

1575389

ІРИНА МАЦКО

СЕКРЕТИ УКРАЇНСЬКОГО ЩАСТЯ,

або Хюґе по-українськи

 **САМІТ-КНИГА**
із книгою — по життю!

Ця книга — погляд на наш унікальний рецепт щастя по-українськи, на наше вміння бути щасливими. Вона для того, щоб зрозуміти, що таке щастя, знайти його для себе у маленьких дрібничках, які наповнюють наше життя.

ЗМІСТ

БУДЬМО!	3
ЗНАЙОМИМОСЯ!	7
<i>Щастя треба побачити: крихти</i>	9
Філософія щастя по-українськи	10
БУТИ РАЗОМ	18
Сім'я та родина	19
Мистецтво стосунків. Кохання	22
Романтичні місця України	24
Коло спілкування	32
Подарунки	36
ТРАДИЦІЇ ТА СУТНІСТЬ УКРАЇНЦІВ	38
Свята, обряди, обереги	38
Традиції — українська магія	41
Коди наших предків	54
Народні прикмети	62
Цінності українців	64
Душа українця: Віра, Пісня, Мистецтво	70
«ПОВНА ЧАША»	74
Там, де добре. Місце мешкання	74
<i>Майстерня затишку. Новела</i>	82
Рослини — живі охоронці затишку	85
Дрібниці: «душа дому»	89
Домашні улюбленці	92
СМАКУЄМО	96
Приготування борщу є хюжною справою в Україні	98
Пампушки для борщу	102
Борщ	100
Галушки з сиру	104
Вареники традиційні	106
Млинці традиційні	108

Домашнє пряне сало	110
Деруни.	112
Банош (закарпатська страва)	114
НАОДИНЦІ ІЗ СОБОЮ.	118
Я відчуваю, слухаю, бачу. Захоплення.	118
Спогади. Мрії	120
Робота, реалізація в соціумі, місія	122
<i>Чого ти тут? Новела</i>	123
Наше тіло	127
Фізкультура і спорт	128
СВІТ — НАШ ДІМ.	130
Єднання українців з природою	130
Подорожі. Затишні міста та місця сили в Україні	136
Затишні міста України	138
Затишок вечірнього міста...	142
Місця сили в Україні: куди поїхати, щоб відновити внутрішню гармонію	148
Пори року та щодень	158
ЗАТИШНІ СЛОВА.	160
10 колоритних українських слів	165
Підказки для щасливого життя.	172
Топ 10 сімейних традицій для щасливого життя	174
Експрес-рецепт українського щастя	179
П'ять чуттів щастя українців	180
ПРО ЩАСТЯ УКРАЇНЦІВ У ПРИКАЗКАХ, КАЗКАХ, ЦИТАТАХ ВІДОМИХ УКРАЇНЦІВ.	182
<i>Легенда про щастя</i>	183
<i>Розум та щастя. Казка</i>	187
<i>Щастя саме не приходить. Українська народна казка</i>	189
Українські прислів'я та приказки про щастя	194
Цитати відомих українців про щастя	196
21 день щастя для звички бути щасливим	200
А що для тебе щастя, затишок?	202
ПІСЛЯСЛОВО УКРАЇНСЬКОГО ХЮГЕ, АБО НАШОГО СЕКРЕТУ ЩАСТЯ ТА ЗАТИШКУ	204