



ANLEITUNG
ZUM
hygge
SEIN



Illustriert von NADIA TAYLOR

1.

Zusammen sein

Weil wir soziale Wesen sind, stärkt das Beisammensein mit anderen unsere Seele. Deshalb nehmen wir uns die Zeit, Momente und Erlebnisse mit Familie und Freunden (oder auch Fremden) zu teilen.



2.

Gut essen

Nicht die Kalorien zählen, sondern der Genuss. Ob Kuchen, Schokolade oder das Glas Rotwein: Wenn wir essen, dann mit Vergnügen. Einfache Rezepte, gute Produkte und (fast) immer selbst gemacht.

3.

Im Jetzt leben

Unser Leben findet jetzt statt. Vom ersten Schluck Kaffee am Morgen bis zum Gute-Nacht-Kuss von Kind, Mann (oder Hund) achten wir all die kleinen und großen Momente, die unser Leben besonders machen.



4.

Alle sind gleich

Nicht unser Kontostand spielt eine Rolle, sondern die Großzügigkeit unseres Herzens. In einer Gesellschaft, in der sich keiner über den anderen stellt, haben Neid und Intoleranz keine Chance.



5.

Geborgenheit

Wir wissen, zu wem wir gehören und wo wir herkommen. Auf wen wir zählen können: Familie und Freunde sind unser Fundament fürs Leben, durch sie fühlen wir uns geschützt.

6.

Natur erleben

Der Duft von Jasmin im Frühsommer, das Knirschen von Schnee im Winter. Kopf und Körper tut es gut, täglich Sonne, Wind oder Regen auf dem Gesicht zu spüren.

7.

Sich wohlfühlen

Unser Zuhause ist unsere Burg. Hier finden wir Ruhe und Frieden. Kerzen, warmes Licht, Pflanzen, Decken und Kissen und natürliche Materialien wie Wolle und Holz spenden Wärme.

8.

Gelassen bleiben

Es gibt Zeiten, da laufen die Dinge ganz anders als geplant. Trotzdem findet sich irgendwie immer eine Lösung. Und die beste Erste Hilfe, um nicht in Panik zu geraten, bleibt nach wie vor: eine Nacht drüber zu schlafen.

9.

Werte schätzen

Ein schöner Designerstuhl, ein Erbstück, das gemalte Kinderbild: Nicht die neuesten Trends, sondern ein persönliches Zuhause machen den Hygge-Stil aus.

10.

Zufrieden sein

Natürlich: Höher, schneller, weiter geht immer. Macht nur nicht glücklicher. Viel besser: Sich über das Leben zu freuen, das man hat. Dankbarkeit ist ein Schlüssel für Lebensglück.