



## WAT IS HYGGE?

Naar de opkomende zon kijken, gezellig samen eten, een goed gesprek voeren met vrienden – dat zijn de momenten waar we warm van worden en die ons een relaxed, tevreden en vredig gevoel geven. In Scandinavië wordt dit gevoel met het woord *hygge* beschreven. Waarschijnlijk is *hygge* een van de redenen waarom Denemarken in veel jaren het gelukkigste land van de wereld is.

Er bestaat geen exacte vertaling van *hygge*, maar je kunt het vergelijken met het gevoel dat je krijgt als je van de eenvoudige dingen van het leven geniet. En of je nu 's winters samen lekker voor de open haard zit, of de zomerzon op je wangen voelt schijnen en het gras tussen je tenen voelt kriebelen, je kunt het hele jaar door van *hygge* genieten.

Dit boek helpt je bij het thuis creëren van dit Deense gevoel van gezelligheid, innerlijke rust en tevredenheid. Dankzij de vele tips en citaten kun je je leven echt *hyggelig* maken, dus helemaal met *hygge* vullen. Neem even tijd voor jezelf, ga in je lekkerste stoel zitten en geniet van de kleine dingen die het leven zo mooi maken.

LEEF IN KAMERS  
DIE VOL MET  
LICHT ZIJN.

Aulus Cornelius Celsus

## STEEK EEN KAARS AAN

Steek een kaars aan en vul de ruimte met zachte warmte. Of je nu wel of geen geurkaars gebruikt, en of je nu één of tien kaarsen aansteekt, het zacht flikkerende licht is de perfecte manier om een gevoel van gezelligheid te creëren.



DIT MOMENT  
IS JOUW LEVEN.

Omar Khayyám

HET ZIJN DE LIEVE,  
SIMPELE DINGEN  
WAAR HET IN HET  
LEVEN ECHT OM GAAT.

Laura Ingalls Wilder

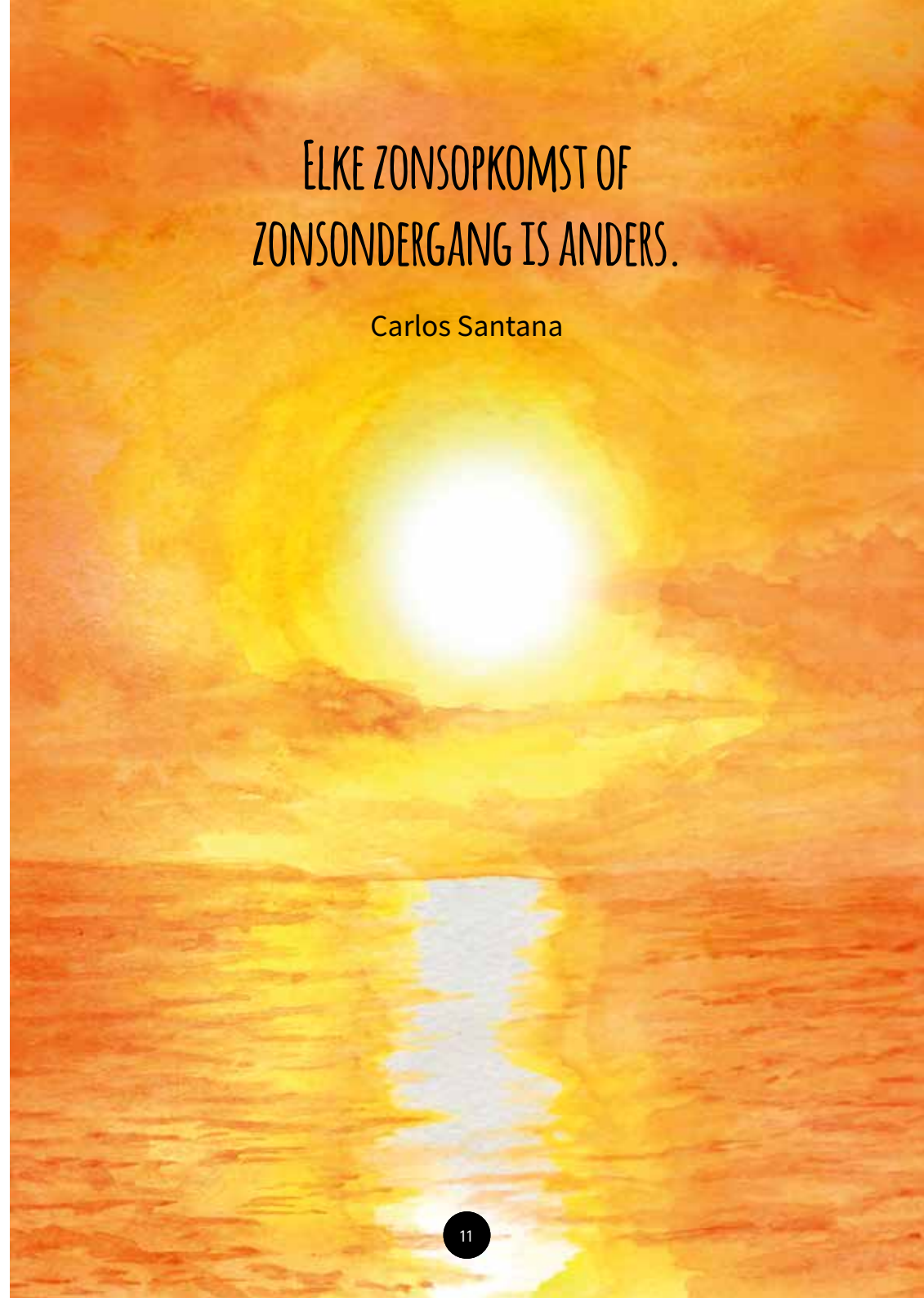
## KIJK NAAR DE OPKOMENDE EN ONDERGAANDE ZON

Of je nu een ochtend- of avondmens bent, je hebt altijd de kans om van een adembenemend moment te genieten. Neem tijd voor jezelf om lekker weg te dromen of te genieten van al het moois wat de natuur te bieden heeft.



## ELKE ZONSOPKOMST OF ZONSONDERGANG IS ANDERS.

Carlos Santana





EEN BOSRIJKE  
OMGEVING BIEDT EEN  
RUST EN PRACHT  
DIE JE DIEP IN JE  
ZIEL RAKEN, DIE JE  
ZIEL IN VERRUKKING  
BRENGEN EN HEM  
VERHEFFEN.

Washington Irving

## MAAK EEN BOSWANDELING

Er gaat niets boven een boswandeling op een frisse dag. Pak jezelf lekker in en let op de details: de dauwdruppels, de geur van de bomen. De knisperende blaadjes onder je wandelschoenen, de nieuwe knoppen in de lente of de wilde bloemen die prachtig in bloei staan.