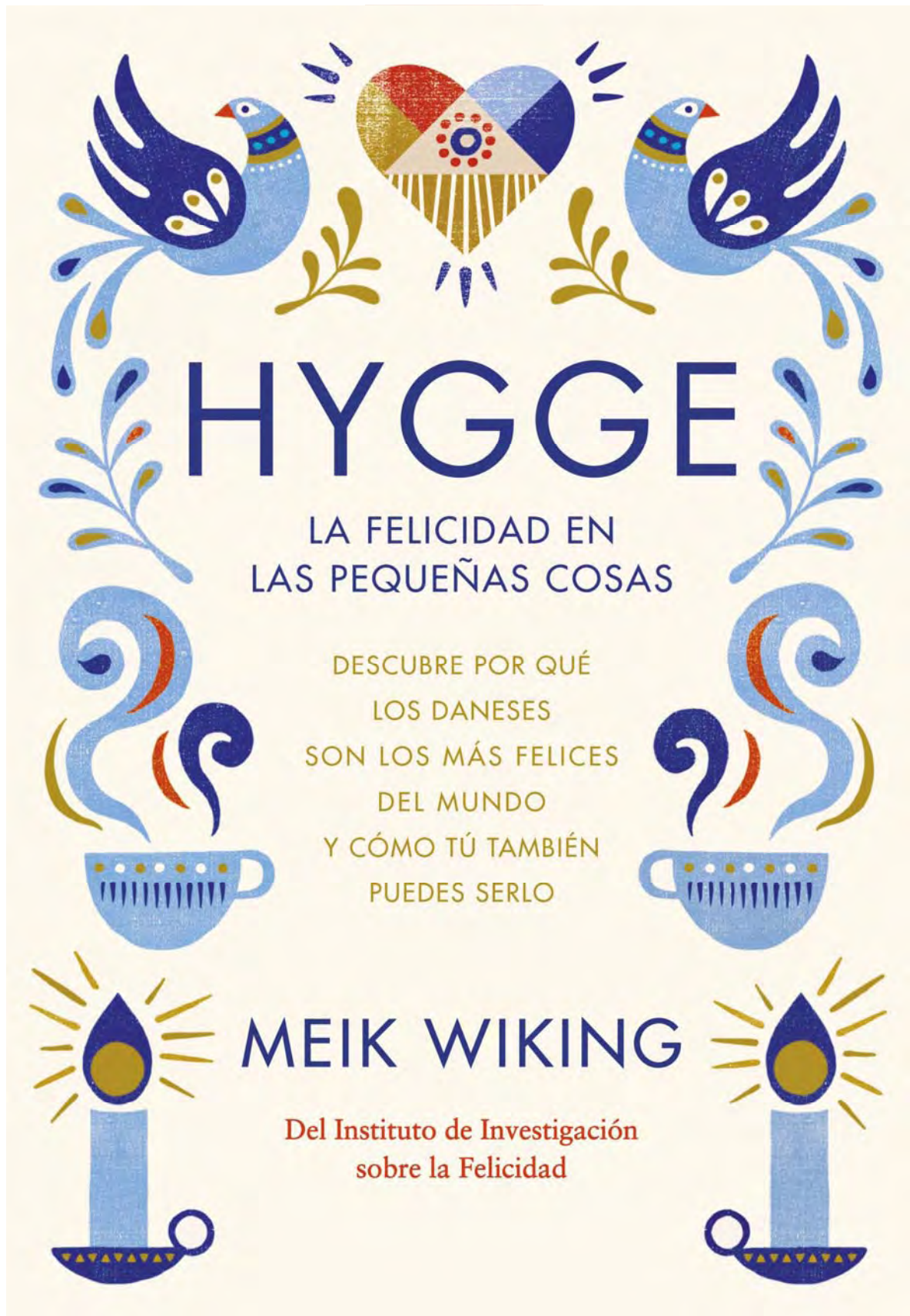


LIBROS CÚPULA #



*A la venta el 10 de enero de 2017*



# HYGGE

**LA FELICIDAD EN LAS PEQUEÑAS COSAS**  
DESCUBRE LAS CLAVES PARA LLEVAR UNA VIDA HYGGE

*Meik Wiking*



**Los daneses son el pueblo más feliz del mundo pero... ¿cómo lo hacen?**  
**¡Practicando el hygge!**

- Todos queremos ser más felices, pero parece que los daneses lo han logrado practicando una particular forma de entender y de disfrutar de la vida. Ellos lo llaman HYGGE (pronunciado “juga”) y podría describirse como una sensación de bienestar basada en la calma y la calidez de lo hogareño. El *hygge* es un antídoto práctico y sencillo contra el consumismo y una forma de disfrutar de cada momento.
- Llevar un estilo de vida *hygge* es sencillo, barato y se puede aplicar a cualquier aspecto de nuestra vida cotidiana: la luz, la ropa, la comida, la bebida, el hogar, las relaciones sociales, los viajes...
- Meik Wiking, director del Instituto para la Búsqueda de la Felicidad de Copenhague nos descubre en este libro los pequeños secretos para practicar el *hygge* y en definitiva, para lograr ser más feliz.
- El *hygge* es la nueva tendencia de moda y el libro de Meik Wiking se ha convertido en best seller en más de 14 países donde se ya se ha publicado.

# LIBROS CÚPULA #



## El hygge, un estilo de vida

En los últimos meses, en todo el mundo se habla mucho de *hygge*. Los libros sobre este estilo de vida ocupan los primeros puestos en las listas europeas de bestsellers y en la última Feria del libro de Frankfurt se convirtieron en el objeto más codiciado por los editores de todo el mundo. **¿Por qué de repente todos se interesan por esta extraña palabra que pocos (si no son nórdicos) saben pronunciar?** ¿Será porque conecta con una forma de entender y vivir la vida a la que todos en el fondo aspiramos? ¿Tal vez porque dicen que el *hygge* encierra el secreto de la felicidad? Lo que está claro es que **Hygge es la nueva tendencia de moda.**

Puestos a resumir, podríamos afirmar que el *hygge* es **simplemente una sensación de bienestar, una forma de disfrutar de la vida con cosas sencillas**, ya sea pasando más tiempo con amigos cercanos o familiares, sentándonos junto a un fuego con un chocolate caliente o poniéndonos calcetines calientes y ropa seca después de una tormenta. Para aclarar estos conceptos el danés **Meik Wiking**, tiene sin duda es el más cualificado: es director del Instituto de Investigación de la Felicidad en Copenhague, un think tank que él fundó en 2013 después de notar la creciente atención global que se está prestando a la felicidad. En 2011, la ONU publicó una resolución que declaraba que "la búsqueda de la felicidad es un objetivo humano fundamental", y en 2012 publicó su primer Informe sobre la Felicidad Mundial. Teniendo en cuenta una serie de factores como la salud, la seguridad familiar y laboral, así como factores sociales como la libertad política y la corrupción del gobierno, el informe se ha publicado cada año desde entonces, y **Dinamarca ha encabezado la lista de los países más felices cuatro de cada cinco veces.**

# LIBROS CÚPULA #



En este libro, convertido en un bestseller nada más publicarse en Reino Unido, Wiking trata de describir qué es *hygge* y de orientarnos sobre todo lo que se necesita para practicar este concepto danés, desde lo más cotidiano hasta los aspectos más generales de nuestra vida.

Cada capítulo se centra, de manera breve y concisa, en un aspecto determinado del *hygge*: la luz, la ropa, la comida y la bebida, el hogar... desde escoger la luz adecuada y planear una cena festiva hasta crear un kit de emergencia *hygge*. Este inspirador libro, lleno de útiles consejos e ideas, DIY, recetas de cocina e incluso datos estadísticos, nos enseña cómo ser más *hygge* y descubrir, así, el secreto para ser más feliz.

## QUÉ SIGNIFICA HYGGE

¿Jigue? ¿Jig? ¿Juga? No importa cómo elijas pronunciar o ni siquiera deletrear «*hygge*». Parfraseando a uno de los más grandes filósofos de nuestro tiempo, Winnie the Pooh, cuando le preguntaron cómo se deletreaba cierta palabra referida a una emoción: «No se escribe, se siente».

Sin embargo, escribir y pronunciar «*hygge*» es la parte fácil. Lo complicado es explicar exactamente qué es. Al *hygge* se le ha llamado de todo, desde «el arte de crear intimidad», «confort del alma» y «ausencia de molestias» a «el placer de la presencia de cosas reconfortantes», «unión acogedora» y, mi favorita, «una taza de cacao a luz de las velas».

El *hygge* tiene más que ver con el ambiente y la experiencia que con las «cosas». Consiste en estar con las personas que amamos. Una sensación de hogar. Sentirnos seguros, protegidos del mundo, y permitirnos bajar la guardia. Ya sea teniendo una conversación sin fin sobre las pequeñas o grandes cosas de la vida —o solo estar a gusto en compañía del otro en silencio— o sencillamente disfrutando una taza de té a solas.



## ALGUNOS CONSEJOS HYGGE

### CREA UNA ILUMINACIÓN HYGCELIG

Existe una iluminación *hyggelig*, que no solo se traduce en la pasión por las velas de los nórdicos, sino también en una serie de lámparas diseñadas especialmente para crear un ambiente confortable: los daneses seleccionan las lámparas cuidadosamente y las colocan de forma estratégica para crear relajantes charcos de luz. Es una forma de arte, una ciencia y una industria.

Un consejo *hygge*: saca las velas, pero también puedes plantearte tu estrategia de iluminación eléctrica. En general, varias lámparas pequeñas repartidas por la estancia crean una luz más *hyggeligt* que una lámpara grande colgada del techo. La idea es crear pequeñas cuevas de luz por toda la habitación.



### CÓMO CREAR RECUERDOS

Todo el mundo sabe que la mejor parte de los recuerdos es crearlos. Inicia una nueva tradición con los amigos o la familia. Puede ser jugar a juegos de mesa el primer viernes de mes o celebrar el solsticio de verano junto al mar o cualquier cosa que pueda unir al grupo en torno a una actividad significativa que estrechará más sus lazos a lo largo de los años.



### HYGGE: EL PRIMO GORDITO DEL SLOW FOOD

Los dulces, tartas y pasteles son *hyggelig*. Sin embargo, la comida *hygge* es algo más que aumentar la masa corporal. El *hygge* puede ser *comfort food* pero la comida *hygge* es también en gran medida *slow food*. Lo *hyggelig* que sea una comida depende también de su preparación. La regla es: cuanto más tiempo lleva cocinar un plato, más *hyggelig* es. Preparar comida *hygge* consiste en disfrutar del proceso lento de cocinar. Consiste en la relación de uno con la comida. Por eso las mermeladas hechas en casa son más *hyggelige* que las compradas. Cada bocado te remontará a ese día de verano en que recogiste la fruta y toda la casa olía a fresas.



### LA CASA: LA SEDE DEL HYGGE

Los daneses adoran el diseño de interiores y la razón es que sus casas son la sede del *hygge*. El hogar es el centro de la vida social en Dinamarca y por ello los daneses suelen invertir mucho esfuerzo y dinero en hacer que sus hogares sean *hyggelige*. Son los que disfrutan de mayor espacio (m<sup>2</sup>) per cápita en toda Europa.

# LIBROS CÚPULA #



## LA LISTA DE LOS DESEOS HYGGE DIEZ COSAS QUE HARÁN QUE TU CASA SEA MÁS HYGDELIG

1. Tener un **hyggeblok** (un rincón, un lugar donde acurrucarse con una manta, un libro y una taza de té)
2. **Una chimenea:** para los daneses son la pieza más *hyggelig* del hogar.
3. **Velas:** si no hay velas, no hay *hygge*
4. **Cosas hechas de madera**
5. **Naturaleza:** cualquier objeto de la naturaleza, desde hojas y nueces a ramitas o pieles de animales.
6. **Libros:** tomarse un descanso con un buen libro es una piedra angular del concepto de *hygge*.
7. **Porcelana:** una bonita tetera, un jarrón sobre la mesa de comedor, tu taza preferida, esa con la que quieres beber siempre...
8. **El aspecto táctil:** deslizar los dedos por una mesa de madera, una taza de porcelana caliente o entre el pelo de una piel de reno es una sensación muy diferente de la que produce el contacto con algo de acero, vidrio o plástico.
9. **El vintage:** algo super importante en los hogares daneses. Con ellos entran en juego los relatos y la nostalgia. Los objetos son algo más que sus propiedades físicas, poseen un valor sentimental y una historia.
10. **Mantas y cojines.** Son imprescindibles en cualquier hogar *hygge*, especialmente durante los meses fríos de invierno, probablemente porque nos transmiten la sensación de seguridad.

# LIBROS CÚPULA #

## ¿QUÉ NOS CUENTA EL LIBRO? SUMARIO

INTRODUCCIÓN  
¿EL SECRETO DE LA FELICIDAD?  
LA LUZ  
TENEMOS QUE HABLAR DEL HYGGE .  
UNIÓN  
COMIDA Y BEBIDA .  
LA ROPA  
LA CASA  
EL HYGGE FUERA DE CASA  
HYGGE TODO EL AÑO  
HYGGE POR POCO DINERO  
TOUR DEL HYGGE POR COPENHAGUE  
NAVIDAD  
EL HYGGE EN VERANO  
LAS CINCO DIMENSIONES DEL HYGGE  
EL HYGGE Y LA FELICIDAD



## ¿EL SECRETO DE LA FELICIDAD ESTÁ EN DINAMARCA?

### Una introducción al Hygge, por Meik Wiking

*Tengo el mejor trabajo del mundo: estudio lo que hace feliz a la gente. En el Instituto de Investigación sobre la Felicidad, un grupo independiente de estudio que se centra en el bienestar, la felicidad y la calidad de vida, exploramos las causas y efectos de la felicidad humana y trabajamos para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos de todo el mundo.*



*Nuestra sede está en Dinamarca y, sí, hay velas encendidas en la oficina de lunes a viernes; y, sí, elegimos nuestra oficina en parte debido al factor hygge. No hay chimenea, eso sí. Por ahora. Pero también elegimos Dinamarca para fundar y ubicar nuestro proyecto porque el país siempre se clasifica entre las naciones más felices del mundo. Dinamarca no es en absoluto una utopía perfecta, el país se enfrenta a retos y problemas como cualquier otro, pero creo que puede ser una fuente de inspiración sobre cómo los países pueden aumentar la calidad de vida de sus ciudadanos.*

# LIBROS CÚPULA #

La posición de Dinamarca entre los países más felices del mundo ha suscitado mucho interés mediático. Cada semana periodistas de *The New York Times*, la *BBC*, *The Guardian*, *China Daily* o *The Washington Post*, entre otros, me hacen preguntas como «¿Por qué los daneses son tan felices?» o «¿Qué podemos aprender de los daneses en cuanto a la felicidad?». Por otra parte, delegaciones de alcaldes, investigadores y dirigentes de todos los rincones del planeta visitan con frecuencia el Instituto de Investigación sobre la Felicidad en busca de... bueno... la felicidad..., o por lo menos en busca de las razones de los altos niveles de felicidad, bienestar y calidad de vida que se disfrutan en Dinamarca. Para muchos es todo un misterio, ya que –aparte de una climatología horrible– los 9 daneses también están sujetos a uno de los regímenes impositivos más altos del mundo. Resulta interesante el amplio apoyo que existe al estado de bienestar. Dicho apoyo surge de la conciencia de que el modelo de bienestar transforma nuestra riqueza colectiva en bienestar. No estamos pagando impuestos, estamos invirtiendo en nuestra sociedad. Estamos comprando calidad de vida. La clave para entender los altos niveles de bienestar en Dinamarca es la capacidad del modelo de bienestar para reducir el riesgo, la incertidumbre y la ansiedad entre sus ciudadanos y para evitar la infelicidad extrema.





# LIBROS CÚPULA #

*Sin embargo, recientemente también me he dado cuenta de que tal vez había pasado por alto un ingrediente en la receta danesa para la felicidad: el hygge. La palabra «hygge» tiene su origen en una palabra noruega que significa «bienestar». Durante casi quinientos años Dinamarca y Noruega fueron un reino, hasta que Dinamarca perdió a Noruega en 1814. «Hygge» apareció en danés escrito por primera vez en la primera década del siglo xix y el vínculo entre hygge y bienestar o felicidad no puede ser una mera coincidencia.*

*Los daneses son los más felices de Europa según la Encuesta Social Europea, pero también son los que se reúnen más a menudo con sus amigos y familia y se sienten más tranquilos y en paz. Por lo tanto, hay buenos motivos para observar un interés creciente en el hygge. Los periodistas recorren Dinamarca en busca del hygge, en una facultad del Reino Unido se enseña ahora el hygge danés y en el mundo entero están apareciendo panaderías, tiendas y cafeterías hygge. Pero ¿cómo se crea el hygge? ¿Qué relación tienen el hygge y la felicidad? Y ¿qué es exactamente el hygge? Estas son algunas de las preguntas que este libro pretende responder.*

## EL AUTOR MEIK WIKING

Meik Wiking es director ejecutivo del instituto para la Búsqueda de la Felicidad de Copenhague, investigador asociado por Dinamarca en la Base de Datos Mundial de la Felicidad y miembro fundador de la Red Latinoamericana de Políticas de Bienestar y Calidad de Vida. Es licenciado en Empresariales y Ciencias Políticas y anteriormente trabajó para el Ministerio de Asuntos Exteriores de Dinamarca, para la empresa Vilstrup Research y como director de la think-tank *Monday morning*. Ha escrito diversos libros e informes sobre la felicidad, el bienestar subjetivo y la calidad de vida, y da conferencias por todo el mundo.



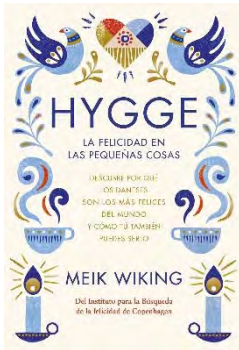
**Para saber más sobre el Hygge sobre Meik Wiking:**

<https://www.youtube.com/watch?v=PbtzY-8IFTQ>

<http://www.happinessresearchinstitute.com/>

<http://www.psohappy.org/>

# LIBROS CÚPULA #



## Hygge. La felicidad en las pequeñas cosas

**Meik Wiking**

LIBROS CÚPULA. 2017

13,4 x 18,2 cm. / 192 pp. / Cartoné

PVP c/IVA: 16,95 €

A la venta desde el 10 de enero de 2017

Si quieres saber más sobre el Hygge puedes también consultar:

**Hygge. El arte de disfrutar de las cosas sencillas**

Louisa Thomsen Brits. Editorial Zenith

<http://www.planetadelibros.com/libro-hygge/239168#soporte/239168>



## Para más información a prensa, imágenes y entrevistas con el autor

Lola Escudero

Directora de Comunicación Lunwerg

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

Sara Gutiérrez /Eva Orúe

Ingenio de Comunicación

Tel: 680 997 385

[info@ingeniodecomunicacion.com](mailto:info@ingeniodecomunicacion.com)