



LE LIVRE DU HYGGE

Meik Wiking

Livre anglais

Livre français

LES IDÉES

LA BOUGIE QUI REND HEUREUX...



«Aucune recette de hygge n'est complète sans bougies. Quand on demande aux danois ce qu'ils associent le plus au hygge, une écrasante majorité d'entre eux - 85% - cite les bougies. Elles créent un sentiment de bonheur et de confort.» **L'art de bien éclairer son lieu de vie, pour créer un endroit chaleureux, harmonieux, et le rendre toujours plus cosy, fait partie intégrante du bien-être danois.** #GoGetCandles ! Mais avec modération, car : « ces bougies ne sont pas sans danger : elles produisent de la suie. Des études ont prouvés qu'allumer ne serait-ce qu'une seule bougie remplit davantage l'air de micro-particules que le trafic d'une rue des passants. »



LE BONHEUR NE S'ACHÈTE PAS

«Les meilleures choses de la vie sont gratuites» (à ne pas confondre avec l'argent ne fait pas le bonheur...). L'une des principales leçons de ce livre est que **le bonheur ne s'achète pas : il se trouve bien plus dans les expériences simples de la vie que dans le matériel.** As-tu conscience de cela ? C'est peut-être le bon moment pour se poser et faire le point. Prends un papier et un stylo et établis une liste de ce qui te rend vraiment heureux ? (tu as 2h ! .. :P) Tu verras probablement que la majorité de ta liste sera composée de choses qui ne s'achètent pas. À toi donc d'y accorder un peu plus d'importance !



OCYTOCINE : CÂLINS ET RELATIONS SOCIALES AU PREMIER PLAN



«**Amour, chaleur et sécurité.** Ce sont les trois mots-clés du Hygge. **L'ocytocine est libérée lorsque nous sommes physiquement proches du corps d'une autre personne.** C'est pour cela qu'elle est aussi appelée hormone du câlin, ou hormone de l'amour.» **L'ocytocine est l'une des quatre hormones produites par notre corps qui jouent un rôle essentiel dans notre bonheur** (les trois autres sont l'endorphine, la dopamine et la sérotonine). Est-ce que tu accordes suffisamment d'importance à tes relations sociales ? Des études montrent ceci : «si un niveau de vie minimum est essentiel au bonheur, une fois que ces besoins de base sont comblés, **le bonheur varie davantage selon la qualité des relations humaines que selon le revenu** » ... #FocusOnYourFriends ...



DÉCONTRACTION / L'ART DE LA NON-PRISE DE TÊTE.



Le hygge, c'est donner à ce chocolat chaud viennois toute l'attention qu'il mérite. En bref, se faire plaisir. C'est être ici et maintenant, savoir savourer l'instant présent et en tirer le meilleur.



«La plupart des moments hyggelige semblent se fonder sur la décontraction. **Il faut vous détendre. Pas besoin de compliquer les choses : venez comme vous êtes et soyez vous-même.**» Malene Rydahl, dans *Heureux comme un danois* ([notes ici](#)) nous disait déjà : « le bonheur danois se nourrit d'abord de la capacité à exprimer pleinement ce que l'on est ». **Est-ce que tu te sens influencé (par ton entourage, ou par la société ...) dans ta vie ? As-tu l'impression de t'exprimer pleinement ?** Apporte quelques réponses précises à ces questions, puis vois comment tu peux apporter plus de relaxation dans ta vie !

SE RAPPROCHER DE LA NATURE POUR DÉCONNECTER



« **Quand nous sommes proches de la nature, nous ne sommes pas submergés par les loisirs électroniques et ne jonglons pas entre des choix bien trop nombreux.** Pas d'opulence ou d'extravagance, juste une bonne compagnie et une conversation agréable. La vie simple, lente et rustique est le plus court chemin vers le hygge. » C'est beau ... :) Au Japon, **le bain de forêt** (shirin-yoku) **est considéré comme de la médecine préventive.** Les plantes produisent des substances, les **phytoncides**, que nous captions par l'odorat et qui ont des impacts directs et bénéfiques sur notre santé. Bref, **un bain de nature + une déconnexion digitale** ([on en parle ici](#)), **et nous avons là, pour finir, un sympathique cocktail du bonheur !!**