней стала для меня своего рода праздником: я наконец осознала, как меньше напрягаться, жить в гармонии с собой и чувствовать себя на высшем уровне духовно и физически. Это была кульминация долгих поисков. Я поняла, насколько же на самом деле важно искреннее общение с дорогими людьми, а также научилась заботиться о себе, не оставляя без внимания ни разум, ни

тело, ни душу. Пилатес, горячая йога, спин-аэробика, а иногда просто долгая прогулка — составляющие холистического и сбалансированного подхода к здоровью.

Наполняя каждую маленькую частичку себя нежностью и любовью, я **стала счастливой** и не могла этим не поделиться! Новая книга — логическое продолжение предыдущей. Я расскажу вам, почему то, с кем вы общаетесь, не менее важно для внутреннего баланса, чем правильное питание и физические нагрузки. И когда я училась заботиться о себе, то освоила приемы, которые сделали мои домашние сборища просто незабываемыми. Все это сложилось в одну большую прекрасную мозаику знаний и эмоций, которая наполнила мою жизнь новым удовольствием, смыслом, радостью и ощущением твердой почвы под ногами. Если вам не кажется, что ради этого стоит устроить вечеринку, то я не знаю, какая причина вам еще нужна!



АЮРВЕДИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА (древнеиндийская система здоровья, объединяющая разум, тело и дух) учит, что по-настоящему хорошо человек себя может чувствовать, только если рассматривать его как единое целое. Это основная идея, которую я применяю в своей жизни. И я твердо уверена, что недостаточно с уважением относиться к своему телу, есть только самую здоровую пищу, регулярно тренироваться, медитировать или заниматься дыхательными упражнениями. Нужно еще заботиться о своем духе. Да, это, быть может, звучит как-то по нью-эйджевски, но — я серьезно — вспомните, как вы себя чувствуете, когда смеетесь. Ну, по-настоящему смеетесь. Или как вы счастливы, когда окружены близкими друзьями и понимаете, что вас видят, слышат и поддерживают. Или когда вы рассказываете родным о том, как провели день, за ужином, который сами приготовили. Понимаете, о чем я? Все эти вещи подпитывают и радуют душу, и от них будет хорошо любому из нас. Именно для этого нужны встречи и вечеринки, и в этом состоит идея **«Простых радостей»**. Мои двери всегда открыты не только потому, что я обожаю сборища, и я украшаю гостиную, сад или бассейн, готовлю вкусные и полезные закуски не потому, что хочу похвастаться. Я делаю это для того, чтобы пообщаться с людьми, которые для меня важны, ведь это помогает мне достичь целостности. Ухаживая

за ними и создавая пространство для того, чтобы хорошо проводить время, я насыщаю свой дух. Когда вы осознаете цель (об этом мы немало поговорим в книге), даже самая простая спонтанная встреча может оказаться важной и значительной.

Встречи так важны, потому что они помогают нам поддерживать связь с «племенем»: близкими, которым мы доверяем. Друзья, братья и сестры, родители, бабушки и дедушки, тети и дяди, дети, наставники, гуру, партнеры (бывшие и нынешние) — наша система поддержки, «сетка безопасности». Это люди, которые всегда будут рядом, чтобы поделиться хорошим и поднять ваше настроение, когда вам несладко. Укрепление связей с ними — даже если это не прямые родственники, а «приемыши», которых вы собирали годами, — дает вам чувство безопасности, уверенности и покоя. И когда мы вместе, мы ощущаем это и обычно проводим просто фантастическое время!



Встречи — это еще и события, которые позволяют нам проявить благодарность — ключевой ингредиент, который не дает нам забывать, что в жизни на самом деле важнее всего. Доказано, что люди, которые практикуют чувство благодарности, больше радуются жизни. Это вполне оправданно: когда вы говорите за что-нибудь спасибо, вы начинаете ценить то, что хорошо, и легче забываете о плохом. Вот почему я каждый день трачу несколько минут, чтобы напомнить себе о паре вещей, за которые я благодарна, даже если это просто прекрасный цветок, распустившийся за окном, или

так, которые я приготовила с детьми. С одной стороны, когда мы приглашаем кого-то домой и с радостью принимаем их, мы тем самым выражаем им благодарность. С другой, благодарность может быть и поводом лишней раз собраться, например устроить обед на День матери или импровизированную вечеринку «Ура, снова солнечно!» В любой ситуации, в любой компании всегда можно найти повод для благодарности, например обойти комнату и спросить гостей, что им больше всего понравилось этим летом, или попросить их сказать что-нибудь хорошее о почетном госте. В этой книге я поделюсь с вами идеями, как использовать эти простые, но очень действенные моменты на ваших собственных вечеринках.

За годы я сумела разработать то, что называю практикой празднований, и с полной уверенностью могу назвать это практикой, потому что занималась празднованиями часто. Я обожаю вечеринки! От веселья на Хэллоуин и зажигательных тематических вечеринок в честь дней рождения (возможно, вы даже видели эти фотографии в социальных сетях) до футбольных воскресений и спонтанных вечерних девичников — по-моему, повод собраться можно найти всегда. Даже мои друзья, бывает, спрашивают, можно ли устроить вечеринку у меня дома, и я всегда отвечаю: «Да!», потому что очень рада помочь, и если кто-то не может устроить праздник своей мечты только из-за того, что нет подходящего места, я ни за что не встану у него на пути!

Практика празднований научила меня, что даже небольшая осознанность поможет многого добиться. Осознанность в медитации помогает нам сосредоточиться на настоящем моменте и осмыслить наши мысли и чувства так же, как небольшая уборка перед очередным приходом гостей может принести пользу. Неважно, что я планирую: пафосное, нарядное мероприятие вроде встречи Нового года или внезапный турнир по уличному боулингу на заднем дворе: я всегда думаю, как помочь гостям (и себе!) вздохнуть чуть легче, посмеяться чуть громче и просто отпустить негативные мысли, если возможно. Важный секрет, который я обнаружила, состоит в том, что главное здесь — понять, какую цель вы этим преследуете.



Вы, скорее всего, уже намечали цели раньше, например для занятий йогой, или когда начинали работать над достижением новых высот в карьере, или, скажем, чтобы сбросить лишний вес, сэкономить больше денег или получить новую работу. Постановка цели — очень мощная штука, потому что она прочно связывает нас с мотивацией, с нашим «почему». Для меня отличный пример — создание компании по производству одежды Fabletics. Я не хотела, чтобы моя линия одежды предназначалась только для того, чтобы ходить в зал или выглядеть строго определенным образом. Я хотела, чтобы люди на тренировках чувствовали такое же вдохновение, как и я. Так что я установила связь со своим «почему» — причиной, которая заставляла меня раздвигать границы возможностей собственного тела или, по крайней мере, не обращать внимания на тех, кто советовал мне, как я должна выглядеть. Все потому, что физические упражнения помогают мне поддерживать силу и стойкость, укрепляют меня во всех остальных сферах жизни — и именно этого я хотела помочь добиться другим женщинам (и мужчинам), которые будут носить мою одежду.

Если копнуть чуть глубже, соединиться с внутренним «почему», то все, что вы делаете, внезапно становится намного более осмысленным. Это же можно сказать и о вечеринке. Мы много будем об этом говорить в книге, но сейчас стоит сказать, что именно цель превращает сборище во встречу. Сначала вы решаете, зачем собираться, а потом создаете наиболее подходящие условия: меню, украшения и подарки. Все эти мелочи — от самых недорогих до роскошных — задают настроение, которое помогает гостям почувствовать себя настоящей семьей (или, если они и так ваши родные, настоящей королевской семьей!).

В следующих главах я поделюсь своими любимыми способами проводить осознанно и с ощущением цели все праздники: и самые милые (обед «Мамины любимые вещи»), и спонтанные (внезапная пижамная вечеринка с лучшими подружками), и важнейшие («День благодарения со всеми его пирогами»), и значительные (семейный вечерний ужин в тихую субботу). Мы поговорим о главных деталях (бар, еда, освещение, музыка), а также о том, что делать, когда уже не надо беспокоиться о мелочах. Я помогу вам собрать божественнейшую сырную тарелку, приготовить