

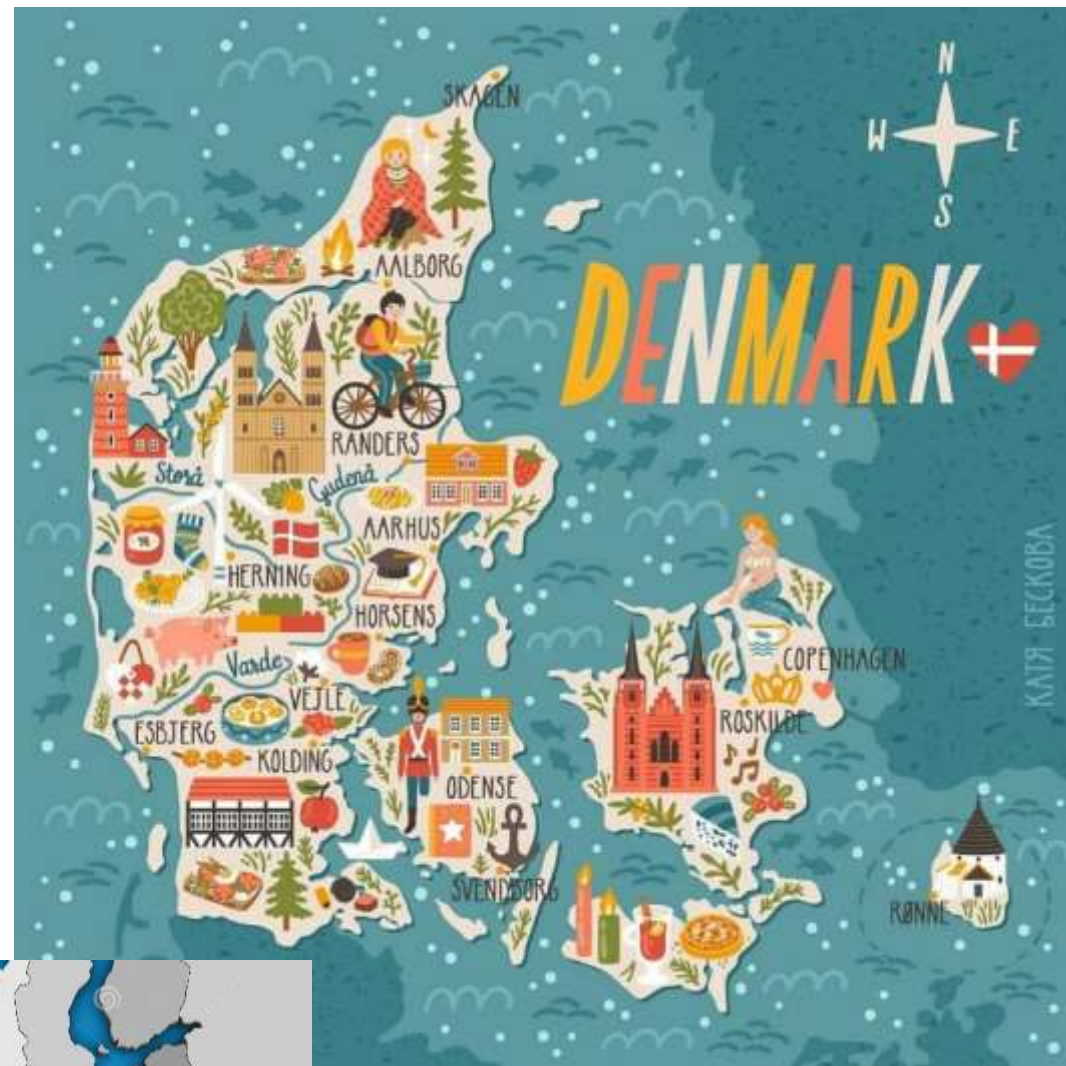
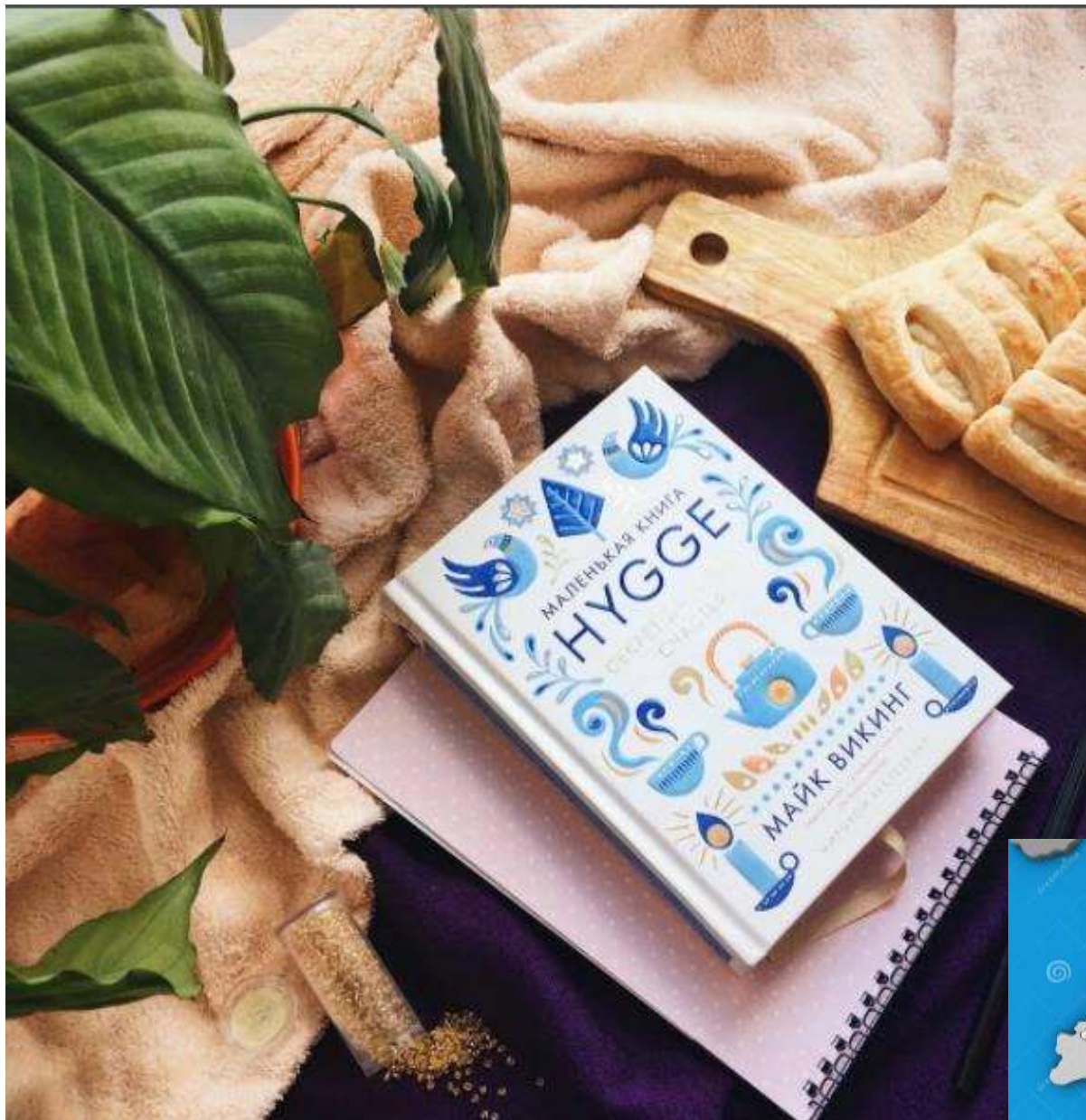
хюгге



Будь сильным и свободным

ИЛИ СЧАСТЬЕ В МЕЛОЧАХ

Подготовлено психологом организации



— это ощущение
радости, простые
удовольствия и
уверенность в том, что
все будет хорошо

хюгге





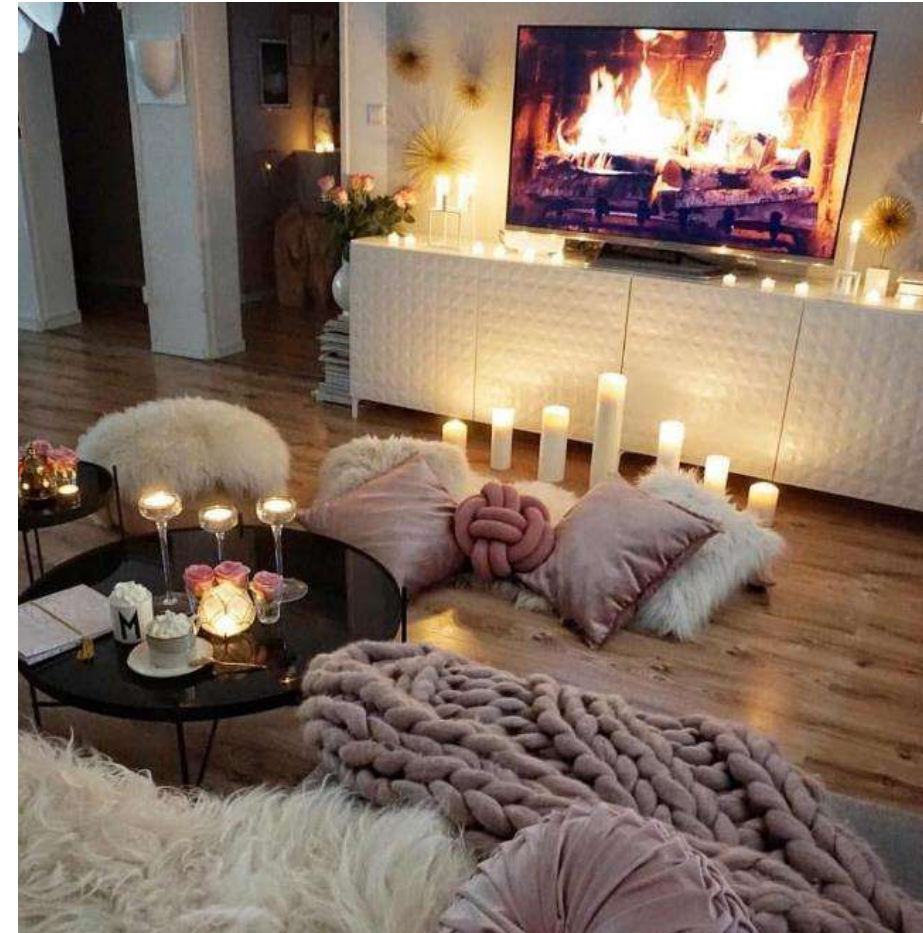
Манифест хюгге

1. Атмосфера. Приглушите свет. Зажгите свечи;
2. Присутствие. Сосредоточьтесь на происходящем здесь и сейчас. Отключите телефоны.
3. Удовольствие. Кофе, шоколад, печенье, пирожные, сладости. И побольше, побольше!
4. Равноправие. «Мы», а не «я». Делите поровну обязанности и давайте друг другу высказаться.
5. Благодарность. Наслаждайтесь моментом в каждом — своя неповторимая красота.
6. Гармония. Никаких соревнований. Вы нам уже нравитесь. Не нужно стараться как можно больше рассказать о своих достижениях.
7. Комфорт. Устройтесь поудобнее. Сделайте глубокий вдох. Расслабьтесь.
8. Согласие. Никаких споров. Политику будем обсуждать в другой раз.
9. Близость. Стройте отношения и рассказывайте истории. «Помните, как мы тогда..?»
10. Безмятежность. Это ваш клан. Это место покоя и безмятежности.

Комфорт, простота, минимализм, натуральные материалы, не загруженность пространства



Свет и освещение: приглушенный свет, свечи, гирлянды, камин



Самый простой и быстрый способ создать хюгге — зажечь несколько свечей.

У природы нет плохой погоды



Подоконник Хюгге



Место для Хюгге



Одежда Хюгге: все мягкое, теплое, приятное телу



Хюгге: книга, атмосферный фильм, музыка



Хюгге еда: вкусная, домашняя, выпечка, напитки





Балуйте себя!

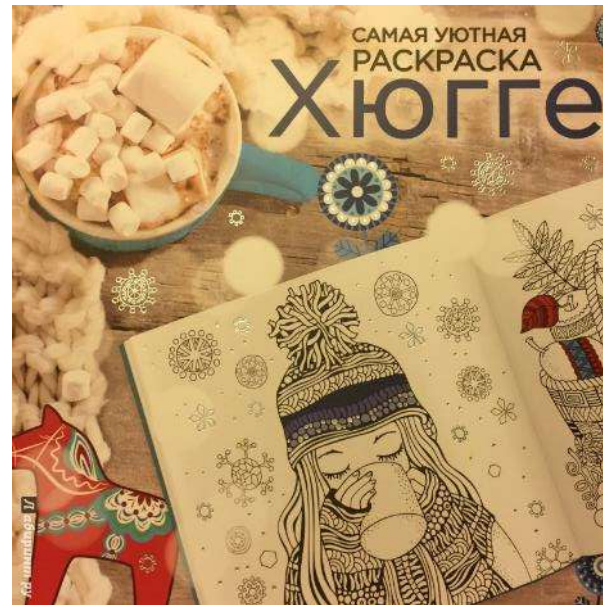
**«Счастье нельзя купить, но можно купить
пирожное, а это почти то же самое.»**



Хюгге активность: спорт, прогулки, велосипед, самокат, совместная деятельность



Хобби



Хюгге: забота о питомцах и животных





"Хюгге заключается не столько в вещах, сколько в атмосфере и ощущениях. В близости тех, кого мы любим. В ощущении покоя и безмятежности, когда мы защищены от тревог мира и можем позволить себе расслабиться, когда можно бесконечно обсуждать все великие и малые явления жизни, или просто уютно молчать вместе, или даже тихо сидеть в одиночестве с чашкой чая".



**Счастье
не может быть громким.
Оно тихое, уютное, родное.**



**Желаю вам обрести
свое ХЮГГЕ!**

