

Hygge. La receta de la felicidad: Cómo disfrutar más con lo que ya tenemos



Fecha de publicación: 17 noviembre, 2016

Editor: GRIJALBO ILUSTRADOS

Autor: Marie Tourell Soderberg

Longitud de impresión: 236

Idioma: Español

PDF

Descubre el hygge, un estilo de vida de profunda felicidad, tranquilidad y bienestar, y empieza a disfrutar de la vida.

Si tuviéramos que traducir hygge (hu-ga), evocaríamos conceptos como «lo acogedor» o «el bienestar», pero ningún término se ajusta con precisión porque, en realidad, es mucho más que eso. Es una actitud ante la vida: ser uno mismo, dedicar tiempo a lo que nos da felicidad y disfrutar de las pequeñas cosas que aportan calidez. Es estar en paz con el entorno más cercano y sentir el calor y el placer de disfrutar de la compañía, pero también de la soledad en determinados lugares y momentos.

Este libro es una mirada a todo lo que hygge representa. Descubrirás cómo incorporarlo a tu vida con pequeños consejos para lograr una atmósfera agradable, y así tu día a día estará repleto de momentos hygge. Cuando sientas en clave hygge ya no necesitarás su traducción.

Reseñas:

«El hygge o cómo ser más felices con lo que ya tenemos (y no sabemos apreciar).»

Trendencias

«Hygge, el secreto danés de la felicidad que está al alcance de cualquiera.»

Smoda (El País)

<http://yep.pm/joybnjQi5/mrFLDMzAT.pdf.rar>