



HELEMAAL HYGGE

De winter is lang en donker in Denemarken. De Denen geven deze donkere tijd kleur en vrolijkheid door hygge (je spreek het uit als hoo-gah) toe te passen. Hygge is wat wij gezelligheid noemen én meer. Het is een verzamelnaam voor het creëren van een fijne warme sfeer en het genieten van de goede dingen van het leven samen met lieve mensen om je heen. Dat wil jij toch ook?!

Denemarken staat, net zoals Nederland, in de top 5 van gelukkigste mensen ter wereld. En de Denen hebben dus een heel speciaal concept dat hun geluksgevoel samenvat: hygge. Bij hygge gaat het er om dat je doet wat je hart en ziel verwarmt om zo de dagelijkse beproevingen, hoe groot of klein dan ook, te doorstaan. Je loopt niet voor je problemen weg, maar juist door goed voor jezelf te zorgen en jezelf te verwennen, krijg je de kracht én de energie om alle problemen het hoofd te bieden.

Hygge kan over toegepast worden als je wat je doet met oprechte aandacht doet. We hebben een aantal praktische tips voor je op een rijtje gezet zodat jij ook helemaal hygge wordt :)

Eten & drinken (het liefst samen) is hygge:

De tijd nemen om samen mooie warme dranken en gerechten klaar te maken én natuurlijk samen op te eten en drinken. Denk aan warme dranken als thee of choco, versgebakken brood, de overheerlijke geur en smaak van huisgemaakte appeltaart, of een verrukkelijke gevulde soep of stoofpot.

Maak je huis ook hygge:

Maak een knusse hoek in je huis met zachte kussens, leg lekker warme dekens op je zachte bank en zet sfeerlichten aan zoals kaarsen of led lichtjes (die laatste is een stuk veiliger als je kinderen of huisdieren hebt!), of zet de (elektrische) haard aan.

Gebruik vooral natuurlijke materialen zoals hout, riet, steen en wol en kies voor zachte kleuren; wit, beige en pastel stralen rust uit. Zet planten en bloemen neer en beoefen de kunst van het weglaten. Ook hier komt Marie Kondo weer te pas, want een rustig huis, zorgt (meestal) voor een rustig hoofd.

Plof neer!

Dus bewaar waar je écht blij van wordt en plof dan heerlijk op je bank met je sloffen en een warme kop thee. Da's pas hygge!



*Het volgen van woontrends is leuk, maar niet heel duurzaam.
Kies liever een paar items waar je blij van wordt en die je koestert!*



NOG MEER HELEMAAL HYGGE

Offline zijn is ook erg hygge:

Als je offline bent leef je bewust in het hier en nu. Je hebt meer oog voor wat er om je heen gebeurt en voelt dan weer de zonnestralen op je gezicht. Quality time voor jezelf is zooo lekker en ook nodig! Trakteer jezelf op een lekker warme cappuccino, of doe de gordijnen dicht, steek je mooiste kaarsen aan en ga eens heerlijk cocoonen. Ga lekker urenlang in bad (of bed!), maak puzzels en ga lekker niks en dat allemaal zonder schuldgevoel.

Bewust de tijd nemen voor elkaar is ALTIJD hygge:

Samen de slappe lach hebben | Samen huilen | Samen geluk delen | Samen spellen spelen | Samen eindeloos kletsen | Gewoon' samen zijn.



Hygge kenmerkt zich door een warme sfeer en oprechte aandacht en dat verdient jij ook! Block gewoon eens je agenda of neem spontaan een dagje vrij. Kun je eens helemaal doen wat jij wilt en dat kan dus ook gewoon niks zijn. Of spreek lekker af met die ene vriendin die ja al zo lang niet hebt gesproken. Je hebt vast gelijk een naam in je hoofd met wie je dat zou willen doen, toch?!

GEWOON VOOR JEZELF KIEZEN, GEWOON DOEN!

GENIETEN | VERTRAGEN | VERBINDEN

Geschreven door: Linda Baron