

# HYGGE - KLÚČ

VEDELI STE, ŽE DÁNI SÚ UŽ DLHO POVAŽOVANÍ ZA NAJŠASTNEJŠÍCH ĽUDÍ NA SVETE? ČOMU VĎAČIA ZA TAKÉTO OZNAČENIE? ZREJME SVOJMU VÝNIMOČNÉMU PRÍSTUPU K ŽIVOTU ZVANOM HYGGE. POD TÝMTO TAJOMNÝM SLOVOM SA SKRÝVA FILOZOFIA, KTOREJ ZÁKLADOM JE HĽADANIE ŠTASTIA AJ V TÝCH NAJJEDNODUCHŠÍCH SITUÁCIÁCH.

Dánske slovo hygge je fažké preložiť do slovenčiny. Je to slovo opisujúce chvíle šťastia, rodinného šťastia, rodinného tepla, blízkosti a s nimi spojený pocit komfortu. „Hygge je životný štýl, ktorý oslavuje malé aj veľké radosti všedného dňa. Navodzuje pocit duševného

pokoja a vyvažuje stres, ktorý každodenne zažívame,“ povedala Delia Fischer, zakladateľka a kreatívna riaditeľka **Westwing**. sk. Ranný dušok kávy, prechádzka po prírode, obed s priateľmi... Žiť hygge znamená hľadať krásu v maličkostach

prítomného okamihu, vďaka ktorým sa nás život stane šťastnejším. Ako sa naučíte žiť a bývať v zhode s filozofiou hygge? Skúste niekoľko rád od štylistiek Westwing.

## VZŤAHY S BLÍZKYM

K základom hygge patrí aj pestovanie vzťahov s blízkymi. Naučte sa čerpať čo najviac radosti z času stráveného spoločne. Oplatí sa začať spoločným stolovaním. Aj počas bežného uponáhľaného života si skúste nájsť čas aj na spoločné raňajky či večeru. Keď sa vám podarí zhromaždiť najbližších pri jednom stole, vypnite



# KU ŠŤASTIU

televízor a odložte telefóny bokom – rozprávajte sa. Počas voľného večera myslite na priateľov. Pozvite ich k sebe domov, uvarte niečo výborné, naaranžujte stôl. Pokojne a s odstupom – to je základná vlastnosť hygge. Jednoducho sa tešte časom, ktorý strávite spolu.

## ČAS PRE SEBA

Hygge označuje chvíle, v ktorých sa cítite bezpečne a komfortne, uprostred ľudí, ale takisto je dôležité aj umenie nájsť si čas pre seba. Všetko, čo spôsobí, že sa cítite šťastnejší, je možné nazvať hygge

” Hygge je životný štýl, ktorý oslavuje malé aj veľké radosti všedného dňa. Navodzuje pocit duševného pokoja a vyvažuje stres, ktorý každodenne zažívame.“

“

– hodiny fitness, čas strávený pri knihe, kulinárské príjemné chvíle ako pohárik vína, dobrý čaj či kúsok čokolády. Takýto moment oddychu, pri ktorom zabúdate na vonkajší svet a v ktorom môžete dbať o seba a odpočinúť si. Naučte sa vytvárať si takéto chvíle.



## TEPLO, PRÍJEMNE, ÚTULNE...

**TIP**  
REDAKCIÉ

Obyvateľia z krajiny klasika detskej literatúry Hansa Christiana Andersena majú slabosť na dobrý dizajn. Klíma od októbra do marca obyvateľom tejto severskej krajiny obmedzí prístup k prirodzenému svetlu. To spôsobuje, že spoločenský život sa presunie do príbytkov – tie sa stanú svätyňou hygge. V tunajších interiéroch je najdôležitejšou útulná atmosféra, ktorú môžete dosiahnuť úplne jednoducho – prostredníctvom výberu adekvátnych doplnkov. Mäkká deka, ozdobné prestieradlo, našuchorené vankúše a jemné svetlo vytvoria žiadanú klímu. Taktiež sa opäť inšpirovať sa láskou obyvateľov tohto kráľovstva k doplnkom z prírodných materiálov – prútené koše, kovové vázy či kožené koberce sú nadčasové. Spája ich jednoduchosť a elegancia, čo zaručí, že budú nádherne pôsobiť v každom interieri.

## AKO BYŤ ŠŤASTNEJŠÍ?

- +** Pestujte si dobré vzťahy, robte všetko pre to, aby ste mali okolo seba ľudí, ktorí vás majú radi a vám je s nimi dobre. Hľadajte si priateľov, tešte sa z lásky, budujte si manželstvo, budte ľaskaví, milí a usmiali... obklopujte sa príjemnými ľuďmi.
- +** Vyhradte si priestor na prácu, ale aj na seba. Vo voľnom čase robte to, čo vás bavi. Televíziu si púšťajte iba vo výnimočných prípadoch a na chvíľu.
- +** Myslite pozitívne. Naučte sa veci, ľudí i svoj život vidieť z tej lepšej stránky. Budte optimistickí, nikdy sa nepodceňujte a viac si dôverujte. Dokážete oveľa viac, než si práve teraz myslíte.

