

Em momento de Pandemia, as dicas do país mais feliz do Mundo



Hygge, é um conceito dinamarquês sem tradução – seria um mix de bem-estar, conforto e relaxamento com **liberdade**. De modo que, seja quem for o vencedor (e nosso grau de satisfação nunca é demais) conhecer formas de conseguir melhorar nosso dia a dia – com mínimos gestos e atitudes. Você não precisa adotar tudo, mas abaixo estão pequenos conselhos dados pelos dinamarqueses que garantem que adianta...

O segredo é a interação, pois tem a ver com compartilhar momentos de diversão e pequenas coisas que nos fazem felizes. Estas são as dicas em 10 passos para essa felicidade:

1- Procurar o momento

Consiste em dedicar um **tempo diário** para fazer o que nos faz

sentir bem, com as pessoas que amamos e com nós mesmos.



2- Abrir a casa

O *hygge* pode acontecer em qualquer lugar: churrasco ao ar livre no verão, um passeio pelo parque, um aperitivo, um jantar num restaurante pode ser *hyggelig*. E, claro, vale também abrir as portas da sua casa. Quando acabar o distanciamento ou pelo menos flexibilizar mais, dá para pensar nisso com carinho e segurança!

3- Criar um ambiente propício

A iluminação tem que ser acolhedora (com ou sem velas). Boa música de fundo é uma boa pedida e flores frescas e uma toalha bem colocada, ajudam a dar um toque especial e provocar um prazer simples.

4- Evite romper o relaxamento

Nada de falar de política ou temas tensos. É contra indicado pensar em trabalho ou problemas. A televisão, o iPad e o

smartphone também impedem as conexões sociais com o *hygge*.

5 – Concentre-se num só assunto com todos

Depende do tamanho da casa, mas consegue-se maior interação em lugares pequenos – assim é mais fácil manter uma única conversa em vez de várias conversas paralelas.



6- Mais atenção para o que se come

Cozinhar em conjunto também é *hygge*. Reunir-se com a família e os amigos para preparar uma receita tradicional ou fazer um bolo.

7 – Resgate sua identidade

Alguns dizem que o *hygge* tem a ver com fazer coisas que os antepassados reconheceriam. E está relacionado com as

tradições ou objetos de valor sentimental. Tomar chá numa caneca da avó ou usar a receita de bolo da bisavó – Escolha a sua lembrança afetiva e resgate.



8 – Fique confortável

Vale tudo o que te deixa assim: roupa cômoda, ficar na cama ao domingo debaixo do edredom por mais tempo, com um bom livro e um café. Esticar-se no sofá com uma bebida gelada e ver um filme – escolha seu conforto preferido e vá fundo!



9 – Conjugue o verbo e passe a ação

Na Dinamarca é substantivo, adjetivo, advérbio e verbo. Serve para descrever a camisa confortável que se veste ou para dizer a alguém “vamos ver um filme e comer doces” Use com frequência para partilhar com os amigos quanto é bom estar com eles – e expresse sua felicidade com seu momento **hyggelig**.

10 – Seja consciente desse momento

Há tantas coisas ser *hygge* para nós – ainda mais com as belezas naturais do nosso país – mas o que diferencia os dinamarqueses é que eles são capazes de identificam e nomeiam esse momento de bem-estar. Eles aprenderam a “**viver o momento e desfrutar o agora**”.



Ok, concordo que não somos dinamarqueses, mas tenho certeza que com o nosso jeito brasileiro de ser, em pouco tempo teremos uma palavra mais fácil para esse termo – e estaremos dando aulas de hyggelig – ou do que quer que seja o termo batizado por aqui....