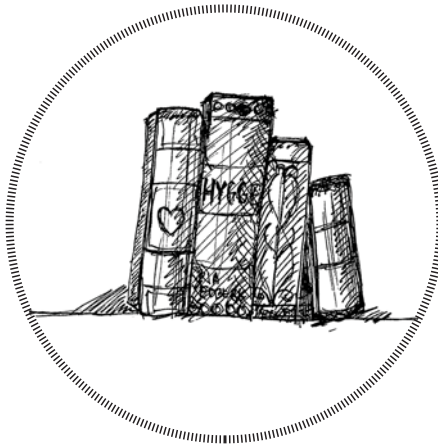


Hygge

Hygge

Se réjouir
des choses
simples



Écrit et illustré par Pia Edberg

DUNOD

Traduit de l'anglais par **Xavier Kemmlein**

Titre original : *The cozy life, Rediscover the joy of the simple things through the Danish concept of hygge*

© Pia Edberg, 2016

Pour la traduction française :

© Dunod, 2017, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-076484-6

Création graphique et mise en page : Hokus Pokus Créations

Dédicace

*À ma mère et mon père pour leur soutien inconditionnel
et pour m'avoir élevée dans un foyer hygge.*

*À mon partenaire de vie, Tony Dean Smith,
pour son amour éternel et ses encouragements.*



Sommaire

Remerciements.....	11
Un mot pour le lecteur	12
Mon parcours <i>hygge</i>	16
1 ^{re} PARTIE : Qu'est-ce que le <i>hygge</i> ?	25
Qu'est-ce que le <i>hygge</i> ?	27
L'histoire du <i>hygge</i> et ses racines danoises	31
Expériences <i>hygge</i>	35
2 ^e PARTIE : Les fondamentaux du <i>hygge</i>	45
Les fondamentaux du <i>hygge</i>	47
Quelles sont les sensations du <i>hygge</i> ?	49
Simplicité	52
Apprenez à ralentir	52
L'ambiance <i>hygge</i>	54
<i>Hygge</i> et bonne compagnie.....	56
Authenticité	58
Adoptez l'état d'esprit <i>hygge</i>	62
Générosité	64



3 ^e PARTIE : Le mode de vie <i>hygge</i>	69
Le <i>hygge</i> est partout.....	70
La maison <i>hygge</i>	72
Décoration	76
Recevez selon la tradition <i>hygge</i>	81
Des invités à l'improviste ?.....	84
À propos du ménage	86
Le <i>hygge</i> au travail	88
La garde-robe <i>hygge</i>	91
Musique <i>hygge</i>	92
Parfums <i>hygge</i>	93
Diffuseur de parfum.....	95
Thé ou café ?	96
Recettes <i>hygge</i>	98
Bien s'endormir	107
<i>Hygge</i> et exercice.....	112
Relation aux autres.....	117
Les cadeaux <i>hygge</i>	120
Des possibilités <i>hygge</i> illimitées.....	125



4 ^e PARTIE : Bien-être et <i>hygge</i>	133
Bien-être et <i>hygge</i>	135
L'illusion d'être occupé	136
Minimalisme <i>hygge</i>	140
Accepter la solitude	148
Le <i>hygge</i> et notre enfant intérieur	152
Le <i>hygge</i> contre la déprime hivernale	157
<i>Hygge</i> et gratitude	160
Une dernière chose	162
Défi <i>hygge</i> en 30 jours	164
À propos de l'auteure	167



hygge (n./v.) : /HU-gueu/ Concept
danois lié au bien-être...

ou l'art de créer de la chaleur, du réconfort et
du bien-être en s'appuyant sur les relations
humaines, la joie de l'instant présent et la
proximité des choses qu'on aime.

Remerciements

Nombreux sont les individus merveilleux qui m'ont inspirée et motivée pour l'écriture de ce livre. Merci à toutes et à tous pour ce soutien extraordinaire ! Je n'aurais pas pu réussir sans vous.

Merci à Chandler Bolt de m'avoir fourni les outils et les ressources nécessaires à la réalisation de ce livre ; Merci à Diana Lim et Roy Yen de m'avoir encouragée toutes ces années et de m'avoir aidée à rester sur la bonne voie. Merci à mes parents extraordinaires, Heini et Hortencia Edberg, de m'avoir donné la vie et de m'avoir appris l'importance d'avoir une famille et un foyer aimant. Merci à mon âme sœur et complice Tony Dean Smith d'avoir toujours cru en moi. Et bien entendu, merci à mes deux petites boules de poils, mes chats Charlie et Henry, de m'apporter chaque jour ma dose de *hygge* et d'amour.

Un mot pour le lecteur

Dans le monde d'aujourd'hui, nous courons sans cesse d'un endroit à un autre, surchargés d'informations. Quand avez-vous pour la dernière fois pris le temps de vous demander si vous étiez heureux ?

N'avez-vous pas régulièrement l'impression que les journées passent à une vitesse folle ?

Et lorsque vous trouvez finalement le temps de souffler, c'est généralement pour vous rendre compte que le temps est passé. Le temps passe vite, et plus encore à mesure que vous avancez en âge.

Vous arrive-t-il de regretter de ne pas avoir plus de temps pour vous et pour vos proches ? Qu'en est-il des petits plaisirs simples, comme une bonne conversation ou un bon petit repas fait maison ?



L'objectif de ce livre est de vous aider à ralentir et à profiter des moments réconfortants de la vie. Il peut vous aider à tirer parti des petites choses et à vous recentrer sur ce qui est vraiment important.

J'ai consacré ma vie au développement personnel.

J'ai suivi d'innombrables ateliers et leçons et lu autant de livres sur le sujet.

En définitive, j'ai trouvé une solution simple pour rendre ma vie mille fois plus douce.

Que vous cherchiez à donner du sens à votre vie ou à la simplifier, à trouver votre passion ou à améliorer votre rapport aux autres, une bonne dose de *hygge* peut faire toute la différence.



Qu'est-ce que le *hygge* ?



Le *hygge* est un phénomène culturel essentiel à la vie des citoyens du Danemark, pays régulièrement classé parmi les plus heureux du monde. Des études indiquent que le sentiment de satisfaction est lié au bien-être général et ce livre va vous expliquer comment les Danois parviennent à atteindre cet état grâce à l'art de vivre du *hygge*.

Je vous garantis que si vous prenez le temps de lire ce petit livre et que vous en appliquez les conseils à votre propre vie, vous verrez le monde d'un œil nouveau. Vous vous sentirez plus en accord avec vous-même, avec le monde et avec les gens autour de vous.