

**Hygge: O Segredo
Dinamarquês para a Felicidade
- Como ser feliz e saudável no
dia a dia**

Maya Thoresen

Traduzido por Andrea Luri Abe

“Hygge: O Segredo Dinamarquês para a Felicidade - Como ser feliz e saudável no dia a dia”

Escrito por Maya Thoresen

Copyright © 2018 Maya Thoresen

Todos os direitos reservados

Distribuído por Babelcube, Inc.

www.babelcube.com

Traduzido por Andrea Luri Abe

“Babelcube Books” e “Babelcube” são marcas comerciais da Babelcube Inc.

Sumário

[Página do Título](#)

[Página dos Direitos Autorais](#)

[Hygge: O Segredo Dinamarquês para a Felicidade - Como ser feliz e saudável no dia a dia](#)

[Capítulo 1: O que é Hygge?](#)

[Capítulo 2: Princípios Hygge](#)

[Capítulo 3: Hygge em Casa](#)

[Capítulo 4: Hygge no Trabalho](#)

[Capítulo 5: Hygge e os Relacionamentos](#)

[Criar Momentos Românticos](#)

[Capítulo 7: Hygge em Cada Estação e Durante as festas](#)

[Capítulo 8: Comida e Bebida](#)

[Capítulo 9: Vestimenta Hygge](#)

[Capítulo 10: Hygge Fora de Casa](#)

[Capítulo 11: 21 Dias de Desafio Hygge](#)

[Capítulo 12: Além dos 21 Dias de Desafio](#)

[Capítulo 13: Promover a Felicidade](#)

Hygge:

*O Segredo Dinamarquês para a
Felicidade*

*Como ser feliz e saudável no dia
a dia*

Maya Thoresen

© 2017

Traduzido por Andrea Luri Abe

© Copyright 2017 by Maya Thoresen – Todos os direitos reservados

O eBook reproduzido a seguir tem o objetivo de proporcionar informação o mais correta e confiável possível. A compra deste livro pressupõe a aceitação de que nem a editora nem a autora são, de nenhuma maneira, especialistas no assunto aqui abordado, e que toda e qualquer recomendação ou sugestão dada aqui só tem o propósito de entretenimento. Caso seja necessário, profissionais capacitados devem ser consultados antes de tomar qualquer atitude alentada aqui.

Esta declaração é considerada justa e válida tanto pela American Bar Association como pelo Committee of Publishers Association e é legalmente vinculada em todo os Estado Unidos.

A transmissão, cópia ou reprodução de qualquer parte da seguinte obra, inclusive informação literal, serão consideradas ilegais, independentemente de terem sido feitas de forma eletrônica ou impressa. A legalidade se estende à criação de cópias secundárias, terciárias ou gravações da obra, e só serão permitidas com expressa autorização por escrito da editora. Todos os direitos adicionais estão reservados.

A informação contida nas páginas seguintes é considerada uma descrição fiel e verdadeira dos fatos. Consequentemente, qualquer ação resultante de desatenção, uso ou uso indevido de tal informação pelo leitor será exclusivamente de sua responsabilidade. A editora e a autora não podem, em nenhuma situação, ser consideradas responsáveis por qualquer dificuldade ou danos causados pela aplicação da informação descrita aqui.

A informação encontrada nas páginas seguintes tem o único propósito de informar, devendo assim ser considerada universal. Devido à sua natureza, a informação aqui contida não tem garantia quanto à sua qualidade transitória ou prazo de validade. As marcas registradas mencionadas aqui foram usadas sem consentimento escrito, logo não há endosso por parte do titular da marca registrada.

ÍNDICE

[Capítulo 1: O que é Hygge?](#)

[Capítulo 2: Princípios Hygge](#)

[Capítulo 3: Hygge em Casa](#)

[Decoração Hygge](#)

[Hygge e os Animais](#)

[Criar uma Atmosfera Hygge](#)

[A Importância das Velas](#)

[Hygge no Espaço Íntimo](#)

[Capítulo 4: Hygge no Trabalho](#)

[Deixe o Seu Ambiente Mais Hygge](#)

[Atitude](#)

[Equilíbrio entre Trabalho e Vida Pessoal](#)

[Capítulo 5: Hygge nos Relacionamentos](#)

[Saúde Financeira](#)

[Chega de Drama5](#)

[Desfrutar a Companhia um do Outro](#)

[Criar Momentos Românticos](#)

[Capítulo 6: Pais Hygge](#)

[Momentos Hygge em Família](#)

[Capítulo 7: Hygge durante as Festas](#)

[Natal](#)

[Outras Celebrações](#)

[Primavera](#)

[Verão](#)

[Outono](#)

[Inverno](#)

[Capítulo 8: Comida e Bebida](#)

[Alimentos Reconfortantes Escandinavos](#)

[Bebidas Quentes](#)

[Uma Receita Hygge para cada Refeição](#)

[Capítulo 9: Vestimenta Hygge](#)

[Chapter 10: Hygge Fora de Casa](#)

[15 Ideias de Atividades Hygge](#)

[Passatempos Hygge](#)

[Hygge nas Viagens](#)

[Capítulo 11: 21 Dias de Desafio Hygge](#)

[21 Maneiras de Incorporar o Hygge no Dia a Dia](#)

[Capítulo 12: Além dos 21 Dias de Desafio](#)

Capítulo 13: Promover a Felicidade

Capítulo 1: O que é Hygge?

De acordo com o Dicionário Oxford, a palavra hygge significa “aconchego e convivência confortável que geram uma sensação de contentamento ou bem-estar”. Este conceito dinamarquês está enraizado nas culturas dinamarquesa e norueguesa. Hygge é um estilo de vida naquele lado do mundo. É a razão porque lá as pessoas têm uma qualidade de vida mais alta do que em outros países ocidentais. A palavra “hygge” pode ser usada como substantivo e verbo para referir-se a todos os aspectos deste estilo de vida, ou como adjetivo para descrever tudo que se encaixe no conceito hygge. Se você perguntasse a um dinamarquês o que hygge significa exatamente, ele provavelmente lhe explicaria que não significa só uma coisa. Há muitos elementos que constituem este estilo de vida. Talvez você já esteja adotando alguns deles, mesmo sem saber. Não há uma tradução exata em português* para esta palavra, mas as melhores palavras que me vêm à mente quando penso no estilo de vida hygge são: aconchego, calidez, felicidade, conforto, união, tranquilidade. Porém, estas palavras só expressam superficialmente o significado de hygge.

O hygge é particularmente útil nos meses mais frios. Acredita-se que este estilo de vida começou a ser adotado para tornar o inverno mais suportável para os escandinavos, mas o hygge se tornou uma tendência mundial e tem ganhado popularidade nos últimos anos devido à simplicidade do conceito.

Os ocidentais reclamam frequentemente de suas vidas ocupadas, que nunca param. Se uma pessoa que nunca tem tempo para relaxar e desfrutar os seres queridos puser em prática só uns poucos princípios hygge, poderá ter uma melhora considerável em seus níveis de felicidade.

*NT. No original: “(...) Não há uma tradução exata em inglês (...)”.

Capítulo 2: Princípios Hygge

Há varias maneiras de incorporar o conceito dinamarquês de hygge em nossas vidas. Vamos abordar essas maneiras ao longo deste livro. Porém, a forma mais simples de começar é aprendendo os princípios hygge básicos. Tais princípios são a coluna vertebral, os fundamentos deste estilo de vida. Uma vez que você os entenda, estará bem encaminhado para aplicá-los em sua vida, logo estará em seu caminho à felicidade.

1. Atenção Plena e os Sentidos

Atenção plena é um dos conceitos mais complexos da lista, mas também é um dos mais importantes para alcançar a felicidade através desta prática.

Atenção plena significa estar atento o tempo todo. Significa estar totalmente envolvido em cada atividade que realize, seja vendo um filme, lendo um livro, ou jogando conversa fora durante um café com um ser querido. Ela envolve cada momento em que você está imerso no presente, se divertindo, em vez de preocupado com o passado ou o futuro.

A Atenção Plena é como um sinal que diz: "Pare tudo e sinta o cheiro das rosas." Na conturbada vida moderna, muitos de nós nos esquecemos de simplesmente sentir, porque estamos tão ocupados pensando nos prazos ou na próxima coisa que queremos comprar. O hygge nos incentiva a solucionar este problema. Deixe o cheirinho de café entrar pelo seu nariz antes de dar o primeiro gole. Aprecie os detalhes e as cores dos olhos dos seus seres queridos. Sinta a suavidade do algodão da blusa tocando a sua pele. A combinação da atenção plena com a experiência sensorial integral nos ajuda a criar lembranças maravilhosas que, mesmo parecendo tão simples no momento, serão recordadas depois.

A atenção plena é um hábito que se desenvolve com tempo. Não espere estar plenamente atento o tempo todo. Tem que ser praticado. Uma boa forma de alcançar a atenção plena é

simplesmente parar o que estiver fazendo e absorver o mundo ao seu redor. Quando você estiver concentrado em uma tarefa e perceber que sua mente começa a divagar, traga-a de volta ao presente. Redirecione seus pensamentos para o momento presente até que essa forma de pensar se torne um hábito.

1. Gratidão e Pensamento Positivo

Quem nunca escutou dizer que ver o lado positivo das coisas nos faz sentir mais felizes? Mas é mais fácil falar do que fazer. Na verdade, nós nem percebemos quando estamos sendo negativos.

A primeira regra de positividade no dia a dia é ser grato. Quando foi a última vez que você disse a alguém que o aprecia ou agradeceu a alguém por abrir a porta ou ajudar com a louça? Estas são as pequenas coisas que frequentemente esquecemos. Elas podem alegrar o nosso dia, porque expressando gratidão podemos alegrar o dia de alguém mais. Quando agradecemos por algo, também nos alimentamos com o brilho da energia da pessoa a quem agradecemos.

Uma simples demonstração de gratidão pode fazer muito, especialmente para alguém que teve um dia horrível.

No mais, positividade é sempre ver o lado bom das coisas. Com certeza, esse mundo caótico pode causar sofrimento. Ainda assim, devemos ver o lado bom da vida, mesmo nas piores circunstâncias.

Pense e aja positivamente sempre. Opte por falar de coisas boas em vez de reclamar. Procure notícias positivas em vez de notícias sobre as tragédias que estão acontecendo pelo mundo. É importante manter-se informado, mas isso não significa ficar horas lendo manchetes deprimentes a ponto de se amargurar.

1. Natureza

Se você sabe um pouquinho sobre os nórdicos e suas tradições, já esperava que abordássemos este ponto. Fazer atividades ao ar livre, num ambiente natural, é considerado não só tranquilizante, mas também inspirador. Mesmo com os edifícios e conveniências que tornam nossa vida mais fácil, ainda há uma parte dentro de cada um de nós que clama pela vida natural. Nós viemos da

natureza. O contato com a natureza é uma boa forma de usar todos os nossos sentidos. Cheirar as flores, sentir o frio do vento em nossa face ou ver as cores vivas da primavera é suficiente para fazer qualquer um se apaixonar pelo mundo ao seu redor.

É importante incorporar a natureza na nossa vida. Faça trilhas. Vá à praia. Tenha vasos de plantas na decoração da casa. Faça todo o possível para estar ao ar livre, e assegure-se de que sua família faça o mesmo.

1. Tranquilidade e Conforto

Este princípio pode ser facilmente expressado em suas roupas e em como as coisas são feitas na sua casa.

Um dos termos usados para explicar a palavra *hygge* é aconchegante. É isso que estamos procurando: a sensação de aconchego. Rodeie-se de coisas que lhe proporcionem conforto e calidez.

Almofadas confortáveis em vez de só bonitas. Um moletom macio. Um dia sem maquiagem. Estes são exemplos de como praticar os princípios *hygge* em seu dia a dia. Conforto e tranquilidade andam juntos.

Devemos também tomar a decisão de, se possível, abandonar os desconfortos da vida. Claro que não podemos evitar todos os desconfortos sempre. Eles são uma parte inevitável da vida. Mas, às vezes, aguentamos coisas desconfortáveis por opção, sem ter necessariamente que fazê-lo. Se você tem uns sapatos lindos que te machucam muito, doe-os ou jogue-os fora. Você não precisa sacrificar seu conforto para ficar bonito temporariamente. Se tiver um amigo que lhe deixa incômodo com suas tretas, procure melhores amigos. Evite pessoas que vivem tirando você do sério. Temos que avaliar as coisas que não gostamos ou não queremos fazer, e abandoná-las na medida do possível.

Simplificar a vida não é ser preguiçoso. É ser inteligente. Se você achar um jeito de agilizar o trabalho ou automatizar com tecnologia, faça-o. Facilite a sua vida. Já estamos suficientemente ocupados e cansados. Por que adicionar estresse na vida fazendo tudo do jeito mais difícil? Lembre-se que conforto e tranquilidade

são fatores importantes neste novo estilo de vida. Torne as coisas tão confortáveis e fáceis quanto seja possível.

1. União

Os dinamarqueses são a favor de passar tempo de qualidade juntos. Os amigos e seres queridos devem ocupar uma boa parte do seu tempo, mesmo que pareça difícil abrir espaço na agenda.

Quem não se sente melhor depois de um café com o melhor amigo ou de uma noite de Netflix com o companheiro? É porque estamos todos conectados. Estamos destinados a complementar uns aos outros e não podemos ser felizes se não o fazemos.

Um dos principais objetivos de passar tempo com os seres queridos é voltar à atenção plena, é dar atenção total à pessoa com quem você está. Celulares e outras distrações que o deixam distante devem ser deixadas de lado para promover a conversa e a aproximação física. Pare de permitir que distrações sem importância atrapalhem sua relação com seres queridos.

Lembre-se que ninguém vive para sempre. Então, aprecie as pessoas que ama enquanto elas ainda estão aqui. Isso pode parecer um pouco sinistro e deprimente, mas não tem que ser assim. Não perca tempo preocupando-se com a ideia de que seus seres queridos vão morrer, e que seu tempo com eles é limitado. Em vez disso, foque em como desfrutá-los enquanto estão aqui. Dedique-lhes atenção plena, e não perca tempo com distrações, com o passado ou com o futuro.

Muitos de nós fomos ensinados a guardar os problemas só para nós mesmos, e a não perturbar os outros com coisas que nos afligem ou incomodam. Achamos que somos uma amolação quando estamos chateados ou temos problemas. Mas o hygge nos incentiva a conectar com os seres queridos. Para construir esse laço, temos que procurar as pessoas que amamos quando precisamos de ajuda. Fale com eles, compartilhe o que lhe está afligindo. Crie laços fortes, deixe-os entrar na sua vida, na sua mente e no seu coração. Ninguém pode enfrentar a vida só, e é muito bom ter o apoio de seres queridos. Eles podem aliviar a carga que normalmente carregamos sozinhos.

1. Prazer

O hygge tem tudo a ver com apreciar os prazeres simples da vida. Seja honesto, você realmente aprecia os prazeres simples? Pode ser que você pegue férias uma ou duas vezes por ano, ou tenha um jantar especial uma vez por mês, mas este conceito é ainda mais simples.

O prazer hygge é desacelerar e desfrutar pequenas coisas que estão ao alcance das nossas mãos. Pode ser a nossa sobremesa favorita, um passeio pela praia sentindo a areia sob os pés, ou a risadas das crianças quando lhes fazemos cócegas. Precisamos aprender a encontrar a oportunidade de criar esses momentos. O prazer no estilo de vida hygge está nas experiências cotidianas e não em presentes caros e grandes eventos os quais precisamos pagar para desfrutar.

Há infinitos momentos prazerosos à nossa volta o tempo todo, mas simplesmente não conseguimos vê-los. Um dos grandes segredos da vida é que os prazeres para os quais você tem que trabalhar duro e esperar muito, normalmente acabam lhe decepcionando. Você trabalha como um condenado para ter umas férias fenomenais, alguma coisa não dá certo, e você acaba não se divertindo tanto quanto esperava. Você economiza uma eternidade para comprar aquele produto que tanto quer, e aí descobre que ele não funciona tão bem quanto você esperava. Quando você idealiza o prazer, o adia, e batalha por ele, ele foge de você. Com certeza você vai se decepcionar. Quando você vê o prazer como algo que está à sua volta, e que você conquista com a sua atitude, você descobre que ele é muito mais abundante e disponível do que esperava.

O prazer não requer tempo, dinheiro, nem sequer outras pessoas, só requer a atitude certa. Você tem que estar aberto para o prazer, aceita-lo sem tentar mudá-lo ou controlá-lo. Tem que procurá-lo perto de você, e ser grato quando o encontrar. O prazer está nos pequenos momentos, abra-se para eles. Você vai se acostumar a encontrá-los cada vez mais durante o dia assim que adotar uma atitude hygge.

Claro que não é só ficar sentado esperando o prazer bater na sua porta. Você pode criar uma atmosfera mais prazerosa na sua vida. Este livro, em grande parte, trata disso. O hygge é algo que chega naturalmente, mas você pode fazer muitas coisas para criá-lo e aumentá-lo na sua vida. Se algo lhe dá prazer, por que não adicioná-lo à sua vida e, conseqüentemente, melhorar seu humor?

1. Minimalismo e Tranquilidade

Para o estilo de vida hygge, o minimalismo traz paz e felicidade em todos os aspectos da vida, principalmente na decoração. Ter só móveis indispensáveis - dispostos de forma simples - e destinar um cantinho silencioso para ficar sozinho, ler e meditar ajudam a deixar os pensamentos mais claros.

O excesso de coisas nos estressa e rouba nossa energia. São coisas demais com que nos preocupar, organizar e limpar. Não há necessidade de ter tantas coisas. Um estilo mais minimalista deixa espaço para respirar, literalmente e no sentido figurado.

Considere fazer uma “faxina de morte sueca”. Este tipo de faxina consiste em se perguntar: “O que preciso de verdade na minha vida?”. Tal método incentiva a cortar as coisas que não são essenciais. Pense em como seus seres queridos teriam que limpar a sua casa se você morresse hoje. Quanto mais coisas inúteis você tivesse, mais estressante esse processo seria para eles. Podemos minimizar esse estresse desfazendo-nos de coisas das quais não necessitamos para viver. Liberte-se das coisas das quais não precisa, e torne-se assim mais livre.

Caso você não possa se desfazer de algo por razões sentimentais, guarde-o, mas encontre maneiras inteligentes de fazê-lo. Invista num bom armazenamento, guarde tudo e dê um tempo. Depois de ficar sem ver o objeto por um bom período, você ainda o quer? Ou você pode se desfazer dele com a certeza de que não vai sentir falta?

Outra dica é pendurar suas roupas com o cabide ao contrário. Quando usar uma roupa, pendure-a de volta na posição certa. Depois de aproximadamente um ano, se houver alguma peça ainda

pendurada ao contrário, você vai saber que nunca a usou. Provavelmente você pode se desfazer dela sem remorso.

Considere doar as coisas em vez de jogá-las fora. O lixo de uma pessoa pode se o tesouro de outra. Conseguir o que precisa, sem gastar muito, pode alegrar o dia de alguém. A satisfação que se sente ao ajudar alguém é algo muito hygge.

Capítulo 3: Hygge em Casa

Muitas das tradições hygge são praticadas dentro de casa, então temos que adaptá-la - pelo menos um pouco - para refletir este novo estilo. Para você ser feliz, sua casa deve ser um lugar onde você pode relaxar com seus amigos e familiares. Ela tem que ser um precioso santuário onde você se descontraí e pode ser você mesmo. Todos os seus temores e preocupações devem ser deixados do lado de fora. Isso não lhe parece melhor que seu estilo de vida atual?

Decoração Hygge

A decoração hygge é simples em vários aspectos, é a própria definição de simplicidade, e é fácil de incorporar em qualquer casa. Minimalismo e simplicidade têm a ver com como você sente a sua casa. Em vez de ter uma casa caótica, com uma bagunça que lhe deprime, e se estressar com a limpeza e a organização, simplifique as coisas. Geralmente as casas mais bonitas têm um estilo simples. Já percebeu que casas cheias de coisas e decoração pesada não são muito agradáveis aos olhos?

Sua casa deve ser um lugar que lhe dá prazer, então ela tem que ser encantadora para você. Você tem que colocar nela coisas que gosta de ver. Deve ter coisas que dão aquele ar especial que é a sua cara.

Mas a decoração também tem que ser útil e prática. Uma grande peça de vidro que pode quebrar facilmente, ou uma mesa de centro que custou tão caro que você tem medo de por algo encima, não são práticos. Decoração inútil é um desperdício, um desperdício de espaço onde poderia haver coisas que você usaria de verdade. Vejamos alguns exemplos: se você adora jogar sinuca, mas acha que não tem espaço para uma mesa de sinuca por causa da sua sofisticada mesa de centro, pergunte-se se você realmente usa essa mesa de centro, reorganize a mobília e substitua a mesa de centro por uma mesa de sinuca. Você vai aproveitar e desfrutar mais a mesa de sinuca do que a de centro; ou pense se você tem um jogo de sofá tão grande que não deixa lugar para movimentar-se comodamente na sala. Por que não desfazer-se dos sofás que não

usa e substituí-los por estantes ou uma televisão que seriam realmente usados?

Prefira decoração simples e prática, de preferência em cores claras ou cálidas. Cores pastéis e cálidas são mais alegres que cores escuras e sombrias. Assegure-se de que seus móveis sejam realmente confortáveis e utilize texturas. Você pode incorporar texturas com almofadas, mantas, e outros acessórios macios, agráveis ao tato. Substitua as coisas só bonitas porém ásperas e duras, por coisas gostosas de tocar.

A melhor decoração pode ser encontrada em sites da internet como Etsy, onde há artesãos apaixonados por fazer presentes hygge. Itens feitos à mão geralmente são mais confortáveis e bonitos. Eles dão caráter à sua casa.

Para abrir espaço em casa, você pode ir a uma loja que venda itens para armazenagem ou comprar bonitas cestas e prateleiras na internet. Guarde as coisas longe da vista e deixe tudo bem organizado. Um bom armazenamento é bonito e prático. Ficar tropeçando em bagunça para todo lado não é nem bonito nem prático. É muito melhor quando cada coisa tem o seu lugar, assim sua casa ficará mais bonita e fácil de limpar.

Hygge e os Animais

Um bichinho de estimação é a coisa mais hygge que existe. Além de ser gostoso brincar com eles, eles oferecem consolo, aliviam o estresse e trazem alegria. Se você gosta de animais, com certeza tem que ter um bichinho de estimação em casa. Escolha um cujos cuidados se encaixem facilmente no seu estilo de vida enquanto desfruta toda a alegria que ele lhe proporciona. Uma cobra pode não ser a melhor escolha se você tem medo de répteis, por exemplo. Um cachorro não é ideal se você não tem tempo para ele e vai ficar preocupado enquanto trabalha.

Criar um Ambiente Hygge

Como já falamos, a maneira como você se sente é tudo no hygge. Então, se você tem poucos móveis mas que são simples e confortáveis, já começou bem. Ponha em cada cômodo algo que lhe dê aconchego. Prove lençóis de algodão egípcio, roupa de cashmere para relaxar no sofá, e fragrâncias no banheiro que lhe tranquilizem e aliviem, como lavanda por exemplo. Se você se rodear de pequenas coisas que lhe fazem bem, logo se sentirá mais feliz e saudável de dentro para fora.

Felicidade emocional também é um conceito fundamental no hygge. Então, todos os cômodos devem ter objetos que lhe dão prazer e alegria. Um desenho feito pelo seu filho na escola, um tesouro da sua infância, bichinhos de pelúcia são objetos que você pode usar para dar aquela sensação gostosa de estar em casa. Às vezes é melhor sacrificar perfeição e beleza para ter conforto. Se algum objeto não combina muito com a decoração da sua casa, mas mesmo assim lhe faz feliz, então o use. Essa peça vai servir de assunto para conversar com convidados e ajudar a subir o seu astral quando estiver em casa.

Portanto, você pode ver que este livro não está pedindo que você saia e gaste uma fortuna em uma nova decoração. Isso só aumentaria seu estresse e desafiaria o conceito básico de hygge. Em vez disso, use o que já tem ou compre coisas pequenas e não muito caras. Gaste mais, quando puder, comprando coisas de boa qualidade que lhe darão conforto e alegria. Não saia comprando como louco.

Se sua casa como está já lhe deixa feliz, se é uma casa alegre e alto- astral, deixe-a assim. Ela é claramente perfeita para suas necessidades. Por outro lado, se sua casa o deprime, o estressa ou lhe dá vergonha, é hora de fazer algumas mudanças. O ambiente da sua casa tem um efeito muito grande no seu humor, então a transforme em um lugar onde você gosta de morar. Sua vida vai melhorar quando a sua casa for um lugar que reflita os seus gostos e quem você realmente é.

A Importância das Velas

Imagine o tempo em que a eletricidade ainda não tinha sido descoberta, e a luz e o calor vinham de fogueiras e velas. Os

invernos dinamarqueses são extremamente frios e o hygge não era só um hábito bonito de cultivar, mas uma necessidade. Enrolar-se em cobertores e reunir-se em volta da fogueira, usar uma vela para iluminar enquanto se conta uma história ou desfrutar uma deliciosa refeição não têm que ser atividades do passado. O brilho cálido de uma vela, assim como as fragrâncias calmantes disponíveis no mercado, podem fazer maravilhas com o seu humor. Podemos aproveitar essa antiga prática e usar velas para realçar a casa sem gastar muito dinheiro.

Nas casas hygge há muitas velas acesas o ano todo. Usar velas é normalmente o primeiro passo para criar o novo estilo de vida hygge, porque é a peça mais icônica deste quebra-cabeça.

Você pode usar uma simples velinha branca ou achar uma linda vela perfumada que lhe descontraia. Encontre castiçais bonitos que brincam com a luz de forma interessante. Também pode usar abajures bonitos e lâmpadas naturais de sal para criar um ambiente cálido e romântico. A escolha é sua!

Hygge no Espaço Íntimo

Ter um espaço onde você possa deixar as preocupações de lado e simplesmente deixar a vida rolar tem tudo a ver com o hygge. É importante para este estilo de vida poder criar um espaço íntimo onde praticar a atenção plena e deixar o estresse, as preocupações e o sofrimento do lado de fora.

Você não precisa usar a casa toda para criar seu espaço íntimo, principalmente se a compartilha com outras pessoas. Pode ser simplesmente um cômodo, ou até mesmo um cantinho em um cômodo. Deve ser um lugar pequeno e confortável onde você possa ser você mesmo. Você poderá ir lá recarregar as energias depois de um longo dia e dedicar-se a seus passatempos favoritos.

Faça do espaço íntimo um lugar só seu. Decore-o como quiser. Assegure-se de que tenha um cheirinho gostoso. Encha-o de móveis confortáveis e almofadas aconchegantes. Ponha uma iluminação que transmita calidez e paz.

Lembre-se que esse espaço é seu. É o lugar para você ficar em paz. Avise a todos que quando você estiver no seu espaço íntimo, ninguém deverá lhe incomodar. Só deixe entrar pessoas que lhe tragam alegria e lhe façam sentir bem. Gente tóxica e chata não

pode passar da porta! Este espaço deve ser usado para relaxamento, então tire eletrônicos, rádios, televisores, telefones, etc. Permita que o seu espaço o aconchegue e dissolva as suas preocupações. Você não deve se preocupar com o trabalho quando estiver lá dentro.

Lembre-se de usar este espaço para o que você mais gosta de fazer. O espaço íntimo pode ser um quarto de artesanato ou um estúdio de ioga. Pode ser um ateliê de pintura ou de literatura. Se você adora cozinhar, pode ser uma cozinha bem equipada para criar muitas delicias culinárias. Pode ser o quarto de homens onde você assiste ao futebol e toma uma cerveja depois do trabalho. Pode ser simplesmente a sua metade da cama, onde você medita e escreve seu diário antes de dormir. Assegure-se de que o espaço funcione para a atividade que você quiser fazer lá. Ninguém deve dar palpites quanto ao que você vai fazer no seu espaço íntimo, porque ele é seu!

Capítulo 4: Hygge no Trabalho

À primeira vista, parece que hygge não tem nada a ver com trabalho e negócios. Afinal, só a ideia de trabalhar já não é nem um pouco relaxante ou aconchegante. A imagem que me vem à mente é daquele suplício, horas extras, muito estresse, como é o ambiente profissional para a maioria dos americanos e até para muitos europeus. Muitas horas extras, que causam um desequilíbrio entre trabalho e vida pessoal, são um problema na cultura americana. Trabalhar duro é tão bem visto entre os americanos que as pessoas ficam doentes por estresse e falta de lazer. Quase não se tira folga para ficar com a família, e muitos se sentem pressionados a nem sair de férias.

Mas não tem que ser assim. Talvez você não possa controlar todos os aspectos do seu trabalho ou carreira, mas pode começar a fazer uma mudancinha aqui outra ali para aliviar a carga, principalmente se está pensando em ser mais independente, quem sabe até em abrir seu próprio negócio um dia. Deixe o seu ambiente de trabalho o mais hygge possível para reduzir estresse e insatisfação.

Você também deve melhorar sua atitude em relação ao trabalho. O trabalho não é a sua vida. Você trabalha para viver, e não deveria viver para trabalhar. O trabalho não é a única prioridade, então estabeleça limites sobre quanto lhe podem contatar fora do horário por assuntos profissionais. Isso não é possível em todas as áreas, se você tem que fazer plantão desde casa, tente aproveitar o melhor possível o tempo com passatempos e com a sua família. Dentro das possibilidades da sua área profissional, preserve seu tempo pessoal o mais que possa. Nem todos têm a oportunidade de trabalhar no que gostam, mas se você tem, faça-o sem hesitar. Talvez seja a hora de você abrir o restaurante dos seus sonhos, ou de deixar de trabalhar e viajar pelo mundo tentando ganhar a vida escrevendo um blog.

Às vezes temos que sacrificar dinheiro pela nossa felicidade. Mude sua atitude, valorize mais a felicidade que o dinheiro e aceite

uma redução de renda para fazer o que gosta. Quando morrer, o quanto você foi feliz vai importar muito mais que a quantidade de dinheiro que ganhou. Avalie o seu orçamento e defina o que pode ser cortado. Determine qual seria a redução no seu salário se mudasse de trabalho. Tire férias quando tenha dinheiro para fazê-lo. Pense em reduzir sua jornada de trabalho, ou quem sabe até mude para um emprego que você realmente goste. É mais importante levar uma vida que realmente desfrute que ter muitos bens materiais. O hygge lhe alenta a valorizar mais momentos e experiências que posses insignificantes e dinheiro.

Algumas pessoas têm a sorte de fazer o que gostam. O problema com essas pessoas é que elas facilmente esquecem outros aspectos importantes da vida e se tornam viciados em trabalho. Se este é o seu caso, lembre-se que a vida é mais que trabalho. Você tem que fazer outras coisas que gosta também, como passar tempo com a sua família. Nunca dê tudo que tem ao trabalho, porque o trabalho é só uma fração da vida.

Deixe Seu Ambiente Mais Hygge

A esta altura, você já sabe bem que a decoração e as cores usadas em um cômodo afetam muito o ânimo, e até a produtividade das pessoas. Os escritórios dinamarqueses são muito diferentes dos escritórios em outros países. Isso acontece porque os dinamarqueses sabem que o ambiente influencia a maneira como você trabalha e como você se sente em relação ao trabalho.

Seja trabalhando numa escrivaninha, num escritório ou em casa, assegure-se que seu espaço de trabalho esteja limpo e organizado. Ser organizado pode deixar seu dia menos agitado e fazer você se sentir muito melhor. Imagine o tempo que vai economizar se não ficar procurando coisas no meio de uma enorme bagunça. Pense no gostoso que é entrar num espaço limpo, onde você pode respirar em vez de se preocupar em tropeçar com algo ou que caia alguma coisa em cima de você.

Se você puder opinar sobre a decoração no seu trabalho, escolha cores claras, ou branco com estampas de formas orgânicas. Esta decoração é ideal porque não lhe distrairá e não afetará negativamente seu ânimo e desempenho. Você não precisa de toneladas de quadros e distrações nas paredes ou na mesa de trabalho. Por outro lado, você pode melhorar muito seu ânimo tendo algumas coisas que lhe dão alegria, como um bilhete bonito de um chefe ou cliente, ou uma foto dos seus filhos sorrindo.

Algumas pessoas acham que um quadro de visualização com fotos de seus objetivos e de coisas significativas pode ser benéfico. Um quadro de visualização pode ser usado para ajudar a visualizar os objetivos e sentir-se inspirado a alcançá-los. Use-o como um meio para melhorar a produtividade e o ânimo.

Use aromas reconfortantes. Se seu trabalho é estressante, experimente um difusor com aroma de lavanda para descontrair o ambiente. Se precisar de energia, prove um aroma mais energizante como algo cítrico ou alecrim. Se seu trabalho é emocionalmente exaustivo e você precisa um alívio, experimente um odorizante de ambiente Glade Plug, ou uma vela aromática para trazer para o trabalho um aroma que o faça lembrar bons tempos.

Conforto é tão importante! Ninguém consegue trabalhar bem se o ambiente é desagradável ou desconfortável. Mouses e teclados

ergonômicos, cadeiras, mesas podem adicionar muito conforto ao local de trabalho. Se você não pode decorar seu escritório como quer, então ponha só umas coisinhas como uma almofada ou uma almofada para pescoço para sua cadeira ficar mais confortável. Sempre use roupas e sapatos confortáveis. Mesmo num escritório formal, você não precisa usar roupas sociais que quase lhe fazem desmaiar. Use roupas de acordo ao clima, para manter uma temperatura agradável. E não vista nada muito apertado, que machuque a pele enquanto você trabalha. Se você tem que usar uniforme, assegure-se que fique bem no seu corpo e afrouxe-o desabotoando um botão ou tirando o cinto durante o horário de descanso.

Atitude

A forma como você vê uma determinada situação pode influenciar muito a maneira como você se sente sobre ela e, às vezes, pode até influenciar o resultado. Hygge no trabalho tem tudo a ver com sua atitude e com como você age.

Antes de tudo, esqueça a ideia de urgência. Mesmo com um prazo apertado ou trabalhando salvando vidas, você pode reduzir o estresse se esquecer a ideia de que seu trabalho é de vida ou morte. Ele pode até ser , mas não se concentre nisso. Em vez disso, foque na tarefa que estiver executando. Não pense, “Tenho que terminar até meia-noite senão estou acabado!”. Pense, “Tenho todos estes passos a seguir até meu prazo à meia-noite. Então vou dividi-los assim nas horas que me restam.”

Aborde as situações desde um ângulo de solução de problemas. Não pense no que poderia acontecer se você falhasse, ou o que está em risco. Esta atitude reduzirá o estresse e deixará o trabalho mais prazeroso. Quando sua mente divagar, use a técnica de atenção plena para trazê-la de volta ao foco.

Confiança também é fundamental para reduzir estresse e melhorar o ânimo. Ninguém se sente super bem quando está ocupado criticando a si mesmo ou quando se sente inseguro, não é mesmo? acredite em você! Permita-se correr riscos calculados que vão fazer seu negócio crescer ou melhorar o desempenho da sua equipe. Prove coisas inovadoras. Se você falhar, aprenda com a situação em vez de se martirizar com isso.

Quando você confia nas suas capacidades, você pode olhar para o futuro e procurar outros profissionais que também são bons no que fazem. A cooperação é o que faz os negócios serem bem sucedidos. Quando você tem confiança, você não é egoísta nem invejoso. Pelo contrário, você é aberto e aprecia trabalhar em equipe. Você deixa o ego de lado e se abre para os outros. Esta é uma boa atitude no trabalho. O trabalho fica mais fácil quando você se esforça para trabalhar em equipe e faz conexões valiosas, sem deixar os ciúmes e o ego atrapalharem. Ser confiante também o deixa mais atraente, então os outros vão querer falar e trabalhar com você.

Aproxime-se dos seus colegas e divirta-se com eles. Esforce-se em colaborar com os outros. Se você prefere trabalhar sozinho, pelo menos bata um papo no corredor para se conectar com os outros funcionários. O dia vai passar mais rápido e você vai dormir mais tranquilo sabendo que tem colegas que vão lhe ajudar quando você precisar.

Finalmente, adote a atitude de que o trabalho é só um aspecto da sua vida. Valorize outras coisas, como passatempos e a família. Vamos aprofundar mais este ponto no próximo capítulo.

Equilíbrio Entre Trabalho e Vida Pessoal

O estilo de vida hygge nos estimula a viver a vida momento a momento. Diz que devemos passar tempo com amigos e família. Isso é bastante difícil se estamos presos no trabalho o tempo todo. Você tem que encontrar o equilíbrio entre o trabalho e os outros aspectos da vida. Dedique um período ao trabalho, mas administre bem o seu tempo para conseguir terminar o que tem que fazer. Daí estabeleça limites e não trabalhe quando não seja necessário. Tire um espaço para você e para seus seres queridos onde o trabalho não possa interferir.

Encontrar o equilíbrio entre vida pessoal e trabalho significa abrir espaço na agenda para outras coisas além de trabalhar. Significa que você não deve se sentir culpado ou ter medo de sair de férias. Significa não responder e-mails do trabalho enquanto está em casa com sua família. Significa que quando você está na banheira, você não atende ao telefone. Deixe uma gravação na caixa postal avisando quando volta de férias e retorne as ligações na data combinada, mas não durante as suas folgas. A maioria das pessoas entende e aceita quando você estabelece limites.

Se seu trabalho não permite que você tenha um equilíbrio com sua vida pessoal, então pense em mudar de emprego ou, até mesmo, de profissão. Estabelecer-se em outro cargo pode demorar um pouco, mas você tem que se esforçar. Você precisa de um trabalho que não lhe trate como se você fosse uma máquina.

Capítulo 5: Hygge e os Relacionamentos

Não seria bom tirar um pouco de estresse e de drama dos seus relacionamentos? Pode parecer improvável que somente mudando seu estilo de vida você possa ser mais feliz em todas suas relações. As pessoas passam anos fazendo terapia para resolver-se um pouco e, às vezes, nem assim conseguem. Bem, o hygge não pode exatamente garantir compatibilidade, mas pode lhe ajudar a ser mais feliz em seu relacionamento com cônjuges, pais e filhos se algumas melhoras forem feitas em ambos lados.

Saúde Financeira

Quantas brigas vocês já tiveram sobre dinheiro? Casamentos dinamarqueses - fora talvez a família real - são muito diferentes de outros casamentos pelo mundo.

Primeiro, a média de idade em que homens e mulheres se casam é mais de 30 para os dois. Isso significa que muitos indivíduos já estão financeiramente estabelecidos quando entram na vida de outra pessoa.

Não importa a que idade você se case, esforce-se para estar financeiramente estabelecido antes de dar este passo. Se já é casado, dedique algum tempo para fazer um plano e atingir seus objetivos financeiros. É preciso se esforçar para acabar com o conflito financeiro que causa tantos problemas matrimoniais.

Os dinamarqueses também não fazem aquele casamento luxuoso que tantas mulheres se sentem pressionadas a fazer. Muitas mulheres ocidentais tentam superar a festa de casamento das outras. Gastos tão altos podem significar anos de dívidas no cartão de crédito, e essa não é a melhor maneira de começar uma família, mesmo o casamento sendo um momento tão bonito. Além disso, o casamento deveria ser para o casal, não para agradar e impressionar os outros. Um casamento simples às vezes é melhor. Concentre-se em minimizar o estresse e desfrutar o seu companheiro em vez de dar uma festa daquelas.

Durante a vida conjugal também, os dinamarqueses tomam decisões sensatas para garantir poder poupar e viver de acordo às suas possibilidades. Não precisa ser um gênio para concluir que acabar com as brigas causadas por contas atrasadas pode lhe aproximar muito do seu companheiro. Façam um orçamento juntos e o respeitem. Concentrem-se mais em desfrutar os pequenos momentos na vida que em esbanjar dinheiro no que não precisam de verdade.

Chega de Drama

Por alguma razão, o drama se tornou parte da cultura americana. Parece que todo mundo, querendo ou não, dá um jeito para criar um ou entrar em um. Depois se perguntam por que a taxa de divórcio é tão alta e por que eles são tão infelizes. As relações saudáveis não têm espaço para drama. É importante escolher que batalhas você quer lutar. Sempre ter razão não vale a pena se significa ter que ir dormir sozinho.

Claro que vai haver brigas, mas tente brigar de forma justa. Não apele a xingamentos e não jogue na cara erros passados. Brigue por um propósito e não vá dormir com raiva. Tentem chegar a um acordo em vez de machucar o outro. Você já deve ter escutado isso um milhão de vezes, mas brigar de forma justa é fundamental em qualquer relação, não só nas relações amorosas.

Desfrutar um do Outro

Nem preciso dizer que a maneira como as pessoas estão passando tempo juntas não é mais o que era antes. Também não é o melhor caminho para ter uma boa relação. Quando estamos com alguém que amamos, devemos estar inteiros no momento, sem eletrônicos nas mãos nem preocupações com atividades não sejam a da vez. Seja dando um passeio a pé, assistindo a um filme, ou num jantar a luz de velas, você e seu parceiro devem tirar um tempo para dar toda a atenção um ao outro. Isso os aproximará de uma forma que jamais imaginaram.

Criar Momentos Românticos

Numa relação amorosa, você tem que criar momentos românticos. Momentos românticos não significam jantares caros em restaurantes cinco-estrelas ou férias em ilhas que vão lhe deixar falido por anos. Você não precisa presentear diamantes ou buquês de flores de cem dólares. Claro que essas coisas são românticas, e você pode proporcioná-las a seu ser querido quando puder, mas você também pode criar romance estando sem dinheiro, em casa depois do trabalho. Só tem que ser atencioso e pensar no que seu companheiro quer. Ofereça-lhe uma massagem nos pés ou um banho de espuma depois de um dia cansativo no trabalho. Surpreenda-o com seu prato favorito. Sugira uma caminhada noturna. Colha algumas flores e surpreenda-o com um buquê feito por você. Essas pequenas coisas demonstram que você se importa. Quando você se esforça, seu parceiro percebe e corresponde. Consequentemente, sua relação melhora e se fortalece. Também considere conversar mais com seu parceiro. Conversar os aproxima, ajuda-os a conhecer-se melhor. Ele vai se sentir mais amado e apreciar que você dedique um tempo para conversar. O simples fato de dar-se ao trabalho de perguntar como foi o dia dele ou dela e agradecer-lhe por estar na sua vida, pode fazer uma diferença enorme. Casais que estavam a ponto de divorciar-se conseguiram salvar seu casamento simplesmente agradecendo e perguntando ao outro com mais frequência como foi seu dia.

Capítulo 6: Pais Hygge

Normalmente esquece-se a relação entre pais e filhos quando se aborda como melhorar os relacionamentos, mesmo sendo este o relacionamento mais importante em nossas vidas. Como você se relaciona com seu filho é um exemplo para como ele vai se relacionar com outras pessoas no futuro. É fundamental cultivar o amor, a confiança e a independência. O hygge pode ajudar muito, e a forma como os dinamarqueses criam seus filhos pode ser um alívio se você está tendo problemas de relacionamento com os seus filhos. Aqui estão algumas dicas de educação dinamarquesa que podem ajudar a transformar uma casa caótica em um lar mais amoroso:

- Basear a educação de seus filhos na reorientação os ajudará mais que surras ou castigos, principalmente quando já estão mais crescidos. Muitos maus comportamentos têm a ver com emoções que a criança não sabe como expressar. Reorientar seu filho a como se manifestar adequadamente e o mau comportamento mudará. Pergunte-lhe: “O que você está sentindo neste momento? Há algum outro jeito de expressar o que sente em vez de [chutar, gritar, bater, etc.]?”
- Brincar é essencial para o crescimento. Por isso o método Montessori está ficando popular de novo. As brincadeiras são consideradas uma parte fundamental da aprendizagem e do desenvolvimento infantil. Brinque com eles frequentemente e deixe-os usar sua imaginação. Isso os ajudará a ser adultos com excelente pensamento crítico.
- Peça às crianças que ajudem nas tarefas domésticas assim que tenham idade suficiente para fazê-las. Além das tarefas ficarem prontas logo, deixando mais tempo para você brincar com eles, as crianças também vão se sentir valorizadas por ajudar os adultos.
- Passem tempo juntos onde todos se divirtam fazendo coisas em família sem interrupções. Desligue os eletrônicos e se entregue aos seus filhos de corpo e alma. Converse com eles e os conheça de verdade. Deixe-os expressar-se. Assegure-se de que todos participem, de que ninguém fique de fora e que todos

estejam realmente atentos uns aos outros. Como sempre: desliguem os celulares!

Momentos Hygge em Família

É fácil criar momentos em família que vocês vão atesourar por muitos e muitos anos. Crie boas memórias fazendo pequenas coisas. Desde pescar, passar o dia no museu, etc. Use o que está disponível e crie pequenos momentos juntos. Não precisa gastar uma fortuna para desfrutar momentos em família.

Um dos momentos mais cruciais em família é a hora do jantar. Desliguem os celulares e o televisor. Sentem-se e comam juntos, mesmo que não seja uma data importante. Falem sobre o que aconteceu durante o dia de cada um. Isso os unirá como família. Se um dos membros da família não pode jantar com todos por causa do trabalho ou da escola, vejam um horário em que todos estejam disponíveis e passem um tempo juntos. O simples fato de se esforçar em ficar juntos já vai significar muito para a sua família e os alentará a abrir um espaço na agenda para estar com você.

Capítulo 7: Hygge em Cada Estação e Durante as festas

Natal

O Natal é a celebração mais hygge, porque é naturalmente aconchegante. Receba o Natal em casa preparando-se com antecedência. Concentre-se mais em reunir-se com sua família e tomar chocolate quente, cantar canções natalinas, fazer biscoitos juntos que em comprar os presentes mais caros e decorar a casa melhor que os vizinhos. Lembre-se que o Natal se trata de aconchego, alegria e amor.

Outras Celebrações

Mesmo o Natal sendo a celebração mais hygge por excelência, você pode entrar no espírito festivo e transformar qualquer celebração em hygge. Fazendo doce-ou-travessura para se divertir no dia das bruxas; desfrutando uma ceia deliciosa e agradecendo no Dia de Ação de Graças; dando ovos de chocolate para as crianças na Páscoa; indo a eventos e passando tempo com amigos e familiares. Tudo isso significa entrar no espírito festivo e desfrutar o momento. Isso é do que se trata o hygge.

Algumas pessoas ficam tristes e desanimadas quando as festas de fim de ano estão chegando. Por que não divertir-se? As festas não precisam ser estressantes ou comerciais só porque a mídia e outras pessoas as celebram assim. Em vez disso, veja estes feriados como uma oportunidade para não ir trabalhar, divertir-se e ainda comer um monte de comida gostosa!

Esqueça as dietas e regimes. Pare de querer ser o melhor. Deixe de lado as preocupações com o trabalho. Deixe o espírito festivo lhe dominar e torne este período especial para você e seus seres queridos.

Primavera

A primavera é um período divertido quando a natureza começa a despertar do inverno. O friozinho ainda persiste, mas os dias são mais agradáveis. Aproveite a energia da primavera e faça uma

faxina de primavera e areje sua casa. Comece a sair ao ar livre e mostre às crianças a magia da natureza, aponte os ninhos dos pássaros e as flores brotando.

Verão

O verão é tempo de se divertir ao ar livre. Aproveite bem o verão, entre em contato com a natureza. Faça muitos passeios e caminhadas. Cultive uma horta e plante seu próprio alimento. Se tiver filhos, eles também vão adorar plantar frutas e verduras. Aproveite que as crianças não têm aula nesses belos meses e passe tempo em família. Faça churrascos, fogueiras, jogue vôlei e outros esportes ao ar livre.

Outono

No outono os dias começam a refrescar e você pode desfrutar a transição do verão para o inverno. Aproveite para preparar sua casa e abasteça-a com velas e cobertores quentinhos. Comece a fazer bolos, sopas e chás. Colha os frutos de sua horta e saboreie o resultado de seu trabalho. Brinque nas folhas caídas com suas crianças, mascotes ou até mesmo com seu companheiro. Faça trilhas na brisa refrescante de outono e observe os pássaros migratórios. Todas estas atividades lhe ajudarão a aproveitar a essência da estação.

Inverno

O inverno na Dinamarca é frio, escuro e parece que não vai acabar nunca. Os dinamarqueses permitem que isso os deprima? Não, eles aproveitam o inverno ao máximo deixando seus lares quentinhos, aconchegantes e alegres. Não deixe o frio e a falta de luz lhe entristecerem, em vez disso brinque na neve e use o inverno como desculpa para fazer pratos deliciosos e quentes. Tire suas blusas de lã macias, moletons e pantufas do armário. Enquanto limpa a neve e joga sal na entrada do carro com a ajuda das crianças, cante para alegrar o dia.

Capítulo 8: Comida e Bebida

Sabia que o estilo hygge tem sua própria dieta? Não é exatamente o tipo de dieta em que você está pensando. Não garante nenhuma perda de peso, na verdade, nem é uma dieta adequada para todas as refeições, mas quando se aplica o estilo de vida feliz dos dinamarqueses - e precisa-se de um pouco de conforto para que tudo funcione bem - a comida e a bebida ajudam muito. Só temos que saber o que cozinhar. Quem não quer provar uma dieta de inverno baseada em comida reconfortante, aromática e quentinha?

Comida Reconfortante Escandinava

Se você nunca comeu um prato escandinavo reconfortante, não sabe o que está perdendo. Há algo de especial em todos os aspectos desta culinária, e não tem nada mais hygge que se sentar e desfrutar devagarinho uma deliciosa refeição caseira com amigos e família. Este é o verdadeiro ponto: comer confortavelmente, sem pressa. As pessoas conversam e saboreiam, exatamente como uma refeição deve ser. Você pode marcar uma refeição assim uma vez por semana? Se quiser provar, tem muitos livros de receitas hygge por aí, já que o conceito está cada dia mais popular. Muitas culturas querem mergulhar no estilo hygge para encontrar a felicidade verdadeira. Nos livros de culinária hygge você vai encontrar receitas com ingredientes como:

- Pato
- Batatas
- Pão de Centeio
- Salada de Quinoa
- Maçãs

Bebidas Quentes

As bebidas hygge são tracionais para tomar naquelas noites frias de inverno enrolados num cobertor em frente à lareira. Os aromas e a própria temperatura das bebidas são calmantes, lembram a infância e as festas de fim de ano. Você já deve ter sua bebida quente favorita, mas aqui estão algumas das melhores sugestões:

- Cidra de Maçã
- Café
- Chá verde ou de Ervas
- Chocolate Quente

Uma receita Hygge Para Cada Refeição

Se você nunca cozinhou nenhum prato escandinavo ou algo parecido deve estar curioso sobre como começar. Claro que grande parte da culinária escandinava consiste em bolos, tortas e bolachas feitas em casa, mas - ainda que seja tentador - não podemos viver desse tipo de comida. Então preparamos uma sugestão por refeição para você começar. Ou seja, três dias para você escolher um novo prato reconfortante e experimentar com a sua família. Uma vantagem é que muitas receitas hygge são seguras para serem preparadas com crianças, permitindo assim que você passe mais tempo com seus seres queridos. Esta é uma grande oportunidade se a escola e o trabalho não deixam muito espaço para tempo de qualidade juntos.

No café da manhã prove um pastelzinho de massa folhada recheado com maçã ou outro artigo de confeitaria.

Muitos europeus comem doce de manhã para ter energia para o dia, e isso tem dado certo há muitos anos. Por que não prová-lo para ver como você se sente?

No almoço, nada mais dinamarquês que uma sopa quente e gostosa. Há muitas variedades para escolher, todas deliciosas. No entanto, a sopa de abóbora é, de longe, a preferida. Você pode condimentá-la como quiser e tomá-la numa grande caneca.

No jantar, que tal comer algo salgado? Carne de porco assada é um básico nas mesas dinamarquesas à noite. Sirva-a com batatas assadas, assim poderá comer algo gostoso que não seja frito ou comprado pronto.

Este é exatamente o tipo de refeição que você pode saborear à mesa com seus seres queridos.

Há muitos sites com receitas hygge na internet. Abaixo estão os três melhores:

- <http://www.organicauthority.com/discovering-danish-food-with-9-recipes-to-make-you-feel-the-hygge/>
- <http://www.self.com/gallery/13-healthy-hygge-foods-for-the-coziest-day-ever>
- <https://www.brit.co/hygge-foods-recipes/>

Capítulo 9: Vestimenta Hygge

O hygge não concentra a atenção na aparência. Em vez disso, enfatiza que as pessoas devem sentir-se bem. É melhor ficar no sofá confortável com um moletom do que parecendo um rei ou rainha de beleza, mas todo desconfortável. Apesar de que a boa aparência tem suas vantagens, principalmente no trabalho, não é o mais importante. Você vai desfrutar mais a vida se simplesmente relaxar.

As roupas dinamarquesas em geral são simples e práticas, com bolsos para ter onde pôr coisas, por exemplo. Não são feias, mas também não sacrificam a qualidade pela aparência. Elas não devem restringir seus movimentos e lhe obrigar a ficar numa postura ridícula o dia todo. Vestir roupas simples, limpas e gostosas é essencial para estar cômodos. Procure roupas que caiam bem e que não apertem. Também procure tecidos gostosos. O algodão é leve e respirável no verão. Tecidos de lã e de fibras combinadas com lã são gostosos e quentinhos no inverno. Já o poliéster com tecnologia que absorve o suor, você pode deixar para quando realize atividades que o façam transpirar muito, como esportes.

Os sapatos também têm que ser confortáveis. Por que usar saltos altíssimos se tem que andar muito ou sapatos apertados que machucam seus pés? Em vez disso, opte por sapatos práticos que calcem bem. Não tenha vergonha do tamanho dos seus pés. É mais embaraçoso ter uma tremenda bolha no pé que comprar sapatos do tamanho certo.

Capítulo 10: Hygge Fora de Casa

Para adotar o estilo de vida hygge, você não precisa passar o dia fechado em casa como um ermitão. Você pode desfrutar esta experiência dinamarquesa da felicidade onde quer que vá. Na verdade, as férias e atividades familiares dos dinamarqueses também se encaixam nos princípios que vimos no começo do livro: tranquilidade, aconchego e união. Piqueniques, excursões, jogos também são parte da própria cultura dinamarquesa. Veja na lista abaixo algumas ideias de como incorporar o hygge em todos os aspectos da sua vida, inclusive em atividades ao ar livre.

15 Ideias de Atividades Hygge Para fazer Juntos

1. Preparar uma refeição familiar.
2. Jogar jogos de mesa.
3. Fazer piquenique num lugar tranquilo e plácido.
4. Fazer um passeio de bicicleta pelo campo ou numa trilha bonita.
5. Fazer um passeio de carro em que cada membro da família escolha um lugar para parar.
6. Ir acampar num fim de semana.
7. Ir a um lugar onde neve e brincar na neve.
8. Tomar chocolate quente perto da lareira assistindo a um filme familiar.
9. Pescar.
10. Ler um livro clássico em família.
11. Preparar uma sobremesa.
12. Cantar.
13. Praticar esportes ao ar livre.
14. Levar o cachorro para passear e reparar em todos os insetos e plantas pelo caminho.
15. Fazer um passeio a uma cachoeira.

Passatempos Hygge

Um passatempo hygge é qualquer atividade que alivie seu estresse e o reconforte. Você deve escolher passatempos que lhe tragam para o presente, fazendo você esquecer as preocupações e o estresse. Quanto mais interessante e absorvente o passatempo, mais plena será a sua atenção. Prove coisas como ioga, cooper, tricô, bordado, pintura ou fazer trilhas para alcançar o estado quase zen do hygge. Na verdade, qualquer coisa que você desfrute vale a pena ser incorporada à sua vida.

Viagens Hygge

Os dinamarqueses adoram viajar, e por uma boa razão: absorver o mundo ao seu redor e apreciar as experiências que viajar lhe proporciona é essencial para ser feliz. Tente viajar o máximo possível.

Muitos Americanos relacionam viagem com estresse. Para uma viagem ser realmente hygge, você tem que ir com calma e desfrutar seu tempo fora. Não tenha cada momento programado, pelo contrário, deixe as experiências irem acontecendo. Nem tudo tem que ser perfeito. Os planos muitas vezes dão errado, então nem perca tempo planejando. Em vez disso, acorde todos os dias, decida o que quer fazer, e faça. Adapte os programas aos seus gostos.

Você tem que promover o seu próprio conforto. Leve um travesseiro de pescoço no avião e em viagens longas, e também um cobertor macio de plush. Muita gente se esquece que ônibus e aviões são frios, então leve meias e uma blusa de moletom confortável. Se puder, durma. Para lhe ajudar a dormir fora de casa, você pode levar seu próprio travesseiro e cobertor. Leve os itens que precisa para sentir-se em casa, como desinfetante para as mãos, um spray com cheiro de lar, fones de ouvido para escutar música que lhe acalma. Mesmo sendo bom provar novos pratos, você deve levar comidas reconfortantes que lhe façam lembrar-se de casa.

Assegure-se de não estourar o orçamento. Nada arruína mais o prazer de viajar que insegurança econômica. É preferível ficar num albergue ou pousada em vez de se endividar por um hotel cinco estrelas que provavelmente nem o maravilharia tanto assim. Viajar de avião ou ônibus pode ser menos estressante que de carro. Não há necessidade de gastar em primeira classe quando a classe turística é muito prática. Encontre maneiras de economizar e compre promoções em sites como Travelzoo ou Sherman's Travels.

É fundamental escolher destinos agradáveis. Você tem que desfrutar a viagem e o mundo ao seu redor. Experimentar coisas novas e lugares bonitos vão lhe ajudar a sentir-se imensamente hygge.

Capítulo 11: 21 Dias de Desafio Hygge

Agora que você já leu tudo que precisava saber sobre o estilo hygge, queremos deixá-lo com um desafio: adotar este estilo de vida por 21 dias. Faça como se estivesse começando uma dieta, lentamente. Prove um novo aspecto hygge por dia. Assim, você não só vai se adaptar facilmente a este novo estilo de vida e começar a ver as mudanças acontecendo, mas também vai saber quais elementos hygge funcionam melhor para você. Depois disso, poderá planejar como continuar.

Então, agora é hora de pegar um calendário e escolher pelo menos uma coisa para provar cada dia. Você pode fazê-lo como quiser: uma coisa nova no primeiro dia, a mesma e mais uma no segundo, as duas primeiras e uma terceira no outro dia e assim por diante; ou praticar só uma coisa nova por dia durante 21 dias. Para adotar também o princípio hygge de união, convide a sua família para participar, e divirtam-se!

21 Formas de Incorporar o Hygge no Seu Dia a Dia

1. Estabeleça uma noite sem aparelhos tecnológicos
2. Faça pão em casa
3. Traga algo da natureza para dentro de casa (pedras, flores, decoração natural, etc.)
4. Faça uma noite de cinema em casa com amigos e familiares
5. Leia um livro em um lugar tranquilo
6. Fique um dia todo em casa relaxando de pijama
7. Tome o café da manhã na cama
8. Dê um passeio em um parque ou reserva natural
9. Escreva um diário de gratidão
10. Use luz de velas em vez de luz elétrica por uma noite
11. Assista o nascer ou o pôr do sol
12. Tome algo quentinho num café com um velho amigo
13. Faça uma noite de chocolate quente com sua família
14. Faça um dia de spa em casa com esfoliantes e sabões naturais
15. Comece a fazer ioga

16. Abrace a todos que ama
17. Escute música tranquilizante
18. Dê um passeio pelo bairro usando calça de moletom e uma camiseta confortável
19. Assista a um filme de mãos dadas com seu companheiro ou outro ser querido
20. Converse com alguém deitados na cama
21. Pinte um livro de colorir para adultos

Capítulo 12: Além dos 21 Dias de Desafio

O hygge não vai acabar logo depois que você terminar a lista de desafios acima. Além disso, depois de praticar hygge por três semanas, você não vai querer mesmo voltar para sua típica rotina triste e agitada. Você pode levar o hygge além dos 21 dias de desafio do capítulo anterior e torná-lo um elemento fixo na sua vida.

Lembre-se que ser hygge é viver o momento, então forçar o estilo hygge na sua vida e se preocupar em como alcançá-lo é totalmente contraproducente. Em vez disso, simplesmente esforce-se em desfrutar pelo menos um momento por dia. Logo isso se tornará um hábito tão enraizado que você nem vai precisar pensar a respeito, vai fazê-lo sem perceber.

Faça um esforço para cuidar de si mesmo. Descontraia-se pelo menos uma vez por dia. Você deve a você mesmo ser mais hygge na sua atitude e na sua rotina. Nem todos os momentos podem ser confortáveis e divertidos, você não pode esquecer todos os problemas e preocupações, mas se o fizer só umas poucas vezes durante o dia, vai desfrutar a vida muito mais do que agora.

Assegure-se de ser grato todos os dias. Escreva um diário de gratidão e agradeça a seus seres queridos.

Também crie em casa e em seu local de trabalho uma atmosfera hygge. Isso o ajudará a desfrutar mais a vida. Quando tiver mudado a decoração e o guarda-roupa para ficarem mais confortáveis, vai ter menos distrações e desconfortos atrapalhando seu dia e arruinando seu humor.

Tente estabelecer uma rotina matinal agradável para começar o dia bem. Não assista notícias deprimentes na televisão ou veja postagens nas mídias sociais que só lhe dão inveja. Não comece o dia já na corrida para não sair de casa atrasado. Em vez disso, desfrute. Acorde cedo e faça ioga ou saboreie um chá. Desfrute um café da manhã descontraído com seus seres queridos. Arrume-se desfrutando a sensação física de tomar uma ducha, se vestir,

pentear e maquiar. Tente absorver o nascer do sol e o canto dos pássaros de manhã cedo.

Envolver seus amigos e família pode ajudá-lo a tornar sua vida mais hygge. Vocês podem desfrutar momentos preciosos juntos deixando de fora distrações como telefone e televisão.

Capítulo 13: Promover a Felicidade

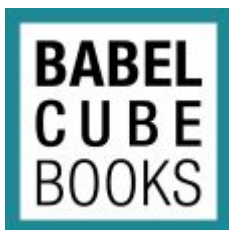
Como o título do livro já sugere, toda esta informação tem o objetivo de ajudá-lo a encontrar a felicidade no mundo caótico em que vivemos. A felicidade é algo que todos, até mesmo nas sociedades mais privilegiadas, estamos procurando, porém essa própria busca pode ser o que nos faz infelizes. Hygge é desacelerar e encontrar felicidade e paz em prazeres simples, tal sensação não pode ser comprada. O estilo de vida dinamarquês pode ser uma experiência gratificante para toda a família. Então, lembre-se de ser grato, manter-se confortável e passar tempo juntos.

Sua classificação e suas recomendações diretas farão a diferença

Classificações e recomendações diretas são fundamentais para o sucesso de todo autor. Se você gostou deste livro, deixe uma classificação, mesmo que somente uma linha ou duas, e fale sobre o livro com seus amigos. Isso ajudará o autor a trazer novos livros para você e permitirá que outras pessoas também apreciem o livro.

Seu apoio é muito importante!

Procurando outras ótimas leituras?



Seus livros, seu idioma

A Babelcube Books ajuda os leitores a encontrar ótimas leituras. Ela tem o papel de mediadora, aproximando você e seu próximo livro.

Nossa coleção é alimentada por livros produzidos no Babelcube, um mercado que aproxima autores de livros independentes e tradutores e distribui seus livros em vários idiomas no mundo todo. Os livros que você encontrará foram traduzidos, para que você possa descobrir leituras incríveis em seu idioma.

Temos a satisfação de trazer livros do mundo todo até você.

Caso queira saber mais sobre nossos livros, acesse nosso catálogo e solicite nossa newsletter. Para conhecer nossos lançamentos mais recentes, visite nosso site:

www.babelcubebooks.com