

Hygge: Uno Stile Di Vita Che Rende Veramente Felici

Ritrovarsi 'vittime' della vita (nostra e degli altri) e trovarsi a terra senza neanche accorgersene è un attimo, se non si hanno consapevolezza e strategia. UP! fornisce molte indicazioni affettuose e fondate sul 'che fare' quando cadiamo a terra, e una volta tornati 'UP', come ripartire portando con noi le persone a cui teniamo. Rifiutando il paradigma del self-help individualista, UP! si sofferma anche sulla dimensione comunitaria del benessere, sull' "essere con gli altri e per gli altri". Chi voglio essere, qual'è la storia di me che voglio raccontare? Come mettermi in condizione di andare al massimo, per il mio bene e quello delle persone intorno? Come gestirmi quando starò male? Come posso ricostruirmi e lavorare per superare i limiti del mio Ego ed il mio senso di importanza personale? Attraverso domande e casi, UP! dialoga con lettore e lo sfida, offrendosi come uno specchio per ritrovarsi e leggersi più a fondo con le chiavi di lettura giuste. Suggerisce, tra saggezza buddista, tradizione stoica e tecniche cognitivo-comportamentali, un approccio strategico alla vita che permetta di uscirne comunque migliorati, alleggerendo quell'ego ed il senso di "importanza personale" che sono la prima zavorra al nostro volare alto.

"A surprise best-seller which, apparently, has the power to turn even the most feeble of us into axe-wielding lumberjacks." —Independent The latest Scandinavian publishing phenomenon is not a Stieg Larsson-like thriller; it's a book about chopping, stacking, and burning wood that has sold more than 200,000 copies in Norway and Sweden and has been a fixture on the bestseller lists there for more than a year. Norwegian Wood provides useful advice on the rustic hows and whys of taking care of your heating needs, but it's also a thoughtful attempt to understand man's age-old predilection for stacking wood and passion for open fires. An intriguing window into the exoticism of Scandinavian culture, the book also features enough inherently interesting facts and anecdotes and inspired prose to make it universally appealing. The U.S. edition is a fully updated version of the Norwegian original, and includes an appendix of U.S.-based resources and contacts. "A how-to guide as well as a celebration of wood—its scent, its variability, and the way it can connect modern life to simpler times . . . You don't need to have a wood-burning stove or fireplace to be captivated by the craft and lore surrounding a Stone Age method of creating heat." —The Boston Globe "The book has spread like wildfire." —Daily Mail "A how-to book with poetry at its heart." —The Times Literary Supplement

From the author of Eating the Sun, an artistic collection of more than 50 drawings featuring unique, funny, and poignant foreign words that have no direct translation into English Did you know that the Japanese language has a word to express the way sunlight filters through the leaves of trees? Or that there's a Finnish word for the distance

a reindeer can travel before needing to rest? Lost in Translation brings to life more than fifty words that don't have direct English translations with charming illustrations of their tender, poignant, and humorous definitions. Often these words provide insight into the cultures they come from, such as the Brazilian Portuguese word for running your fingers through a lover's hair, the Italian word for being moved to tears by a story, or the Swedish word for a third cup of coffee. In this clever and beautifully rendered exploration of the subtleties of communication, you'll find new ways to express yourself while getting lost in the artistry of imperfect translation.

One little word is the secret reminder of what really matters in life: Hygge. CHRISTMAS is the perfect time to embrace it and THIS BOOK will show you how. ----- To me, hygge is: - Meeting my sister for a walk in the park, chatting, laughing and clowning around, as if we were children again. - Listening to the rain on the roof with a cup of tea and my boyfriend next to me. - Drinking wine in my mum's garden - Enjoying a cup of coffee with good friends, that becomes a dinner, that becomes a late-night drink, because no one wants the evening to end.

----- Though we all know the feeling of hygge instinctively few of us ever manage to capture it for more than a moment. Now Danish actress and hygge aficionado Marie Tourell Søderberg - star of BBC 4's 1864 - has travelled the length and breadth of her home country to create the perfect guide to cooking, decorating, entertaining and being inspired the hygge way. Full of beautiful photographs and simple, practical steps and ideas to make your home and life both comfortable and cheering all year round, this book is the easy way to introduce hygge into your life. 'Pretty, homey and intimate, scattered with reflections from ordinary Danes' Guardian

L'arte nordica della felicità

Francia meridionale

How to Find Purpose by Unlocking the Secrets of the World's Happiest People

The Danish Secrets of Happiness: How to Be Happy and Healthy in Your Daily Life

UP! La vita è una sola

The Pedant in the Kitchen

Spirits Unseen

Step aside Hygge. Lagom is the new Scandi lifestyle trend taking the world by storm. This delightfully illustrated book gives you the lowdown on this transformative approach to life and examines how the lagom ethos has helped boost Sweden to the No.10 ranking in 2017's World Happiness Report. Lagom (pronounced 'lah-gom') has no equivalent in the English language but is loosely translated as 'not too little, not too much, just right'. It is widely believed that the word comes from the Viking term 'laget om', for when a mug of mead was passed around a circle and there was just enough for everyone to get a sip. But while the anecdote may hit the nail on the head, the true etymology of the word points to an old form of the word 'lag', which means 'law'. Far from restrictive, lagom is a liberating concept, praising the idea that anything more than 'just enough' is

a waste of time. Crucially it also comes with a selflessness and core belief of responsibility and common good. By living lagom you can: Live a happier and more balanced life Reduce your environmental impact Improve your work-life balance Free your home from clutter Enjoy good food the Swedish way Grow your own and learn to forage Cherish the relationships with those you love

Trasforma la tua vita in qualcosa che ami davvero con l'Hygge! Alcuni dei momenti più semplici, sono quelli più preziosi. Smettila di inseguire i beni materiali. Con il libro “Hygge: il segreto danese della felicità. Come essere felice e sano nella tua vita quotidiana”, imparerai i segreti per rendere la tua vita migliore, minimizzando lo stress. Apprenderai come rendere più confortanti le tue giornate. Soprattutto, imparerai a non focalizzarti ore sul tuo smartphone, piuttosto a creare momenti magici con le persone che ami. È facile fare soldi e comprare cose nuove. Ma cosa ne è delle esperienze? L'esperienze hanno un valore più duraturo di macchine, vestiti, gadget e accessori. In questo libro imparerai come semplificare la tua vita e come diventare più felice favorendo i piccoli momenti rispetto alle cose materiali. Saprai spendere il tempo con la tua famiglia condividendo attività divertenti e gratuite anziché stressarti a usare la carta di credito. Impara dai migliori. Maya Thoresen è una scrittrice danese e una mentore dello stile di vita Hygge. Ha creato questo libro per quelle persone intrappolate nella routine della vita consumistica e che hanno dimenticato come godere dei momenti semplici. In questo libro, divulga i suoi segreti per una vita più piena e felice. L'Hygge ti fa apprezzare i piccoli momenti. Improvvisamente la tua vita si riempie di gioia come mai prima di allora. Perciò, rendi la tua vita un po' più danese, leggendo questo libro. Scorri in alto a questa pagina e seleziona il tasto “Compra Ora”.

È magico il momento di arredare casa, che sia la prima, per la nuova vita in coppia o da single, oppure quella ristrutturata o ancora quella che ha la necessità di rinnovare gli spazi esistenti. Quando si sogna questo momento, grande è l'entusiasmo, che però si smorza appena insorgono dubbi su scelte, decisioni e problematiche di varia natura. Questo libro e la sua autrice sono qui per mantenere vivo quell'entusiasmo e quelle emozioni piacevoli di fantasticare sulla propria casa dei sogni, arredata e decorata con tutto ciò di cui si ha bisogno. Volontà, passione e conoscenza della materia sono gli ingredienti principali. I primi due devono scaturire da ciascuno di voi, il terzo si trova in questo libro, che offre tutti gli strumenti necessari per progettare con funzionalità e gusto estetico gli spazi di casa in autonomia, ogni volta che se ne avverte il bisogno.

Hygge - Uno stile di vita che rende veramente felici Impara con questo manuale come poter rendere il tuo quotidiano più felice. Ogni giorno è uguale a quello precedente e non vedi un barlume di speranza? I danesi sono le persone più felici al mondo e hanno inventato la hygge. Impara cosa c'è alla base di questa filosofia di vita. Rinforzare le relazioni, sfuggire al grigiore quotidiano e diventare felici è molto facile con la hygge. Nel quotidiano spesso non è facile fermarsi e fare una pausa. Ma la maggior parte della gente ha proprio bisogno di questo per essere più felice. Non lasciarti mettere sotto da un appuntamento all'altro, ma impara come suddividere al meglio il tuo tempo. Fai spazio alle piccole e belle cose della vita e elimina quelle che ti derubano del tuo tempo e soddisfazione. Una casa accogliente, momenti di felicità in ogni situazione: tutto questo è possibile! I danesi ci dimostrano come si fa. Grazie alla hygge puoi imitarli facilmente. Prova grazie a questo manuale la sensazione della felicità che giorno dopo giorno torna a te e come la tua vita cambia verso uno stato di soddisfazione. Impara in questo prezioso manuale... ... cosa ti rende felice nella tua vita ... come mettere da parte il tuo smartphone ... come rendere il tuo appartamento il luogo più accogliente della terra. ... che la felicità ti aspetta dietro ogni angolo ... che felicità e soddisfazione non costano molto. ... e molto, molto altro! Non perdere tempo e comincia sin da subito, Hygge - Uno stile di vita che rende veramente felici. Acquista ora questo manuale a un prezzo speciale!

Uno Stile Di Vita Che Rende Veramente Felici

Nove filosofie per una vita più serena e appagante Da wabi-sabi a ho'oponopono, da ikigai agli accordi toltechi

Copenhagen Cult Recipes

The Little Book of Lagom

An Illustrated Biography

Impara ad arredare i tuoi spazi con gusto e in autonomia

How to Create and Remember Happy Moments

This work is an elegant account of Julian Barnes' search for gastronomic precision. It is a quest that leaves him seduced by Jane Grigson, infuriated by Nigel Slater and reassured by Mrs Beeton's Victorian virtues. For anyone who has ever been defeated by a cookbook. Se viaggia, Giovanni lo fa in treno, guardando fuori dal finestrino. E più il paesaggio scorre veloce, più i suoi pensieri sono liberi di fluire: si arrampicano tra i tetti delle case, si distendono tra sconfinite pianure, giocano con le luci dei lampioni, respirano tra i tramonti. La loro è una corsa incessante quasi necessaria per Giovanni, è il suo modo per distaccarsi da un passato doloroso, quello che emerge a ogni fermata in stazione, quando il viaggio si placa per pochi istanti. Lì, sulla banchina, come pendolari in attesa del prossimo treno, paure e fragilità lo osservano fuori dai vetri impolverati: c'è anche la sua decennale battaglia con l'acne, quella che ha fatto della sua pelle una tela graffiata da segni (troppo) profondi. Se viaggia, Giovanni lo fa con una di quelle vecchie macchinette usa e getta, pronta a immortalare gli istanti che vuole rendere eterni. Se l'avesse avuta in tasca, avrebbe fotografato anche l'incontro con Stefano perché, quando l'ha guardato negli occhi, ha provato le stesse emozioni di quando osserva il mondo dal finestrino di un treno in corsa. Ma è solo quando Giovanni conosce Enea, un amico di Stefano che è quasi un fratello per lui, che i tre decideranno di partire per un viaggio che segnerà le loro vite per sempre. Un viaggio che inizieranno in tre ma da cui torneranno in due. Quel treno per Inverness racconta con delicatezza e candore una storia di formazione, di amicizia e d'amore. Un romanzo su un viaggio che attraversa tutta l'Europa: da Bologna a Rovaniemi, in Finlandia, passando per i paesaggi incantati della Svizzera, quelli austeri della Germania e le città fatate della Scandinavia. Un romanzo su un viaggio inaspettato, spontaneo come tutte le cose più importanti della vita. Un romanzo capace di toccare l'animo di chi si sente abbandonato, escluso e deluso, di chi ha bisogno di protezione e di libertà, e di un sogno da inseguire in capo al mondo.

Hygge: scopri e applica lo stile di vita positivo che ha reso i danesi il popolo più felice del mondo! Soprattutto nella stagione invernale, quando freddo e mancanza di luce si intensificano, in tanti avvertono più alti livelli di ansia e tristezza, diversi studi lo dimostrano. Uno studio del 2009 condotto da Robert Biswas-Diener ha individuato nel popolo danese un livello più alto di benessere rispetto a quello americano (anche nei danesi con reddito più basso). Nonostante il loro inverno sia più freddo e lungo, da oltre 40 anni i danesi risultano essere il popolo più felice del mondo e il loro segreto sembra proprio nello stile di vita. Proprio così. Il segreto della felicità per i danesi sembra proprio nascondersi nel loro approccio alla vita da cui riuscirebbero a trarre il meglio anche in situazioni più svantaggiose. Ecco allora da dove partire se vuoi anche tu ottenere i benefici del metodo Hygge applicando i suoi principi alla tua vita. Questo manuale ti guiderà lungo il percorso dell'applicazione del metodo Hygge. Finalmente potrai dire addio alle giornate piene di stress, ansia, nervosismo e scarsità di energie ma anzi, avrai un tuo personale metodo per affrontare e superare al meglio questi momenti, ribaltandoli in meglio come fossero calzini. Qui sotto puoi trovare un'anteprima di quello che si parlerà all'interno del libro: * I motivi per cui è sempre più difficile essere felici, dai fattori socio-culturali a quelli psico-sociali * Capire cosa sono e come ansia e stress si manifestano e imparare a gestirli con consigli Hygge * L'importanza del tempo libero e come poterselo ritagliare per se stessi * Le 3 colonne dell'Hygge e come trarne beneficio nella vita di tutti i giorni * Attività Hygge per raggiungere più facilmente la felicità ...e molto altro ancora! Scorri verso l'alto e aggiungi al carrello "Hygge" per ritrovare la piena felicità nella vita di tutti i giorni!

"There's something in the air, but it isn't love." Apocalyptic forces both real and imaginary loom large in this sprawling novel set in 2012 New York City. Ray, an Ivy League grad and struggling fledgling journalist, is a few weeks into trying to make ends meet as a bicycle courier when he mounts an investigation to solve the mystery of his own death. Along the way, he strikes up a strange romance with Haruka—a young woman seeking self-empowerment through a malevolent form of online dating—and finds himself taken under the wing of an exalted, aging academic, Emerson, whose Virgil-like guidance might not be all that it seems. Equal parts zany existential detective story, scathing Web 2.0 sendup, and poignant

elegy for what was lost in the smartphone revolution, In Limbo asks critical psychological and spiritual questions about what it means to be alive— and human— in the 21st century.

Superare le crisi e ricostruirsi migliori

Lo stile di vita danese per raggiungere la felicità

Le stagioni dell'anima

Chopping, Stacking, and Drying Wood the Scandinavian Way

The Art of Making Memories

HYGGE: Scopri Come Raggiungere la Felicità Nella Tua Quotidianità. Tutti I Segreti per

Rimuovere lo Stress e Vivere Meglio

Little Book of Hygge

"Fear less, hope more; eat less, chew more; hate less, love more; and all good things are yours." —Scandinavian proverb
Hygge—the now familiar Danish word for warmth, coziness, peace and harmony—is something we all aspire to. This charming little book, filled with comforting quotes and simple tips, will help you kindle this coziness in your own life. Light a candle, snuggle up and celebrate the things that make life good.

Lagom (pronounced lah-gom) is a Swedish word that means 'not too much and not too little, but just the right amount'. It's about achieving a happy and healthy balance in all aspects of your life, such as eating and drinking in moderation, being environmentally and socially conscious, setting realistic goals and living within your means. The Little Book of Lagom is packed with practical ways to apply this ethos of moderation and fairness in your everyday life, from thrifty tips for being more energy efficient and creating less waste to ways of using your time more productively and allowing yourself moments to pause and think, and be happy. Be kind to yourself and simplify your life. Think Lagom.

A brand-new book of fashion secrets by New York Times best-selling author, model, and Parisienne extraordinaire, Ines de la Fressange. Ines de la Fressange's personal style is chic yet relaxed in every situation. While a navy-and-white-striped nautical top with slim, cropped jeans and flats is a classic French look, it's harder to pinpoint how Parisians unfailingly blend elegance and allure with such ease. In this sequel to her best seller Parisian Chic, the world's favorite style icon demonstrates how to achieve her quintessentially Parisian look throughout the year. Her style secrets start with the building blocks of wardrobe staples--an LBD that can be dressed up or down, timeless riding boots you'll wear for a lifetime, or the perfect pair of jeans--which she combines with panache to suit every situation, adding seasonal items like costume bangles, a top in this season's on-trend color, or the right shade of lip color.

Let the Meatballs Rest: And Other Stories About Food and Culture (Arts & Traditions of the Table: Perspectives on

Culinary History)

The Danish Art of Happiness

& Other Recipes Worth Living For

The Danish Way of Parenting

Midnight Chicken

Quel treno per Inverness

Parisian Chic Look Book

Norwegian Wood

La Danimarca ha l'internazionale reputazione di essere una delle nazioni più felici del mondo... e il suo ingrediente segreto è l'hygge! I danesi devono la loro vita felice all'hygge: intimità, benessere e gioia. Goditi la vita dalla comodità di casa tua. Raccogliti in te stesso e scopri come esperienze e attività semplici e poco costose possono migliorare drasticamente la tua felicità. Coccolati con una persona cara, leggi a lume di candela e goditi tutto questo benessere... non solo questo libro parla dell'hygge, ma leggerlo ti farà anche "sentire" hygge. Lasciati ispirare e crea un'atmosfera in cui abbassare la guardia. Vivi e ama meglio e valorizza al massimo casa tua. Entra in contatto con te stesso, con gli amici, con la famiglia e i colleghi. Scopri la gioia della semplicità e abbraccia il benessere con un po' di aiuto hygge. Lasciati ispirare dal popolo danese. L'hygge ti aiuterà a rallentare per goderti i momenti più intimi, unici e commoventi. Impara ad apprezzare il tuo mondo interiore: un rifugio sicuro e un vero e proprio parco giochi. Questo libro sull'hygge ti insegnerà molto di più a goderti una bella tazza di tè ascoltando il ticchettio della pioggia sui vetri delle finestre... recupera la gioia, raccogliti in te stesso e fa' tesoro di ogni momento. Il libro include: appetitose ricette hygge per tutta la famiglia un sacco di attività per tutte le età una sfida hygge in trenta giorni! Scopri i migliori segreti dello stile di vita danese e prendi una copia oggi stesso. È il regalo perfetto per te o una persona cui vuoi bene!

International bestseller As seen in The Wall Street Journal--from free play to cozy together time, discover the parenting secrets of the happiest people in the world What makes Denmark the happiest country in the world--and how do Danish parents raise happy, confident, successful kids, year after year? This upbeat and practical book presents six essential principles, which spell out P-A-R-E-N-T: Play is essential for development and well-being. Authenticity fosters trust and an "inner compass." Reframing helps kids cope with setbacks and look on the bright side. Empathy allows us to act with kindness toward others. No ultimatums means no power struggles, lines in the sand, or resentment. Togetherness is a way to celebrate family time, on special occasions and every day. The Danes call this hygge--and it's a fun, cozy way to foster closeness. Preparing meals together, playing favorite games, and sharing other family traditions are all hygge. (Cell phones, bickering, and complaining are not!) With illuminating examples and simple yet powerful advice, The Danish Way of Parenting will help parents from all walks of life raise the happiest, most well-adjusted kids in the world. Raggiungi uno stato di benessere invidiabile e scopri cos'è la vera felicità adottando uno stile di vita Hygge! Ti piacerebbe

stare bene con te stesso e con i tuoi affetti? Vorresti sapere cosa ti rende davvero felice? Vuoi acquistare un manuale per comprendere e applicare la filosofia danese di vita Hygge? Sentirsi a proprio agio, stare bene, percepire calore e intimità tutte queste sensazioni non sono così scontate, e spesso abbiamo difficoltà a provarle. Per vivere in modo sereno, è consigliato adottare lo stile di vita danese, denominato Hygge. Diffuso in tutto il mondo, in Italia esprime tutte le emozioni positive di conforto e di relax che si percepiscono in solitudine, con i propri cari, e con gli amici stretti. Trovare la propria Hygge è complicato, e bisogna guardare dentro noi stessi per identificarla e per capire cosa ci rende davvero felici. Grazie a questo libro conoscerai, nel dettaglio, che cosa significa il termine Hygge, perché è così importante in Danimarca e nel mondo, e quali sono i suoi sinonimi utilizzati. Scoprirai i dieci punti (le dieci attività) che costituiscono il manifesto tradizionale Hygge, quanto sia fondamentale essere felici con gli altri, l'importanza dell'amore e dell'affetto, e l'associazione di questa filosofia con il concetto di socializzazione. Osserverai come i danesi considerino la casa come espressione massima della loro Hygge, e come si possa adottare questo stile di vita anche da soli, identificando e svolgendo le attività che fanno stare bene. Ecco che cosa otterrai da questo libro: - Che cosa significa il termine Hygge. - L'illuminazione: sinonimo di felicità in Danimarca. - Il fenomeno Hygge in Danimarca e nel mondo. - Concetti simili utilizzati negli altri Paesi. - Il manifesto Hygge. - Hygge: un abbraccio senza toccarsi. - L'amore e lo stare insieme: ingredienti per essere felici. - Hygge: metodo di socializzazione per gli introversi. - La casa come massima espressione della filosofia Hygge. - Cosa si può fare per essere felici anche da soli. - E molto di più! Fai ciò che ti rende felice e che ti fa sentire bene. Non sprecare inutilmente il tuo tempo dedicandoti a cose che non soddisfano pienamente il tuo modo di essere. Capisci chi sei e cosa vuoi fare realmente nella tua quotidianità per non avere rimpianti e per vivere al massimo ogni momento della tua esistenza. Vuoi saperne di più? Assimila dentro di te la filosofia Hygge! Scopri subito come fare! Scorri verso l'alto e fai clic su "Acquista ora"!

Ti sei mai chiesto cos'è davvero la felicità? Alcuni popoli hanno trovato delle risposte. Prendi per esempio i danesi e il loro famoso concetto di hygge, un approccio alla vita totalmente privo di stress in cui la felicità è data dal sapersi godere i piccoli piaceri della quotidianità: una casa calda e confortevole, una passeggiata nella natura, una colazione diversa dal solito, un caffè con gli amici... Oppure il wabi-sabi giapponese, che vuol dire trovare la bellezza nell'imperfezione, per accettare serenamente il senso di impermanenza della vita e apprezzare di più il momento presente. E poi ho'oponono, la nota pratica hawaiana che permette di riconciliarsi con se stessi, cancellare ricordi e sentimenti negativi e aprirsi alla felicità. E ancora i 4 accordi toltechi di don Miguel Ruiz, efficaci insegnamenti di crescita personale in grado di trasformare radicalmente la nostra vita. Manuela Fleury ti accompagna passo a passo attraverso le filosofie più efficaci, alcune poco note ma altrettanto interessanti (friluftsliv, lagom, sisu, jugaad...), illustrandole con chiarezza e mostrandoti come applicarle alla tua vita di ogni giorno con risultati sorprendenti. Friluftsliv: l'arte norvegese di entrare in connessione con la natura Lagom: l'equilibrio svedese, né troppo, né troppo poco Hygge: una fumante tazza di tè nel calore della propria casa Wabi-sabi: la bellezza imperfetta e impermanente del Giappone Sisu: il coraggio e la determinazione di affrontare ogni sfida Ho'oponono: riconciliazione, purificazione e perdono Accordi toltechi: l'antica saggezza per trasformare la propria esistenza Ikigai: trovare il proprio scopo, la propria motivazione di vita Jugaad: l'arte

indiana di arrangiarsi con poco e ideare soluzioni creative

L'arte danese per vivere felici

Atlante della felicità

An Illustrated Compendium of Untranslatable Words from Around the World

Scopri I Segreti Della Filosofia Danese Che Ti Farà Vivere una Vita Piena Di Felicità con Minimalismo e Pensiero Positivo

Lycka

The Finnish Way

Le Basi e la Filosofia per Una Vita Felice

Scopri come vivere in modo diverso con lo stile di vita Hygge, impara a stare con altre persone e vivere insieme in pace per mantenere il tuo buon umore e goderti i piaceri della vita. Con questo semplice e breve manuale, da leggere tutto d'un fiato, avrai la chiave del segreto dei danesi per avere una vita serena. Nel corso della storia umana molte guerre sono state combattute in cerca della "felicità". Invenzioni fatte per renderci più felici. Gli esploratori hanno percorso fino ai confini della terra in cerca di felicità e ci sono milioni di libri sull'argomento, filosofie, teorie, leggi... sicuramente, a causa di questi sforzi continui di ricerca, possiamo sperimentare incredibili progressi in molti settori della nostra vita riguardo la felicità, ma... Siamo più felici? Beh, credo che potremmo essere proprio dove siamo sempre stati se non peggio, come alcuni sostengono. Questo libro davvero straordinario (prima versione inglese: HYGGE The Philosophy of Happy Life), spiega perché i danesi sono costantemente classificati tra le persone più felici della terra. Mostra anche come possiamo applicare i principi Hygge alla nostra vita e cultura. Questo non è ancora un altro libro di principi non dimostrati difficili da vivere e che alla fine sono destinati a fallire. Non è un libro da centinaia di pagine giusto per riempire, ma è l'essenza della filosofia Hygge, quello che serve per mettere in pratica le basi per essere felici e per trovare la felicità. Sono stati condotti così tanti studi per capire perché i danesi sono così felici. E Hygge è sempre stata la risposta. Hygge è così importante per la cultura danese. Influenza quasi ogni aspetto della loro vita individuale e nazionale. Ecco uno sguardo a ciò di cui tratta il libro: Cos'è Hygge e cosa non è. Capirai quindi davvero la semplice idea alla base dei principi Hygge. Scopri perché una persona felice è più contenta, più produttiva; è una versione migliore di se stesso. Scopri perché una persona felice è anche più sana e con relazioni migliori. I principi delle regole HYGGE e come applicarle nella nostra vita quotidiana. Come vivere una vita rinvigorente circondato dall'affetto di amici e familiari. 50 consigli pratici per applicare immediatamente

Hygge nella vita normale. 9 punti per verificare il tuo livello Hygge. Nel libro scoprirai che acquisire la felicità usando le regole Hygge. Non è (e non dovrebbe essere) difficile o costoso. Se senti che ti stai sforzando troppo per raggiungerlo, significa che stai sbagliando qualcosa. I principi Hygge sono in realtà così semplici che chiunque può iniziare ad applicarli da questo preciso istante, ma solo se ha imparato come procedere. Acquista questo libro oggi e inizia a vivere la vita Hygge. Arricchisci la tua vita e quella dei tuoi amici e della tua famiglia. Se i Danesi possono farlo, puoi farlo anche tu!

"In Francia meridionale le pareti dei musei sono ornate di fantastici dipinti, i villaggi sembrano quadri suggestivi e la popolazione possiede un'eleganza innata. Ma per quanto splendida possa essere, l'arte creata dall'uomo impallidisce di fronte all'insuperabile bellezza dei paesaggi naturali".

Investigating the meanings and uses of "spiritus" in a variety of early modern disciplines and fields - natural philosophy, theology, music, literature and the visual arts - this book revisits the ambivalent history of a central ancient concept in a period of crisis and change. Ti senti oppresso dalla quotidianità e/o dal tuo stile di vita? L'ansia e lo stress stanno ostacolando il tuo modo di vivere? Hai tutte le ragioni del mondo per sentirti così: la frenesia dei ritmi odierni, una pandemia in corso, e chi più e ha più ne metta. Gestire lo stress a volte sembra proprio impossibile. E se invece è perché non conosci il metodo danese che ha rivoluzionato la vita di migliaia di persone? In questo libro troverai tutte le informazioni di cui hai bisogno sul metodo Hygge e come applicarlo nel quotidiano: per aiutarti ad immergerti completamente in questa filosofia avrai a tua disposizione il BONUS esclusivo del "Diario Hygge in 7 giorni" che ti guiderà verso l'acquisizione di nuove e sane abitudini che ti cambieranno la vita. Come se non bastasse troverai anche un ulteriore bonus in cui troverai diversi aforismi danesi. Probabilmente penserai che è solo una bella filosofia ma di difficile applicazione. Ebbene, ciò che forse ancora non sai è che ci sono dei comportamenti e degli accorgimenti che se messi in atto possono davvero aiutarti a riprendere il controllo della tua vita e a sentirti più sereno. Sono semplici ed efficaci, e una volta fatta un po' di pratica vedrai che non li abbandonerai più. "Hygge" è il manuale unico nel suo genere dove imparerai tutto sull'autentica ricetta danese della felicità: gli argomenti trattati sono stati sensibilmente approfonditi per poterti dare tutti gli strumenti di cui hai bisogno per aumentare il tuo benessere. Troverai inoltre le strategie e gli esercizi pratici per assimilare appieno la filosofia e il capitolo

EXTRA dedicato a come abbracciare l'Hygge per rendere meno difficile la situazione pandemica. Insieme a svariati esercizi pratici che potrai seguire, ecco uno scorcio di ciò che scoprirai: * Il significato profondo di Hygge e la sua presenza nella cultura danese * I pilastri della filosofia * Come arredare una casa Hyggelige * L'arredamento in ufficio e quello dello smartworking * Come vivere al meglio le 4 stagioni secondo l'Hygge * Le squisite ricette Hygge, dai primi piatti alle calde tisane * Come realizzare le candele Hygge style * Le strategie per il cambiamento interiore: dalla mentalità alla creazione di nuove abitudini ?Capitolo Extra?: il valore dell'Hygge al tempo del Covid-19 ... e ancora: ?il Diario "Hygge in 7 giorni"? per guidarti verso un nuovo stato di benessere. ?Aforismi Danesi? per farti immergere nell'intimo della cultura e della filosofia Hygge Sei ad un passo dal tuo cambiamento... Aggiungi il libro al carrello e scopri la bellezza delle piccole cose grazie alla filosofia Hygge.

The Book of Hygge

How to Balance Your Life the Swedish Way

La filosofia danese per scoprire come raggiungere la felicità e la serenità interiore.

Hygge

Lagom

Smorgasbord

A savory spin on Swedish baking, pantry, and party cuisine from the coauthor of Fika. An illustrated cookbook on the classic breads and savory foods of a Swedish smörgåsbord that can be enjoyed for parties and holidays as well as for snacking and small meals. Includes traditional and contemporary Swedish recipes for dishes such as Rye Bread, Chicken Liver Pate, Elderflower Cured Trout, Fresh Cheese, Swedish Deviled Eggs, Buttery Red Cabbage, and infused aquavit liqueurs.

An engaging and practical guided tour of the simple and nature-inspired ways that Finns stay happy and healthy--including the powerful concept of sisu, or everyday courage Forget hygge--it's time to blow out the candles and get out into the world! Journalist Katja Pantzar did just that, taking the huge leap to move to the remote Nordic country of Finland. What she discovered there transformed her body, mind and spirit. In this engaging and practical guide, she shows readers how to embrace the "keep it simple and sensible" daily practices that make Finns one of the happiest populations in the world, year after year. Topics include: Movement as medicine: How walking, biking and swimming every day are good for what ails us--and best done outside the confines of a gym Natural mood boosters: Cold water swimming, steamy saunas, and other ways to alleviate stress, anxiety, insomnia, and depression Forest therapy: Why there's no substitute for getting out into nature on a regular basis Healthy eating: What the Nordic diet can teach us all about feeding body, mind and soul The gift of sisu: Why Finns embrace a special form of courage, grit and determination as a national virtue - and how anyone can dig deeper to survive and thrive through tough times. If

you've ever wondered if there's a better, simpler way to find happiness and good health, look no further. The Finns have a word for that, and this empowering book shows us how to achieve it.

Stylish Dress Book features an A to Z of cool tops and tunic dresses that you can wear anywhere. Using simple shapes and individual details, the book shows you how to craft a stylish collection of garments to your own taste. For anyone who knows the frustration of going to the mall and finding racks of identikit clothes in cheap fabrics, this book will offer a fabulous home made alternative. As every sewist knows, DIY fashion is the only way to be stylish.

Winner of the Guild of Food Writers General Cookbook Award 2020 'A manual for living and a declaration of hope' Nigella Lawson 'A moving testimonial to the redemptive power of cooking. Generous, honest and uplifting' Diana Henry There are lots of ways to start a story, but this one begins with a chicken... When the world becomes overwhelming, Ella Risbridger focuses on the little things that bring her joy, like enjoying a glass of wine when cooking, FaceTiming with a friend whilst making bagels, and sharing recipes that are good for the soul. One night she found herself lying on her kitchen floor, wondering if she would ever get up – and it was the thought of a chicken, of roasting it, and of eating it, that got her to her feet and made her want to be alive. Midnight Chicken is a cookbook. Or, at least, you'll flick through these pages and find recipes so inviting that you will head straight for the kitchen: roast garlic and tomato soup, uplifting chilli-lemon spaghetti, charred leek lasagne, squash skillet pie, spicy fish finger sandwiches and burnt-butter brownies. It's the kind of cooking you can do a little bit drunk, that is probably better if you've got a bottle of wine open and a hunk of bread to mop up the sauce. But if you settle down and read it with a cup of tea (or a glass of that wine), you'll also discover that it's an annotated list of things worth living for – a manifesto of moments worth living for. This is a cookbook to make you fall in love with the world again. Featuring an entire chapter on storecupboard recipes. 'Risbridger is the most talented British debut writer in a generation' Sunday Times 'A big old massive heart exploding love story' The Times

Fanciful Folk Art Coloring Book

Finding Courage, Wellness, and Happiness Through the Power of Sisu

Let the Meatballs Rest, and Other Stories about Food and Culture

L'arte Danese dell'Abitudine al Benessere, Alla Gioia e alla Felicità (Comprese Attività , Ricette e una Sfida Hygge in 30 Giorni)

ScandiKitchen: Fika and Hygge

The Swedish Art of Balanced Living

In Limbo

HyggeL'arte Danese dell'Abitudine al Benessere, Alla Gioia e alla Felicità (Comprese Attività, Ricette e una Sfida Hygge in 30 Giorni)House Press Publishing

Vorresti raggiungere uno stato di serenità tale per cui non ti senti più soggiogato dallo stress? Prova ad immaginare di poter riuscire ad essere veramente tranquillo nella tua sfera privata... Un metodo proveniente dalla Danimarca e che sta spopolando in tutto il mondo può aiutarti a raggiungere finalmente il conforto, il relax e la serenità che desideri. Il suo nome è Hygge ed è una filosofia di vita adottata dal popolo più

felice al mondo: quello danese. Hygge è un fuoco acceso quando fuori piove; Hygge è una serata passata con gli amici a giocare a carte. Hygge è, in sostanza, stare bene, essere a proprio agio. Sai quale potrebbe essere la prova che questa filosofia funzioni davvero? La Danimarca è in testa alle classifiche dei paesi più felici del mondo, eppure in quel paese fa freddissimo per buona parte dell'anno, l'inverno non finisce mai e non è che le giornate di sole abbondino proprio... Insomma, provare non costa nulla. Grazie a "HYGGE l'arte danese per vivere felici" imparerai tutto su questa filosofia di vita. Ecco i contenuti del libro che ti aiuteranno a vivere più serenamente: - Cos'è l'Hygge e quali sono le origini di questa filosofia - I concetti chiave che devi comprendere per abbracciare al meglio lo stile di vita Hygge - Metodi Hygge per arricchire la tua vita di tutti i giorni - I 10 modi facili e veloci per applicare l'arte Hygge e vivere sereni e felici ...e molti altri ancora Prova a seguire alcuni principi Hygge sin da oggi, e noterai fin da subito come il tuo umore cambierà drasticamente in meglio giorno dopo giorno! Cosa aspetti? Scorri verso l'alto e aggiungi al carrello "HYGGE l'arte danese per vivere felici" per iniziare il percorso che ti farà raggiungere la serenità che hai sempre desiderato!

Sei sempre di fretta e ti sembra di non avere mai il tempo per goderti la vita? Il tuo stress è ormai alle stelle e non vedi l'ora di goderti le meritante ferie? Non riesci ad essere felice? Se hai risposto di sì a queste domande, continua a leggere... Lo so come ti senti, tutti noi almeno una volta nella vita ci siamo sentiti stressati, ansiosi, tristi o sfiduciati. Lo stile di vita occidentale è frenetico, concentrato sul lavoro e sui soldi rispetto al proprio benessere e felicità. A causa delle scadenze, del distanziamento sociale, delle numerosi liti... ci siamo dimenticati come essere felici. Forse è giunto il momento di mettere prima di tutto il nostro benessere fisico e mentale, ritrovare la calma e il relax che ci meritiamo. Devi sapere che i danesi hanno instillato dentro di loro uno stile di vita per vivere in felicità ed armonia gli uni e gli altri: l'hygge. Nei paesi nordici, freddi e dove il buio regna sovrano per la maggior parte dell'anno, gli abitanti hanno sviluppato uno stile di vita orientato sul calore domestico, la felicità, la solidarietà e l'armonia. I benefici derivanti sono così potenti da incuriosire le persone in tutto il mondo alla ricerca della felicità. D'altronde, la Danimarca è costantemente in cima alla classifica di Forbes dei 10 paesi più felici del mondo. Anno dopo anno rimane stabilmente tra i primi tre e per la maggior parte degli anni occupa il primo posto. In questo libro scoprirai i segreti dello stile hygge e perché i danesi sono costantemente felici nonostante il buio e il freddo quasi perenne. Nel dettaglio scoprirai: La definizione di hygge (o meglio la non-definizione); Come applicare lo stile hygge alla tua vita (non si applica solo in Inverno!); Le conseguenze dell'adozione di questo stile di vita nell'individuo, nella società e nel mondo (non sarai e non saremo più quelli di prima); Alcune ricette danesi che potranno ispirarti allo stile hygge (da preparare con calma mentre potrai sorseggiare un bicchiere di vino in relax); Come applicare questo stile di vita per chi ha poco budget (scoprirai che l'hygge è contrario al materialismo); Cos'è il "pyt" e perché è una delle parole più amate negli ultimi anni in Danimarca (il concetto di hygge è così radicato in loro che se ne stanno dimenticando!); L'hygge e il Covid-19 (come stanno affrontando i danesi questa emergenza?); E tanto, tanto altro! Questa filosofia di vita si adatta ad ogni persona in quanto ciò che per me dona felicità ad altri dà fastidio, ciò che per me è piacevole ad altri può non piacere... L'unica regola dell'hygge è godersi la vita. Ora tocca a te: puoi continuare ad essere stressato per tutta la vita oppure adottare l'hygge e donare al tuo corpo benessere e relax. Se ti senti pronto a svoltare e mettere la tua felicità in prima posizione, scrolla verso l'alto e clicca su "acquista ora"!

Momenti di felicità in puro stile nordico. Un viaggio ideale che parte dalla Svezia e prosegue in Danimarca, Norvegia e Finlandia. Per condividere emozioni e suggestioni in un percorso originale tra stili di vita, cultura, storia e identità, design e tendenze, gastronomia, innovazione e creatività, modernità e bellezza. Nel buio dell'inverno artico o nelle giornate infinite d'estate, per aprire prospettive nuove e dare un gusto speciale all'esistenza. Con una lentezza contemporanea tutta nordica.

Hygge: il segreto danese della felicità. Come essere felice e sano nella tua vita quotidiana

The Key to Happiness

The Representation of Subtle Bodies in Early Modern European Culture

7 passi per scoprire il senso della tua vita

Comforting cakes and bakes from Scandinavia with love

Uno spettacolo di casa

The Art of Swedish Breads and Savory Treats [A Cookbook]

What's the actual secret to happiness? Great memories! Meik Wiking—happiness researcher and New York Times bestselling author of *The Little Book of Hygge* and *The Little Book of Lykke*—shows us how to create memories that make life sweet in this charming book. Do you remember your first kiss? The day you graduated? Your favorite vacation? Or the best meal you ever had? Memories are the cornerstones of our identity, shaping who we are, how we act, and how we feel. In his work as a happiness researcher, Meik Wiking has learned that people are happier if they hold a positive, nostalgic view of the past. But how do we make and keep the memories that bring us lasting joy? *The Art of Making Memories* examines how mental images are made, stored, and recalled in our brains, as well as the “art of letting go”—why we tend to forget certain moments to make room for deeper, more meaningful ones. Meik uses data, interviews, global surveys, and real-life experiments to explain the nuances of nostalgia and the different ways we form memories around our experiences and recall them—revealing the power that a “first time” has on our recollections, and why a piece of music, a smell, or a taste can unexpectedly conjure a moment from the past. Ultimately, Meik shows how we each can create warm memories that will stay with us for years. Combining his signature charm with Scandinavian forthrightness, filled with infographics, illustrations, and photographs, and featuring “Happy Memory Tips,” *The Art of Making Memories* is an inspiration meditation and practical handbook filled with ideas to help us make the memories that will bring us joy throughout our lives.

If you've always wanted to live a simpler, cozier life but find yourself swamped in tiny details then keep reading? Are you sick and tired of living in a hectic, stressful environment, both at home and at work? Have you tried endless other solutions but nothing seems to work for more than a few weeks? Do you finally want to say goodbye to clutter and discover something which works for you? If so, then you've come to the right place. You see, living a comfortable and cozy lifestyle doesn't have to be difficult—even if you've tried every organizational system in the stores, and every relaxation technique on Pinterest!

Happiness is just around the corner with this practical guide from the internationally bestselling author of *The Little Book of Hygge* Some people and even countries are simply happier than others. Meik Wiking, founder of the world's first Happiness Research Institute, has spent years crossing the globe to

discover what makes people happy or unhappy and learn what each of us can do to improve our own well-being. In *The Key to Happiness* he shares the scientific results of this quest, identifying the six building blocks of happiness; togetherness, money, health, kindness, trust and freedom. By incorporating a healthy balance of all six, each of us can live happier, more purposeful and satisfied lives. While Meik has travelled across the globe to discover the secrets of the world's happiest people, this book shows us that you can be just as happy where you are. 'An inspiring and highly engaging exploration of what really makes us happy, all underpinned by the latest research' Dr Mark Williamson, Director of Action for Happiness 'A wonderful guide to happy living. It's based on hard evidence and written with a wonderful sense of fun' Richard Layard, Centre for Economic Performance, LSE and author of *Happiness* **Previously published as *The Little Book of Lykke***

This collection of over 45 whimsical patterned illustrations provides an opportunity to ignite your creativity and unleash your inner artist while you relax and personalize your own beautiful artwork. Whether you choose bold, bright colors or a subdued palette, you will be transported to an imaginary world. All pages are perforated for easy removal and display.

What the Happiest People in the World Know About Raising Confident, Capable Kids

Simple Smocks, Dresses and Tops

What Should I Wear Today?

Lost in Translation

Stylish Dress Book

Library of Luminaries: Jane Austen

*A follow-up to the successful 'The ScandiKitchen' (published September 2015), this new book from Brontë Aurell features over 60 recipes for cakes, bakes and treats from all over Scandinavia. From indulgent cream confections to homely and comforting fruit cakes and traditional breads, sweet buns and pastries. Discover the stories behind the stories in this treasurable illustrated biography of Jane Austen. Enchanting illustrations and handwritten text featuring excerpts from Austen's personal letters outline the intimate details of the literary icon's life—her childhood on a farm, the writing of her first novella, her marital woes, the inspiration behind *Sense and Sensibility* and *Pride and Prejudice*, and more. Brimming with delightful details like the objects Austen kept on her desk and how much Emma originally sold for, this beautiful ebook is a lovely new way to celebrate Austen's legacy.*

Trovare lo scopo della nostra vita non è facile, ma non dobbiamo mai smettere di cercarlo. Solo così potremo colmare il senso di vuoto che a volte sentiamo e trovare la nostra "motivazione per alzarsi al mattino", o ikigai, come dicono in Giappone. Questo libro è una chiamata, un invito a scoprire la tua vera missione, il tuo posto nel mondo.