

Чао Белла!

Цель гайда предложить тебе книги, статьи, фильмы, проекты или подкасты по принципу - ровно столько, сколько нужно.

Мы уверены less is more. Мозгу так легче сфокусироваться и сделать первый шаг.

Во всех наших рекомендациях и гайдах мы следуем этому принципу. Наш Гайд - это не список литературы на лето. Ты даже можешь ограничиться цитатами из книг, которые мы для тебя подобрали.

Главное - это еще одно маленькое усилие для себя. Гедонизм на максималках.

# Подкаст

“Минимальная базовая линия”

Это коучинговое упражнение, которого мы придерживаемся сами.

Качество жизни не достигается за счет перфекционизма. Качество жизни - это больше про жизнь, чем про идеальное качество.

Слушай эпизод от проекта "Не учи меня жить" Алёны Борьессон для рефлексии и отдыха от всего “слишком”.

Жми на кружочек,  
чтобы перейти к  
прослушиванию  
Все ссылки Гайда ты  
найдёшь именно в  
иконках!

НЕ **У**ЧИ  
МЕНЯ  
ЖИТЬ

[nezhno.space](https://nezhno.space)

# Книги

Хюгге, Лагом, Фрилуфтлив - это мы на  
всех скандинавских языках радуемся  
открытию сухопутных границ РФ  
на выезд

А что почитать? Книги и статьи про счастье по-датски,  
минимализм по-шведски, лучшую систему образования  
по-фински и философию счастливой жизни из Норвегии  
и Нидерландов.

Не забыли и про классиков: наслаждаемся слогом  
Хемингуэя.

Ну и щепотка психологии.



Одно из обязательных условий хюгге – быть добрым к себе, баловать себя и давать себе и другим возможность ненадолго отступить от принципов здорового образа жизни. Сладости - это хюгге. Выпечка - это хюгге. Кофе и горячий шоколад - тоже хюгге. А вот морковные палочки - уже не очень.



**Майк Викинг**

**Hygge. Секрет датского счастья**

Все ссылки Гайда - в иконках!

[nezhno.space](http://nezhno.space)

# Книги

Все ссылки Гайда - в иконках!



Книга про финское образование



Статья про Лагом - Швеция



Статья про Флилуфтлив - Норвегия



Статья про Никсен - Нидерланды

Ощутить вкус жизни, насладиться слогом:



- Как вы угадываете ценную французскую книгу?  
- Во-первых, картинки. Затем вопрос качества картинок. Затем переплёт. Если книга хорошая, владелец даст её переплести прилично. Все английские книжки переплетены, но плохо переплетены. В них невозможно разобраться.



**Эрнест Хемингуэй**

**Праздник, который всегда с тобой**

# Книги

Делимся самой ценной цитатой и списком правил из созвучной нашей платформе **Нежно** (книги)) На наш взгляд, даже не обязательно читать книгу целиком!

Ольга Примачено  
К себе нежно



В мире, в котором я себе радуюсь, я говорю себе: это я сделаю позже, это-через несколько месяцев после позже, а это вот это я сделаю никогда. Потому что для некоторых вещей никогда-самое подходящее время.

I'm too old for this shit.

1. выслушивать бесцеремонные советы от прохожих;
2. одеваться красиво, но не по погоде – никаких тонких колготок в мороз!
3. играть в игру «угадай, почему я обиделась/обиделся»;
4. покупать ненужное, даже если оно продается со скидкой;
5. посылать «лучики добра» вместо прямого вопроса «Чем помочь?» или непосредственно помощи, если я хочу и могу помочь;
6. дочитывать неинтересные книги, досматривать скучное кино;
7. стесняться своего возраста или кокетливо задавать вопрос: «А сколько вы мне дадите?»;
8. хранить тесную одежду в шкафу в надежде, что когда-нибудь похудею.

# Кинопоказ, бери попкорн

Следущая точка путешествия это фильмы. Сначала на юг в Италию, а потом на восток в Японию.

Посмотрим концепцию “сладкого ничегонеделания” *Dolce far niente* на примере сцены с Джулией Робертс в фильме “Ешь молись люби”. И про любовь к пицце. Обойдемся без спойлеров.

Затем документальный фильм про суши-мастера в Японии, мечту и три звезды Мишлен.

Первый момент из фильма  
И этот момент

**Ешь. Молись. Люби**

\*Опять же не настаиваем пересмотреть весь фильм. Минимальная базовая линия, помнишь?





# Кинопоказ, бери попкорн



## JIRO DREAMS OF SUSHI

**"MOUTHWATERING"**  
— Leslie Felperin, *VARIETY*  
**"A WORK OF ART"**  
— David Fear, *TIME OUT NY*  
**"BREATHTAKING"**  
— Brendan Walsh, *SCREENSCRAVE*  
**"ELEGANT"**  
— John Lopez, *VANITY FAIR*

A FILM BY DAVID GELB



WORLDWIDE PICTURES • CITY GROUP FILMS • MEXICO FILM FESTIVAL • PREMIERE CINEMA • NEW YORK CINEMA • CINEMA PICTURES • JIRO DREAMS OF SUSHI • JIRO DREAMS OF SUSHI  
AND SHUNGO KISHIMOTO • JIRO DREAMS OF SUSHI • JIRO DREAMS OF SUSHI • JIRO DREAMS OF SUSHI • JIRO DREAMS OF SUSHI • JIRO DREAMS OF SUSHI  
WWW.SUSHIMOVIE.COM

## Мечты Дзиро о суши.

История о владельце ресторанчика в Токио, всю свою жизнь посвятившем приготовлению суши. Дзиро Оно 85 лет. Его заведение даже трудно назвать рестораном – это крохотная щель в подземном переходе где-то в Гиндзе. Всего десять посадочных мест, просто ряд высоких стульев вдоль стойки. Туалет снаружи. В меню только суши и ничего больше. И три звезды Мишлен. Бронировать стул надо за месяц.



# нежно

Блог о важном

Наш сайт - [Nezhno.space](https://Nezhno.space)

Наш Инстаграм

Наш YouTube канал

Наша страница в ВКонтакте

Надеемся, ты почувствовала свежий глоток воздуха от путешествия за качеством жизни. Ты можешь смело делиться этим гайдом с кем-то, если тебе хочется отнести Нежно еще к кому-то.

Чао