

HYGGE

La felicidad en las pequeñas cosas





CONCEPTO

Con 4 horas de sol al día y con temperaturas bajo cero en invierno, Dinamarca es el país más feliz del mundo. ¿Cómo es posible?

La respuesta es bien sencilla: HYGGE.

Si lo intentas pronunciar seguramente lo hagas de mil maneras y todas mal, pero la buena noticia es que no es necesario pronunciarlo, solo vivirlo e introducirlo como un estilo de vida.

La verdad es que los daneses lo viven tan de cerca que les sale natural. Para ellos, es casi mandatario llegar a casa, encender velas y ponerse unos calcetines gruesos en los pies.

Sí, además, lo complementan con un té o un chocolate caliente, un buen libro y una música relajante, ese pequeño instante se convierte en extraordinario. Lo mejor de todo es que este momento hygge tanto puede vivirse solo o con amigos o familia y, por supuesto, también en el trabajo.

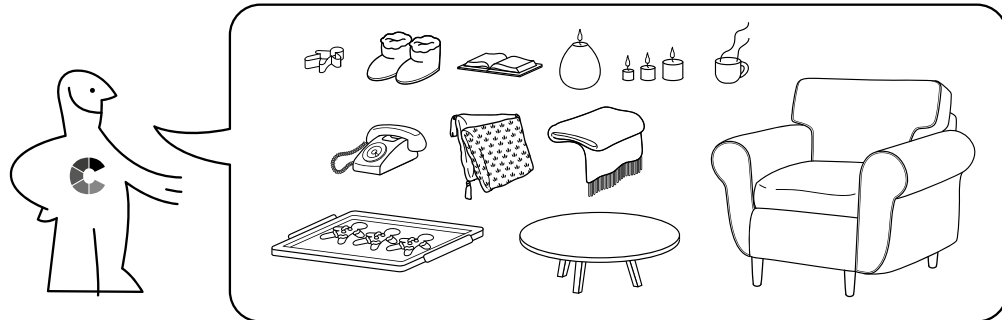
ORIGEN

Hygge es danés. Traducirlo es casi igual de complicado que pronunciarlo, pero si buscamos una palabra que lo defina, quizá la que más se le acerca es una mezcla entre bienestar, comodidad, relajación y libertad.

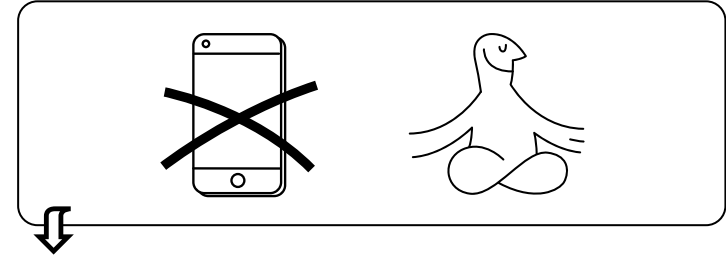
El origen de la palabra no está fijado. Algunos historiadores dicen que proviene del noruego antiguo, otros del danés, pero lo que parece más cercano es la palabra hug, que proviene de *hugge* y que significa 'abrazar'. Al final, podríamos decir que "estamos abrazando el momento", algo que podemos hacer desde cualquier punto del mundo.

CÓMO HACERLO

Vivir hyggely es verdaderamente sencillo. Solo necesitas encontrar eso que te gusta y te hace sentir bien. Puedes hacerlo cada día al llegar a casa, contigo o compartiéndolo con la gente que quieres. Lo importante es que abrasces ese momento y lo disfrutes.

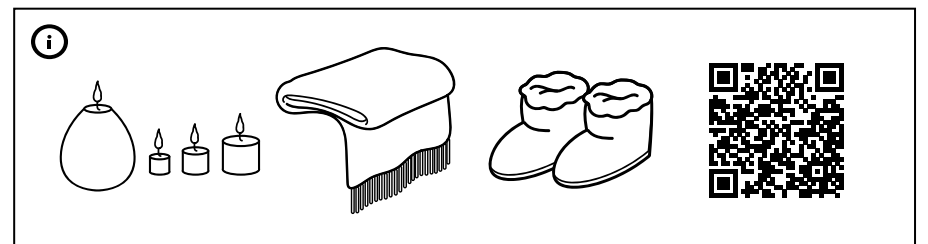


Lo primero que debes hacer es desconectar de todo, conectar contigo y con los tuyos.



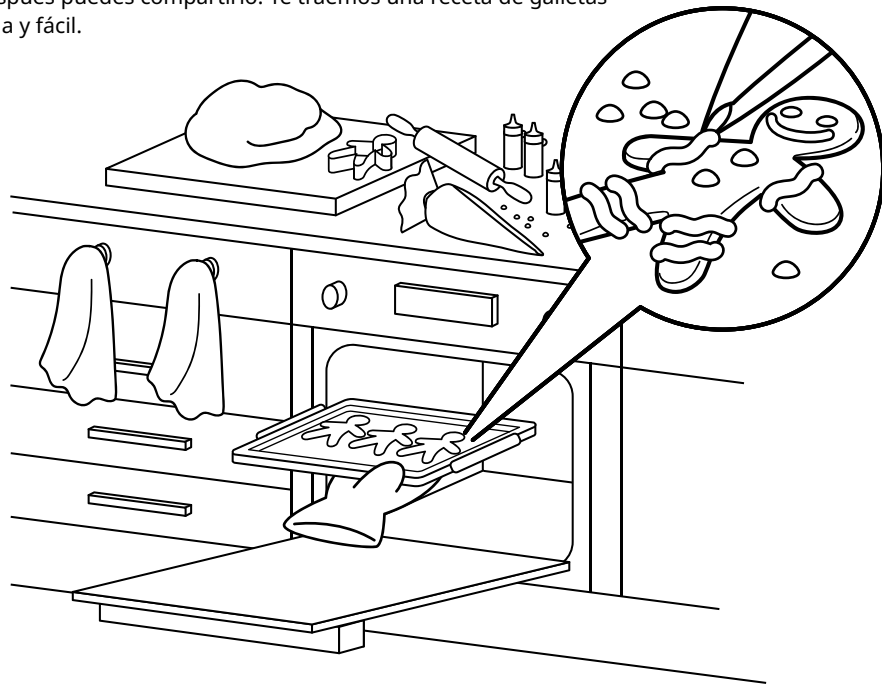
1 CREA UN ESPACIO ACOGEDOR

Siempre hay un rincón especial en tu casa, como la parte de tu sofá favorita. Encuéntralo. Busca unas velas, ponte ropa cómoda, prepárate una bebida caliente y enciende tu chimenea. Cuando estés a gusto, es un buen momento para dedicar un rato a un buen libro o conectar con los tuyos.



2 DISFRUTA DE UN MOMENTO DULCE

Cocinar siempre será un planazo para hacer en casa, especialmente si después puedes compartirlo. Te traemos una receta de galletas rápida y fácil.



INGREDIENTES

- 450g de harina
- 200g de mantequilla
- 100g de azúcar moreno
- 1 huevo M
- 80g de miel suave
- 2 cdta de canela
- 1 cdta de jengibre en polvo
- 1 oz de chocolate blanco
- Grajeas de chocolate

1. Prepara la masa

Bate la mantequilla junto con el azúcar moreno. Añade huevo, miel, harina, jengibre y canela (recuerda tamizar antes la harina, el jengibre y la canela). **Deja reposar la masa en la nevera durante 15'.**

2. Corta las galletas

Estira la masa con el rodillo y déjala reposar 1 hora más en la nevera. Pasado el tiempo, ya podrás cortar la masa con el molde del muñeco.

3. Hornéalas a 180° durante 15'

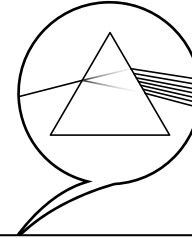
Utiliza una hoja de papel para horno sobre la bandeja para evitar que se peguen y encima coloca las galletas. Cuando empieces a oler a jengibre, ¡es momento de sacarlas del horno!

4. Decora los muñequitos de jengibre

Utiliza chocolate blanco fundido al baño María. Para la aplicación del chocolate fundido, usa una boquilla de punta estrecha para hacer las líneas. Para los botones, puedes usar grajeas de chocolate o de caramelo.

3 DEDÍCATE TIEMPO

Disfruta de este pequeño momento para ti leyendo ese libro pendiente en la estantería, mirando la película o serie que tanto te han recomendado o dándole al play a tus canciones favoritas.



Walking in my shoes

Depeche Mode

Radioactive

Mark with a K

The wall

Pink Floyd



La sombra del viento

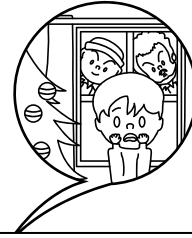
Carlos Ruiz Zafón

El principito

Antoine de Saint-Exupéry

No sin mi hija

Betty Mahmoody



Solo en casa

Disney +

The office

Netflix

Come, reza, ama

Netflix



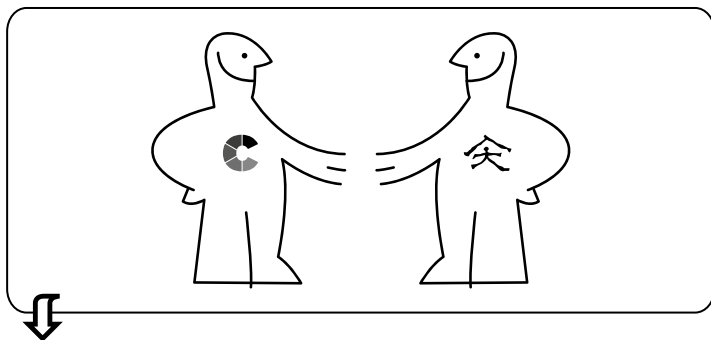
Si te has quedado con ganas de más libros, películas, series y música, te dejamos todas las recomendaciones que hemos hecho el equipo de Creativalab.



ADVERTENCIA

No olvides acompañar tu momento hygge con nuestras tradiciones navideñas y hogareñas.

Los polvorones, los turrone, los villancicos, poner el belén y el árbol de Navidad, una buena cena de fin de año, el roscón de reyes, etc, son momentos especiales que, año tras año, nos hacen disfrutar de nuestra familia y amigos.



Nos encanta que puedas encontrar tu momento hygge, pero tenemos que ser conscientes que no todas las personas pueden disfrutar de un momento feliz, ni en Navidad ni durante el año.

Desafortunadamente, más de 37 mil personas en España que viven en la calle no podrán hacerlo. Por ejemplo, únicamente en Barcelona hay más de 5.100 personas sin hogar y, de estas, 1.231 viven en la calle.

Desde Creativalab queremos poner nuestro granito de arena. Por ello, haremos una donación a la Fundación Arrels, una entidad que atiende y orienta a personas sin hogar que viven en las calles de Barcelona. Las acompañan para que consigan una vida autónoma, cubriendo sus necesidades más básicas, proporcionándoles atención social y sanitaria y garantizando alojamiento cuando hay una situación más vulnerable.

Si también quieres ayudar, te animamos a conocer y colaborar con esta fundación. Si necesitas más información visita www.arrelsfundacio.org



Hygge y la felicidad en las pequeñas cosas también se consigue haciendo feliz a los demás.

¡Feliz hyggelig!

Felices fiestas y los mejores deseos para el 2023.

De parte de todo el equipo

creativalab

Juntos lo hacemos posible y sostenible