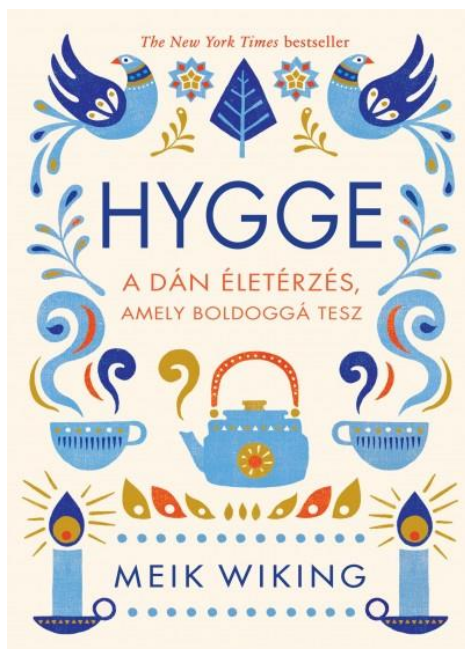


Meik Wiking

HYGGE

A DÁN ÉLETÉRZÉS, AMELY BOLDOGGÁ TESZ



Egyre többször halljuk, hogy Dánia a világ legboldogabb országa. Mi lehet a dánok titka, ami a legboldogabb nemzeté teszi őket? Meik Wiking, a koppenhágai Boldogságkutató Intézet igazgatója többéves munkája során arra jutott, hogy a válasz nem más, mint a *hygge*.

Ezt a kifejezést fordították már a meghittség művészetének, a lélek otthonosságának és a megnyugtató környezet élvezetének is, ám ahhoz, hogy valóban megértsük ennek a különleges életérzésnek a lényegét, néhány kifejezésnél többre lesz szükség.

Ennek a gyönyörű és inspiráló könyvnek a segítségével lépésről lépésre sajátíthatjuk el a *hygge* - és általa a boldogság - titkát: megtudhatjuk, milyen szerepet játszanak ebben a fények, a jó ételek, a társas kapcsolatok, a karácsony vagy éppen az öltözködés.

A rengeteg érdekes információ és összefüggés mellett a gazdagon illusztrált kötet gyakorlati tanácsokkal (konkrét példákkal, receptekkel, ötletekkel) is szolgál, melyek segítségével bárki könnyedén belecsempészheti a *hygge* elemeit a mindennapjaiba.