

QUÉ

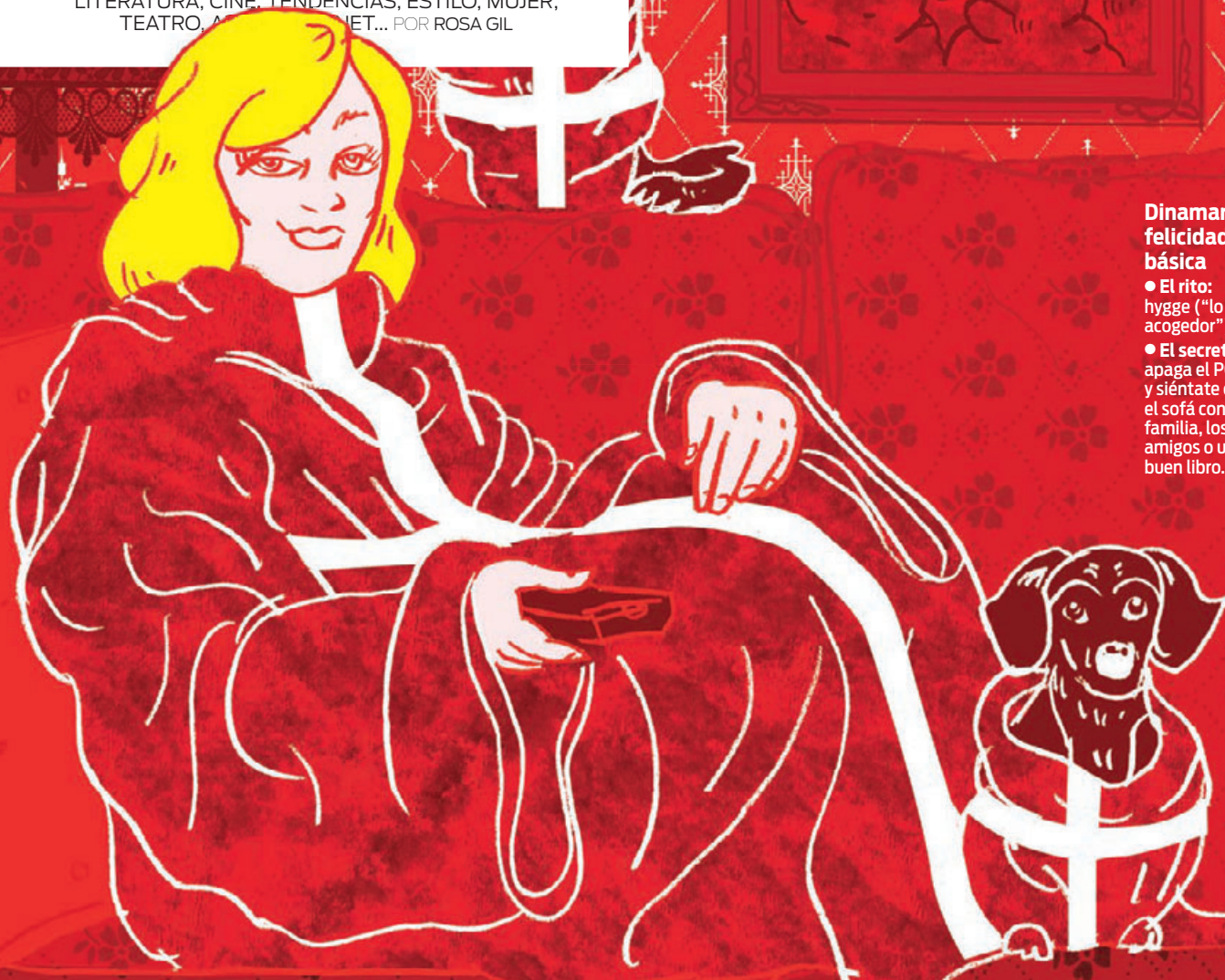
HAY DE NUEVO

LITERATURA, CINE, TENDENCIAS, ESTILO, MUJER,
TEATRO, A... NET... POR ROSA GIL



Dinamarca: felicidad básica

- **El rito:** hygge ("lo acogedor").
- **El secreto:** apaga el PC y siéntate en el sofá con la familia, los amigos o un buen libro.



La clave de la felicidad

COMPARTIR, REÍR, FILOSOFAR... SOLUCIONES MILENARIAS CONTRA LA TRISTEZA

Comienza la cuesta de enero y, con ella, el peligro de sufrir el bajón de ánimo posnavideño. ¿Qué mejor momento para descubrir el secreto de la felicidad? Y no nos referimos a un libro de autoayuda o a los consejos del último gurú, sino a los rituales de distintas culturas que se han ido elaborando a lo largo de siglos para celebrar la alegría de vivir y alejar el fantasma de la depresión. La editorial Geoplaneta/Lonely

Planet los ha reunido en un curioso librito, "Happy" (12 €), un "diccionario de la felicidad" global elaborado por viajeros expertos, y bellamente ilustrado, que reflexiona sobre la ceremonia etíope del café (muy similar a la japonesa del té), que nos ayuda a disfrutar de los olores; el festival Holi, donde los indios disfrutaban como niños lanzándose globos de agua; o los mingas (días de trabajo voluntario), que fomentan el sentido de la comunidad en la isla chilena de Chiloé.