

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предупреждение	8
ВВЕДЕНИЕ	9
ГЛАВА ПЕРВАЯ	
Хюгге и другие культурные идеалы уюта	15
ГЛАВА ВТОРАЯ	
Создание уюта для понимания глубины смысла	43
ГЛАВА ТРЕТЬЯ	
Создание личного уюта	63
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ	
Принятие моментов своей жизни	81
ГЛАВА ПЯТАЯ	
Станьте осознаннее	111
ГЛАВА ШЕСТАЯ	
Проводите время на природе	143
ГЛАВА СЕДЬМАЯ	
Эмоциональный уют	169
ГЛАВА ВОСЬМАЯ	
Улучшите свое духовное здоровье	193
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	215
Благодарности	219

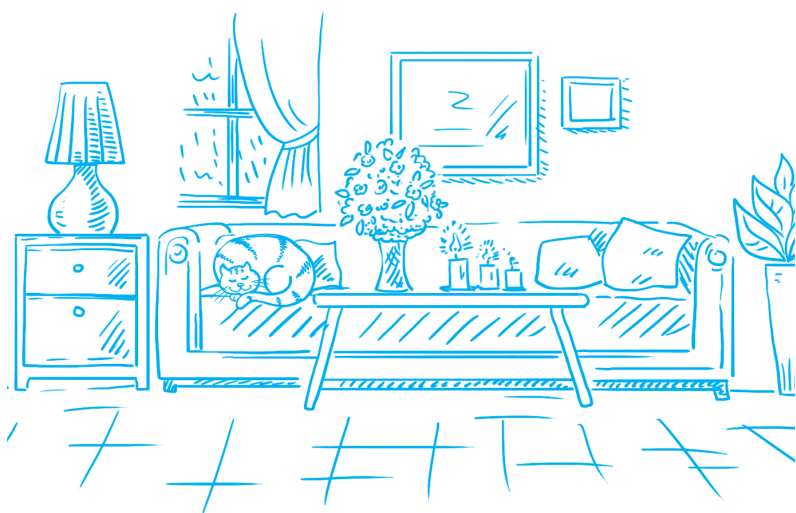


ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Прошу обратить внимание, что информация, опубликованная в данной книге, не предназначена для постановки диагноза или назначения лечения, не заменяет консультацию лицензированного врача или профессионального психолога. И автор, и издатель рекомендуют в случае, если вам необходима медицинская помощь, получить консультацию практикующего врача, перед тем как применять техники, предложенные в этой книге.



ВВЕДЕНИЕ



Жизнь — это путешествие, состоящее из уроков и ведущее к развитию души. На этом пути мы все исполняем разные роли и проходим разные уроки. В этой жизни одна из моих ролей — обучать всему духовному, помогать другим научиться соединяться с внутренней частью их сущности, которая делает их тем, чем они являются по духу, а также видеть и понимать больше, чем можно увидеть глазами.

Я работала с энергией колебаний, частотой, на протяжении длительного времени, даже до того, как это явление получило название «частота». Я учу других, как чувствовать энергетические связи во всем, что они делают, как понимать и чувствовать свою собственную частоту, как поднимать свою частоту и соединять ее с частотой других людей, животных, мест и ситуаций. Книга «Простота уюта» родилась по причине частотной связи с ежедневными ситуациями, в которых мы оказываемся. На ее создание повлияла мысль о том, что мы можем соединиться с энергией простейших моментов нашей жизни и позволить этой энергии влиять на наше движение вперед и позитивное развитие. Книга позволит вам создать огромный позитив для себя, поскольку вы осознаете свою способность вносить ощущение уюта во все, что делаете, включая способ вашего мышления и подход к вашему духовному пути.



«Простота уюта» — это книга об ощущении уюта, которое возникает, когда вы узнаете сущность своей души через связь с божественным и вселенским сознанием. Это ресурс, который вы можете подключать снова и снова, особенно когда чувствуете себя выведенным из равновесия. Я надеюсь, что «Простота уюта» поможет вам вернуться в строй в беспокойные времена и что мои слова осветят ваш путь и помогут сосредоточиться на простых и уютных повседневных моментах вашей жизни. Возрастающее осознание, которое несет с собой ощущение уюта, может помочь вам, хотя бы на мгновение, подняться над проблемами и оценить позитивную сторону вашей жизни. Вы можете стать лучом света не только для себя, но и для тех, кто находится вокруг вас.

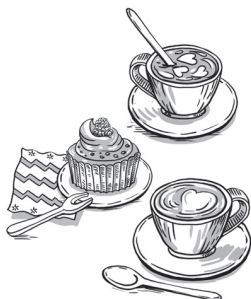
Уют — это способ жизни для многих людей во всем мире. Это частотная связь на очень личном уровне, она может волшебным образом изменить вашу центральную духовную сущность. Когда вы смещаете свою энергию, начинаете осознавать мелочи, простую жизнь, когда соединяетесь с тем, что требуется вашей сущности для роста, это ведет к радости и счастью. Все части вашего стиля жизни влияют на уют, который вы ощущаете ежедневно. Пришло время создать новую теплую частотную связь внутри вашего образа жизни. Уютная жизнь — это подарок, который вы преподносите сами себе.

Вступить на путь уюта не так просто, как мыслить позитивно. Конечно, иногда это легко, но часто требует активного выбора и осознания того, что вы делаете этот выбор, чтобы придать вашему образу жизни больше уюта. Это глубокое чувство внутри вашего центрального духовного существа, чувство понимания себя и того выбора, который вы совершаете на уровне души. Все это связано с выбором, и именно вы должны его сделать. Уют, духовность и сознание связаны с космосом божественного знания и определяют вас как духовное существо в его чистейшей сущности.



Когда вы чувствуете очарование уюта, это может наполнить вас энергией трансформации. Простое действие — стать более чутким к возможностям уюта — может превратить вашу жизнь, наполненную стрессом, в жизнь, где вы станете более расслабленным и счастливым. Это не случится в мгновение ока, но, когда вы станете более осознающим, вы изменитесь. Если вы хотите вести дневник, запишите то, что стали осознавать, чтобы можно было обратиться к ним в будущем. Уют даст вам чувство внутреннего спокойствия и поможет лучше понимать окружающий мир.

Вы постоянно учитесь и растете на духовном уровне. Вы учитесь на своих ошибках, совершенствуетесь на пути открытия себя и воплощаете все то, чем являетесь как духовное существо. Вступление на путь частотной связи уюта — это узнавание истины внутри вашей души, проживание правды, оценка себя и тех, кто находится вокруг вас, через ваш ежедневный опыт.



Любовь, бескорыстие, радость, забота и сострадание — вот ключи к уютной жизни. Когда вы вставляете эти ключи в замки своей жизни, вы открываетесь чудесам, которые предлагает Вселенная.

Теперь пришло время стать единым со своей Божественной Сущностью, открыть двери своих тайн и быть благодарным за каждый шаг на своем пути. Вы держите эти ключи в своих руках. Зависит от вас, воспользуетесь ли вы ими, чтобы расширить возможности собственной души, или позволите лежать рядом без дела. Это ваш выбор — осознавать уют в своей жизни, который несет с собой просветление.

Для тех людей, кто научился открываться осознанию, быть в моменте, вступил на путь уюта, эти вещи часто становятся

образом жизни. Они так сплетаются с их существом, что происходят бессознательно. Это часть того, как эти люди себя ведут и как взаимодействуют с другими. Датчане являются ярким примером таких людей, и мы обсудим их концепцию уюта под названием «хюгге» в первой главе.

Я надеюсь, что книга «Простота уюта» даст вам возможность создать душевные связи с моментами вашей жизни и почувствовать благодарность за все, чем вы являетесь, и за весь ваш опыт. Эта книга написана как руководство для начинающих, и в ней присутствуют упражнения, которые помогут вам совершенствовать простоту уюта и ощущать ее, что будет способствовать духовному росту.

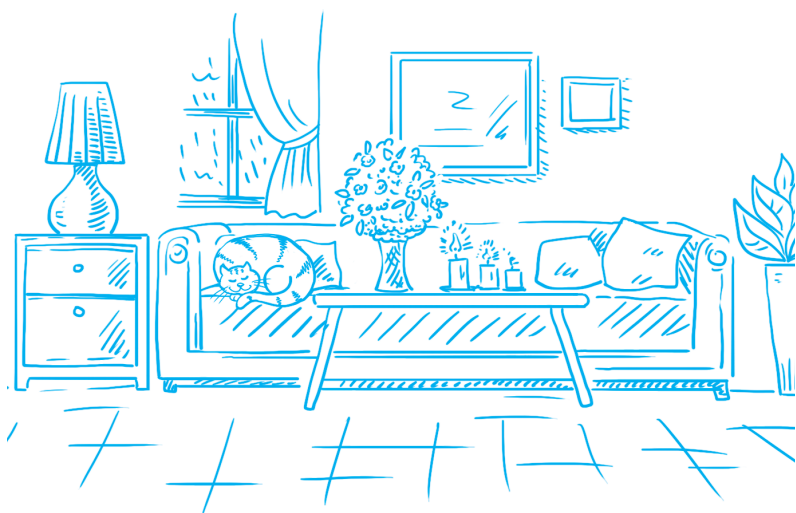
Я приглашаю вас присоединиться ко мне, и я поведу вас в путешествие. Я также приглашаю вас поучаствовать в Задаче уютной трансформации. Это задача, рассчитанная на тридцать дней (или больше). Вы можете приступить к ней в любой момент, когда будете готовы. Работа над этой задачей поможет вам изменить мыслительные шаблоны и направление ваших действий так, чтобы вы смогли вступить на путь уюта и привнести в вашу жизнь больше радости, счастья, получать удовольствие от моментов. Вы найдете подробности задачи в конце этой книги, поэтому помните о ней во время чтения (или ознакомьтесь с ней до того, как начнете читать). Будет весело, давайте сделаем это!





Глава вторая

СОЗДАНИЕ УЮТА
ДЛЯ ПОНИМАНИЯ
ГЛУБИНЫ СМЫСЛА



Когда вы практикуете создание уюта в своей жизни, вы наделяете ее более глубоким смыслом, который могли бы не ощутить без этой практики. Чувство счастья и удовлетворения от того, как протекает ваша жизнь, от вашей работы и людей в вашей жизни дает вам силы двигаться вперед по своему пути. Когда вы узнаете о дополнительной пользе, которую предлагает концепция уюта, вы также поймете, что создание уюта в значительной степени помогает глубже проникнуть в смысл вашей жизни.

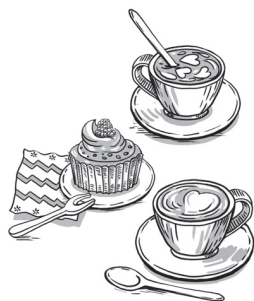
СОЗДАНИЕ УЮТА ДЛЯ КОМФОРТА

Уют — это комфорт. Когда вам комфортно, вы чувствуете тепло внутри, и в вашем мире все идет правильно. Удовольствие от уютного комфорта состоит из нескольких частей: комфорт от того, что вас окружает, комфорт с самим собой и с другими людьми. Давайте рассмотрим все это по очереди.

Когда вам комфортно в своем окружении, вы чувствуете себя в безопасности. Когда вы сталкиваетесь с новой окружающей средой, вы часто проходите через период адаптации,



когда не чувствуете себя на сто процентов комфортно. Это часто происходит, когда вы выходите на новую работу, переезжаете в другой дом или путешествуете. Если вы выходите на новую работу, то сможете чувствовать себя комфортнее, если до начала первого рабочего дня познакомитесь с местом работы и людьми. Если вы сможете осмотреть здание и поговорить с будущими коллегами, это поможет вам освоиться быстрее. После выхода на новую работу с каждым днем вы будете чувствовать себя все более комфортно. Этому процессу также поможет разговор с новыми коллегами и налаживание связей с ними на более глубоком уровне. Будьте доступны и открыты — так коллеги смогут лучше узнать вас и, будем надеяться, так же откроются вам.



Комфортно ли вам с самим собой? Ощущение того, что вам комфортно в вашей собственной коже, означает, что вы присутствуете и живете в настоящем моменте своей жизни.

Вы наполнены позитивом и искренне нравитесь сами себе. Мелочи не беспокоят вас, и вы чувствуете умиротворение вне зависимости от того, чем занимаетесь. Это общее ощущение того, что в вашем мире все в порядке. Когда вы нравитесь сами себе, вы не переживаете и уверены в собственном выборе. Других людей тянет к вам, потому что вы излучаете сильную позитивную энергию. Вы уверены в себе и следуете за своими мечтами, а не ждете, что они волшебным образом появятся перед вами. Несмотря на то что вы предприимчивый человек, различные ситуации не выводят вас из себя. Вы вдохновляете себя и других. Чувствовать комфорт с самим собой значит, что



вам уютно и вы довольны своей собственной духовностью. Вы знаете путь, который хотите пройти, и понимаете, что каждый опыт несет с собой уроки.

Уют также означает, что вам комфортно с другими людьми, как в практике гемютлихкайт (смотрите первую главу). Если вы застенчивы, есть несколько способов почувствовать себя комфортнее с другими людьми. Во-первых, когда вы говорите с людьми, смотрите им в глаза. Это помогает установить связь, при этом вы выглядите уверенным в общении, даже если внутри ощущаете дискомфорт. Обращайте внимание на язык тела собеседников, на то, как они реагируют на вас, и тогда вы можете определиться со своими дальнейшими действиями.

Когда вы добавите ощущение уюта к своей работе, к отношениям с самим собой и другими людьми, это даст вам больше позитива и больше счастливых моментов в жизни. Иногда для этого придется немного поработать, но результат того стоит.

ЧУВСТВО БЛИЗОСТИ, ТЕПЛОТА, ЛЮБОВЬ И ВКЛЮЧЕНИЕ

Если вы сделаете своей привычкой помогать другим людям, идущим по пути рядом с вами, вместо того чтобы дистанцироваться от них, эти радостные моменты привнесут в вашу жизнь и жизни других больше смысла и чувство уюта. Мы не двигаемся по жизни в одиночестве. У всех нас есть друзья и наставники, и мы все взаимодействуем с тысячами людей за время нашего существования на земле. Некоторые из них связаны с нами всю жизнь, другие приходят и уходят. Ощущение теплоты единения с людьми, которых вы любите, или даже с теми, с кем вы встретились на короткий период времени, не только показывает другим, что вы получаете удовольствие от их присутствия, но также позитивно влияет на ваш уровень души. По



мере того как вы растете и двигаетесь вперед по своему священному пути, разделяя свой божественный свет с теми, кого встречаете, вы вовлекаете их в свою жизнь и учитесь у них во время совместного движения.

Вы могли много раз сталкиваться с добротой незнакомцев. По сути, многие люди совершают добрые поступки в отношении других в качестве предоплаты. Совершая добрый поступок, вы можете заплатить за человека, стоящего за вами в очереди, а кто-то другой в будущем может поступить так же и с вами. Будьте готовы отдать что-то свое, чтобы помочь другим, когда они испытывают нужду, или в любое другое время, когда захотите сделать что-то хорошее. Вам не нужна причина, чтобы кому-то помочь.

Существуют определенные задачи, которые нам надо решить, чтобы произошел рост, который они с собой несут. Просто помните, что в целом никто из нас не достигает успеха в физическом мире без помощи других. Жизнь может иногда быть очень тяжелым путешествием, и именно поэтому в нашей природе помогать тем, кто находится рядом с нами. Эта помощь несет с собой чувство заботы и близости.

ОЗАРИТЕ СВЕТОМ СВОЮ ЖИЗНЬ

Существует много способов привнести больше света в свою жизнь, чтобы создать общее уютное чувство внутри своего духовного «Я» в своем доме и на рабочем месте. В повседневной жизни вы можете добавить естественный свет, просто открыв окна, если они есть у вас дома или в офисе. Если окон нет, вы можете добавить искусственное освещение, которое сделает ваш дом или офис ярче. Чтобы получить уютный эффект, вы можете использовать лампочки с мягким освещением и регулировать свет, увеличивать или уменьшать его количество и создавать красивые тени.





Хюгге — это когда вы заворачиваетесь в одеяло и уютно располагаетесь в уголке дивана с хорошей книгой, а в это время в камине трещит огонь.

Были ли у вас случаи, когда вы покупали новую лампочку, вкручивали ее в светильник, и оказывалось, что она слишком яркая или слишком тусклая? У меня такое случалось много раз. Самый важный момент в создании уютного дома — это освещение, которое вы используете. Если вы выберете потолочные лампы на сто ватт, вы создадите чрезмерно яркую атмосферу, которая будет напоминать больничную.

Вместо этого берите лампы с теплым светом на меньшее количество ватт. Они окрасят комнату в красные, желтые, оранжевые цвета, которые создают комфорт и вызывают ассоциации с огнем. Холодный свет ярче и часто используется на кухне, потому что наполняет помещение большим количеством энергии и делает вас тоже более оживленным. Освещение может менять внешний вид мебели и декора. Если вы точно не знаете, какое освещение вам больше нравится, купите несколько лампочек с разным количеством ватт и люменов и попробуйте их зажечь. Вы будете удивлены теми изменениями в пространстве, которые возникнут из-за использования разных лампочек.

Свет, солнечный или электрический, — это не единственный способ работы с освещением в комнате. Использование теплых цветов в декорировании усилит эффект, создаваемый освещением, и поддержит атмосферу уюта. Также вы можете расположить в комнате растения, сентиментальные мелочи,



картины, подушки, одеяла и занавески, чтобы уменьшить количество солнечного света.

Теперь давайте посмотрим вовнутрь. Чувствовали ли вы когда-нибудь, что вас тянет к кому-то, с кем вы не знакомы? Возможно, вы ощущали связь с такими людьми, потому что вам казалось, что они излучают легкость бытия. С ними может быть весело, легко общаться, или вам просто комфортно и легко в их присутствии, как в случае с гемютлихкайт (смотрите первую главу).

А что насчет людей, которых тянет к вам? У вас когда-нибудь завязывался разговор с незнакомцем в очереди в магазине или с телемаркетологом, который случайно вам позвонил? Мы все, в центре нашего существа, сделаны из энергии, из божественного света. Когда мы соединяемся с нашим внутренним светом и делаем его видимым для всех, мы привлекаем к себе других людей. Чем выше наша частота, тем ярче светит свет. Вас часто будут притягивать люди, уровень вибрации которых такой же, как и ваш, или выше.

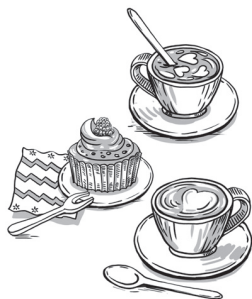
Когда вы осознаете свой внутренний свет и соединены со своей истинной духовной природой, вы растете духовно и у вас больше сил, чтобы помогать другим людям соединяться с их легкостью бытия на их уникальном пути. Когда вы принимаете свой собственный свет, возникает чувство уюта, состояние дома внутри самого себя. Когда вы учитесь принимать негативные эмоции, например гнев, чувствовать их, признавать и отпускать (на внутреннем уровне или перерабатывать их на внешнем уровне конструктивным способом, например, запустить новый проект, вместо того чтобы переносить свой негатив на другого человека), вы делаете огромный шаг, освещая свою внутреннюю сущность и, в свою очередь, жизнь на физическом плане. Соединение со своим внутренним светом — это способ начать любую трансформацию, которую вы хотите осуществить в своей жизни.



СОЗДАНИЕ УЮТНОГО ДОМА

Дом — это место, где находится ваше сердце. Это место, где вы живете, куда возвращаетесь после долгого рабочего дня. Это место, где вы можете быть самим собой. В то время как у каждого из нас есть свои личные предпочтения, как должен быть декорирован наш дом, теплое и уютное обжитое пространство является гораздо более привлекательным, комфортным и успокаивающим, чем строгое помещение, которое выглядит холодным и мрачным. Создание привлекательной атмосферы в доме позволит вам с радостью возвращаться домой каждый день, а ваша семья и друзья также будут с удовольствием находиться в этом пространстве.

Даже если вы предпочитаете минимализм, дом может быть теплым и уютным, несмотря на то что в нем всего лишь несколько предметов мебели. Если дизайн простой, вы можете добавить элементы текстильного декорирования, что часто помогает в создании уютной атмосферы. Вы можете набросить одеяло на спинку дивана, положить книгу в кожаном переплете на кофейный столик или повесить картину в простой рамке. Эти предметы не будут выбиваться из интерьера, но сделают его уютнее. Также добавляют тепла в комнату вещи, которые приятны на ощупь и необычны, привлекают внимание и вызывают желание их потрогать. Вы можете внести природу внутрь, использовать в декоре дерево, расставить растения, добавить в качестве украшения сезонные акценты, например желуди, тыквы, осенние листья. Простые светильники и правильное количество декора добавит уюта вашему дому. Однако не переусердствуйте.



Если вы добавите в интерьер слишком много предметов, вы сделаете атмосферу комнаты перегруженной, а не уютной и гармоничной, и она будет казаться захламленной.



Окрасить стены в теплые цвета — еще один способ добавить уюта в ваш дом. Полностью белые или бежевые стены прекрасно подходят для больницы или офиса, но дома хочется добавить цвета, чтобы придать пространству индивидуальности. Для оформления стен можно использовать теплые цвета, дополнив их яркими акцентами, например, положить коврик. Это сделает комнату привлекательной, комфортной и уютной. Также уюта добавит нанесение текстуры краской на стену. Вы можете нанести металлическую или перламутровую краску на базовый слой, использовать различные варианты имитации фактур с помощью губки или валика, например, создать эффект тканевого покрытия или потрескавшейся поверхности. Среди различных интересных приемов — применение штукатурки для создания на стене трехмерного изображения. Также хорошая идея — покрыть стену фактурным изображением каменной поверхности.

Попробуйте сейчас сделать упражнение

СОЗДАЙТЕ ЛИЧНОЕ СВЯТИЛИЩЕ



Нам всем необходимо место, которое является нашим святилищем. Сегодня многие люди считают свои дома своим убежищем, но также хорошо создать в доме небольшое пространство, которое будет только вашим, — личное святилище, предназначенное только для вас. Это зона, которая является исключительно вашим пространством. Это может быть просто угол в комнате или целая комната, если у вас есть дополнительное помещение. Это место, которое вы можете декорировать так, как вам хочется, и оформление может кардинально отличаться от остального дома. Ваше личное святилище — это место, где вы можете укрыться, когда переполнены эмоциями или когда вся семья смотрит спортивное состязание,



а вы предпочитаете расслабиться и почитать книгу. Это место, где вы можете насладиться тишиной в одиночестве и пережить минуты мис (смотрите первую главу).

Когда вы находитесь в своем личном святилище, вы можете работать над своей духовностью – медитировать, соединяться со своей центральной сущностью или работать над своими интуитивными способностями. Чем бы вы ни занимались в своем личном святилище, вы захотите сделать его привлекательным, уютным, спокойным и абсолютно в вашем стиле. Вам может нравиться мягкая фоновая инструментальная музыка или вы можете предпочитать тишину. Ваш выбор может зависеть от вашего настроения, которое может меняться каждый день, поэтому, когда будете оборудовать святилище, подумайте заранее о том, что вы будете делать, находясь в этом пространстве. Вы можете разместить там какие-то книги, коврик для йоги, большие мягкие подушки или огромное кресло-мешок. Благовония или свечи добавят аромата. Вы можете положить руны или карты Таро, если вы себе гадаете. Если в этом пространстве есть окно, вы можете повесить музыку ветра и открывать окно в хорошие дни. Если вам нравится шить, заниматься рукоделием, то личное святилище, где вы можете работать наедине с собой над своими проектами, – это прекрасная возможность держать все необходимые вещи в одном месте, сохранять творческий настрой и иметь под рукой все, что может понадобиться.

Создание белого шума в вашем личном святилище поможет вам расслабиться. Например, вы можете поставить на стол маленький интерьерный фонтан. Звук воды успокаивает, расслабляет и может помогать при медитации. Слушая плеск воды, вы можете представлять, что сидите у ручья или реки. Вентилятор – это еще один способ создания белого шума в комнате. Одновременно



он создает воздушный поток. Вы можете присоединиться к энергии движущегося воздуха, поднимая при этом свою частоту. Если вы захотите вздремнуть в своем персональном святилище, воздух, обдувающий ваше тело, поможет вам заснуть.

Помните, что вы создаете личное святилище, которое является исключительно вашим. Поэтому все, что вдохновляет, мотивирует вас, пробуждает в вас творчество, поможет придать комнате ваш уникальный стиль. Картины и предметы искусства усилят ощущение уюта, которое вы создаете. Ваше персональное святилище должно помочь вам снимать стресс, расслабляться и наслаждаться временем, проведенным наедине с собой.

МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ПРИНЕСТИ УЮТ НА РАБОТУ?

Создание уютной среды на работе может помочь вам работать более продуктивно, потому что вы станете спокойнее, сосредоточеннее и будете ощущать меньше стресса. Правильная организация — это один из лучших способов добавить уют в вашу рабочую среду, вне зависимости от занимаемой вами позиции. Если вы знаете, что должны делать и когда, вы завершаете работу вовремя, ваш рабочий день проходит спокойно и без большого количества неожиданностей. Это не значит, что вас не прервут, но такие ситуации будут вызывать меньше стресса или сопровождаться меньшим ощущением вторжения. Вы сможете лучше справляться с тем, что вам мешают, благодаря своему уютному настрою.

Если вы работаете в офисе за рабочим столом, вы можете произвести изменения в своем рабочем пространстве и внести в него элемент уюта. Если вы постоянно передвигаетесь по работе, вы можете сделать что-то, что помогает вам ощущать уют.



Например, хранить в кармане любимый предмет и прикоснуться к нему в любой момент, когда захотите соединиться со своим ощущением уюта. Я часто ношу в кармане камешек, который однажды нашла у ручья. Когда я держу его в руках несколько минут, я расслабляюсь и вспоминаю ощущение комфорта, которое чувствовала у ручья, наблюдая за движением воды.

Вы можете сделать свой офис или рабочий стол уютнее, изменив освещение на более спокойное с помощью лампы. В моем офисе много естественного освещения, но у меня есть и лампа с лампочкой, которая излучает мягкий теплый свет. Если на вашей работе это допустимо, вы можете установить небольшой водяной фонтан, который создаст немного белого шума в вашем рабочем пространстве. Я также держу на работе мягкую ворсистую куртку, на случай если в офисе станет холодно. Куртка создает чувство уюта, и я не мерзну. Вы можете также принести в офис растение. Если настоящее растение иметь заперщено, искусственное тоже добавит помещению уюта, и вам не придется его поливать. Безделушки и другие личные вещи сделают рабочую зону более домашней и уютной. Вы можете накинуть на свой рабочий стул красивое одеяло или, если вы работаете в отдельном помещении, украсить обычные серые стены уютной узорчатой тканью. Картины с видами природы на стенах также наполняют пространство уютом.

Еще один способ почувствовать уют на работе — это разговор с коллегами, построение отношений с ними, обмен улыбками, смех, когда это возможно. Если вы сидите за своим столом весь день, а иногда перегружены работой, то трудно чувствовать уют, легче ощущать стресс. Встаньте и пройдитеесь, сделайте перерыв хотя бы на пять минут и поболтайте с коллегами. Это избавит вас от монотонности дня. Если на работе вы можете предлагать идеи по улучшению условий, значит, ваша компания использует японскую практику кайзен (смотрите первую главу).

Если вы делаете свою работу с ощущением цели, с желанием быть успешным и выкладываться на сто процентов в течение



ние рабочего дня, то вы лично вовлечены в свою работу. Если работаете спустя рукава, тогда вам тяжелее чувствовать радость от работы, а ощущение уюта, которое вы создадите на своем рабочем месте, может быть недостаточным, чтобы вы чувствовали уют внутри. Гордитесь своей работой, делайте ее наилучшим образом, помогайте другим, если можете. Вы не знаете, через что ежедневно внутренне проходит другой человек, и именно ваша помощь может помочь ему почувствовать тепло и уют внутри.

УЮТ СРЕДИ СУМАСШЕСТВИЯ

Был ли у вас когда-нибудь день, который, казалось, никогда не закончится, и в этот день происходили абсолютно сумасшедшие вещи, совершенно нехарактерные для вашего обычного распорядка дня? Подобные дни, мягко говоря, могут быть проблемой. Прибавьте сюда людей, которые создают вам сложности, ведут себя неразумно, садятся вам на уши или ведут себя слишком навязчиво, и ваш уровень стресса взлетает до небес. Как вы можете чувствовать уют, находясь в эпицентре событий, вышедших из-под контроля?

Отступите. Нет, я не имею в виду, что вам надо спасаться бегством от всего этого, хотя иногда это кажется хорошей мыслью, не так ли? Когда я советую отступить, я имею в виду остановиться и подышать глубоко в течение минуты, погрузиться в себя, чтобы соединиться со своей духовной сущностью и найти место, где вы будете чувствовать себя спокойно, уравновешенно и уютно. Остановитесь на минуту, а потом продолжайте свой день. Иногда, когда сумасшествие мира настигает вас, единственное, как вы можете найти уют в определенный момент времени, — это соединиться с уютом, который вы носите внутри себя, куда бы ни направлялись. Если кто-то подрезает вас на дороге или в магазине врезается своей те-



лежкой в вашу, или вы чувствуете, что на вас выливается масса негативной энергии, вам надо перевести дух и найти свой центр — возможно, это единственный способ почувствовать уют. Если вам приходится сталкиваться со стрессовыми ситуациями, будьте сильными, уравновешенными и рациональными, а потом, чтобы освободиться от пережитого стресса и негативных эмоций, сделайте что-то уютное. Можете прогуляться по парку по пути домой или покачаться на качелях. Или попрактиковать шведскую концепцию фика (смотрите первую главу), например зайти в кафе или кофейню, выпить чашечку чая или кофе или перекусить, чтобы избавиться от дневного стресса. В кофейнях всегда присутствует уютная атмосфера, которая поможет вам успокоиться.

Сумасшедшие дни часто заставляют вас чувствовать себя сумасшедшим, вы также можете испытывать перегрузку или истощение. Это такие дни, когда вам нужно больше времени в конце дня, чтобы побаловать себя. К счастью, такое случается не слишком часто, и, если вы знаете, как соединиться с чувством уюта, которое храните внутри себя, это поможет вам пройти через самые сумасшедшие дни.

ЭНЕРГИЯ УЮТА

Мы все ощущаем энергию по-разному. Каждый человек уникален, так же как и его энергия, его частота, что отличает его от других людей. Когда вы думаете об энергии уюта, вы чувствуете тепло, безопасность и счастье внутри. В странах, где на улице холодно, энергия уюта, хюгге, является способом создать теплую атмосферу внутри, когда на улице царит неприятная, неприветливая, непредсказуемая погода.

Для меня энергия уюта течет, двигаясь по спирали, охватывая все вокруг себя, как медленно движущийся поток позитива. Она теплая и наполняет спокойствием все, к чему прикасает-



ся. Ее звук похож на журчание ручья среди камней, который искрится и блестит. Она наполнена светом. Когда она прикасается к вам, чувство счастья вызывает улыбку на вашем лице. Она может осветить темноту пространства и ваших эмоций. Она помогает вам понять себя и осознать жизнь, что могло не происходить с вами ранее, если вы не соединились с ней.



Энергия уюта дает вам возможность найти внутри себя мир, который никто не сможет у вас отнять. Она постоянная и вечная. Она может поселиться в вашей душе и стать неотъемлемой частью вашего существа, к которой вы можете иметь доступ, когда захотите.

Подумайте несколько минут о том времени, когда вам было уютно. Что вы чувствовали? Испытывали ли вы счастье и удовлетворение от того, что просто были собой и от вас никто не ждал каких-то действий? Энергия уюта может избавлять вас от стресса, вызванного ожиданиями других людей. Она позволяет вам отдохнуть, расслабиться и узнать себя лучше. Уют на духовном уровне помогает вам понять цель вашей жизни, решить, куда вы хотите идти дальше, и найти путь, по которому вы пойдете. Это легкость бытия, медленное движение, которое может помочь вам снизить темп и получить настоящее удовольствие от жизни.

Энергия уюта часто дает чувство обновления и благополучия, которое заставляет вас переосмыслить свое направление в жизни. Когда мы замедляем темп и окружаем себя энергией уюта, позволяя ей стать нашей частью, ее позитивное воздействие может поднять нам настроение и вызвать у нас чувство признательности за мелочи в нашей жизни, на которые мы раньше не обращали внимания. Когда мы соединяемся с энер-



гией уюта, наши взгляды могут измениться. То, что казалось проблемой, может уже не выглядеть так плохо.

Закройте глаза и попытайтесь почувствовать энергию уюта в комнате. Когда вы соединитесь с ней, позвольте ей омыть вас, пройти сквозь вас и вычистить из вас весь негатив. Запомните свои ощущения и призывайте ее всякий раз, когда вам надо почувствовать обновление, уют и умиротворение.

ПОЧУВСТВУЙТЕ УЮТ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ СВОЕГО СОЗНАНИЯ

Уютная жизнь может помочь вам расширить сознание, соединиться со своим духовным «Я», узнать, что вы — маленькая часть великого целого, осознать множество разных аспектов своего духовного существа, оставаясь в своем физическом теле. Это рост духа до более высоких уровней осознания через понимание наших собственных личных и духовных истин. Для каждого из нас достижение более высоких уровней сознания означает прохождение разных путей, поскольку мы все получаем разные уроки, чтобы учиться. Уютная жизнь может помочь в этом благодаря мирной гармоничной природе своей энергии.

Один из способов выйти на более высокий уровень сознания с помощью уютной жизни — это погружаться в уют каждый день. Это значит искать простые вещи, находить красоту в неожиданных местах, открыть глаза и разум для идей, которые раньше, до того как вы начали вести уютный образ жизни, казались вам невозможными. Это не связано с вещами, которые у вас есть или которых у вас нет. Это связано с тем, что вы делаете, чтобы сделать свою жизнь более умиротворенной и соединиться со своей истинной духовной природой. Быть честным по отношению к своей вере, интуиции, к тому, что вам нравится в жизни, — это вести уютный образ жизни, который расширяет ваше сознание.





Если каждый день вы совершаете по крайней мере одно действие, которое вызывает у вас чувство уюта, вы соединяетесь с более высоким уровнем своего сознания.

Присутствовать, жить в моментах своей жизни, быть более осознающим — это катализаторы ощущения высшего сознания. Они заставляют вас открыть свой разум возможностям, которые превосходят то, что вы видите, слышите, чувствуете. Они толкают вас на изучение той части целого, которую вы еще не открыли для себя. Когда вы присутствуете в своей жизни, это помогает вам ценить людей, которых вы знаете, и мир, в котором вы живете, на более глубоком уровне. Вы стараетесь заглянуть за рамки того, что видите. Осознание и жизнь в моменте помогает вам отпустить страхи, которые удерживают вас от поиска более высоких уровней сознания.

Когда вы откроете больше, вы захотите принять больше, и, принимая больше, вы больше не будете довольствоваться мирским. Вместо этого вы будете искать пути, чтобы изучить свою духовность и попытаться понять все, что предлагает Вселенная. Вы начнете видеть повсюду вокруг себя чудеса Вселенной в действии, что расширит ваше сознание еще больше. И все это начинается с чувства уюта и комфорта внутри себя.

На расширение собственного сознания нужно время. На это могут уйти годы, но если вы начнете с создания уютной среды, чувства уюта внутри своего существа и распространения энергии уюта, которой вы себя окружили, тогда вы продолжите расти в духе. Если вы позволите силе, которую вы получаете от энергии уюта, показывать путь к расширению сознания, вы сможете бесконечно много узнать о том, кем вы являетесь в духовной энергии.



Попробуйте сейчас сделать упражнение

ОТПУСТИТЬ, ЧТОБЫ ПРИНЯТЬ УЮТ



Когда вы создаете уют для осознания более глубокого смысла своей жизни, в ходе этого процесса вы часто будете сталкиваться с тем, что вам придется избавляться от каких-то вещей, чтобы ваша жизнь стала более простой и упорядоченной. Это простое упражнение на то, чтобы отпустить вещи.

Сначала я бы хотела, чтобы вы достали пустую коробку и поставили ее посередине комнаты. Позже вы на какое-то время уберете коробку, а затем отдадите ее, поэтому прежде убедитесь, что вам действительно не нужно ничего из того, что вы в нее положите. Я советую не класть в коробку вещи, с которыми у вас связаны какие-то воспоминания, потому что эти вещи обладают для вас определенной ценностью.

Стоя рядом с коробкой, осмотритесь и решите, что можно в нее положить. Видите ли вы элементы декора, от которых вы устали? Картины? Безделушки, которые просто собирают пыль? Вы можете сделать то, что я называю проверкой стен, – посмотреть сначала на одну стену, потом на другую и так далее. Когда закончите со стенами, переходите к шкафам и ящикам.

Разборка вещей в ящиках и шкафах может занять определенное время. Если в какой-то одежде вы обнаружите дырки, выбросите ее в мусор. Если ящики наполовину забиты чем-то, что вы больше не используете, выбросите и их содержимое. Разборка старого хлама добавит чувства уюта, потому что вы избавляетесь от груды бесполезных вещей. Помимо этого, вы можете наткнуться на вещи, о существовании которых забыли,



что также увеличит ощущение уюта. Когда вы пройдете через все комнаты своего дома (да, на это может уйти много времени, если у вас хранится много вещей), возьмите свою коробку или коробки и поставьте их туда, где они не будут попадаться вам на глаза. Например, в пустую комнату или шкаф. Через несколько месяцев, если вы ни разу не заглядывали в коробки в поисках каких-то из этих вещей, их спокойно можно отдать или выбросить.

Вы можете также увидеть необходимость в изменении привычного формата мышления, чтобы перейти к уютному образу жизни. Если газеты, журналы, рекламные объявления, приходящие по почте, имеют тенденцию накапливаться, вам надо настроиться на то, чтобы избавляться от этих бумаг сразу, как только они появляются, и не накапливать груды мусора. Если вы всегда чувствовали потребность быть с другими людьми, постарайтесь провести какое-то время в одиночестве, чтобы почувствовать уют внутри себя, который можно ощутить только наедине с собой. Вам, возможно, придется прийти к выводу, что люди, которые не оказывают вам поддержку или плохо влияют на вас, должны уйти из вашей жизни. Если это происходит с вами, то у вас есть причина так чувствовать, и я твердо уверена, что вам необходимо прислушиваться к своей интуиции.

Когда вы отпускаете что-то, это помогает вам принять уют, который позволит создать простую, комфортную жизнь, без вечной суматохи, проблем и драм. Отпустить какие-то вещи, препятствующие возникновению уютного чувства, – это самый быстрый способ вернуть уют в свою жизнь.

