

LIBROS CÚPULA



A la venta desde el 26 de octubre de 2022

# LIBROS CÚPULA



## HYGGE HOME



**UNA MAGNÍFICA GUÍA SOBRE EL HYGGE:  
EL ARTE DANÉS DE CREAR UN HOGAR ACOGEDOR Y FELIZ**

Meik Wiking

La llegada del otoño nos devuelve poco a poco a las tardes de *pelí-manta-sofá* y a las cenas con amigos en nuestro salón. Es una ocasión excelente para reconectar con el *Hygge*, uno de los valores más destacados de la filosofía danesa que nos invita a disfrutar de las pequeñas cosas, a crear atmósferas acogedoras y a convertir nuestra casa en un espacio reconfortante y un oasis de paz. En definitiva: en un hogar.

Nuestros hogares deben ser un lugar de comodidad, un espacio donde sentirnos seguros cuando cerramos la puerta. Un lugar para ser nosotros mismos, para relajarnos y crear recuerdos especiales. Inspirado en el diseño y las tradiciones danesas, este nuevo libro de Meik Wiking comparte cómo convertir tu hogar en un santuario y vivir como las personas más felices del mundo.

Con consejos simples basados en una nueva investigación del Instituto de la Felicidad en Copenhague, cuya dirección ejecutiva asume el autor, *Meik Wiking*, este libro revela lo que hace que un hogar feliz funcione. No importa cuánto espacio tengas o cuál sea tu presupuesto: Meik muestra cómo se puede usar el color, la luz y el espacio para crear tu lugar feliz y celebrar la comodidad... A la manera danesa, por supuesto.

# LIBROS CÚPULA

## INTRODUCCIÓN

*«¿Pueden nuestros hogares hacernos más felices? ¿Podemos diseñar para el bienestar? ¿Podemos crear mejores casas, donde no solo vivamos, sino que prosperemos? Puede que solo haya una cosa más importante que el diseño en Dinamarca: el hygge»*



El **hygge** es el arte de crear una atmósfera acogedora. Consiste en estar con las personas que queremos. Es el sentimiento de saber que estamos a salvo, de que estamos protegidos del mundo y de que podemos permitirnos bajar la guardia. Puede que estés teniendo una conversación interminable sobre las pequeñas o las grandes cosas de la vida —o simplemente que te sientas a gusto compartiendo un silencio cómodo con alguien— o puede que lo único que hagas sea estar contigo mismo, disfrutando de una taza de té. **Es la sensación del hogar**. En otras palabras, el hygge trata sobre cómo convertimos una casa en un hogar; en un lugar donde hallemos comodidad y conexión. Diseñar tu hogar hygge es imaginar qué actividades pueden desarrollarse en él que tengan un efecto positivo en tu bienestar y, después, darle forma al espacio donde vives para conseguir que eso suceda.

El hygge es una sensación circunstancial de confort y placer —el disfrute del aquí y el ahora—, un ambiente que se basa en la forma de estar con los demás, en el estado de ánimo del encuentro y en las emociones que transmite el espacio físico. El entorno es muy importante cuando se trata del hygge. Este se basa en lugares con personalidad. Para los daneses, los hogares son la base del hygge. En Dinamarca, el hogar no es solo donde la gente se relaja y recarga las pilas, sino también el centro de la vida social. Pero, recientemente, el hygge se ha convertido también en un fenómeno global. Cada año, el Informe Mundial de la Felicidad publica una lista con los niveles de felicidad en todo el mundo. Los cinco países nórdicos —Dinamarca, Suecia, Noruega, Finlandia e Islandia— suelen encabezar la clasificación. Esto ha llevado a un interés creciente por la cultura y la forma de vida de los países escandinavos, como en el caso del hygge danés.

¿Cómo creamos espacios y lugares que influyan en nuestro bienestar? ¿Cómo mejoramos nuestra calidad de vida a través de la arquitectura, de la iluminación, la decoración y el mobiliario? ¿Podemos diseñar la felicidad? Nuestros hogares, nuestros lugares de trabajo

# LIBROS CÚPULA

y nuestras ciudades deberían ser espacios que garantizaran no solo nuestra salud física y nuestra comodidad, sino nuestro bienestar mental y social. ¿Y si pudiéramos no solo construir edificios que nos mantengan físicamente a salvo, sino que también nos ayuden a prosperar mental y socialmente? ¿Y si, gracias a vivir en hogares más estimulantes y felices, pudiéramos tener conversaciones más sustanciales y relaciones más sólidas?

Necesitamos aceptar que **los espacios y los lugares pueden tener un efecto positivo en nuestro bienestar**. Que podemos mejorar nuestra calidad de vida modificando los entornos que nos rodean y que, por lo tanto, podemos diseñar en pos de la felicidad. O que, parafraseando a Winston Churchill, *«construimos nuestros hogares y, después, estos nos moldean a nosotros»*.



## LA IMPORTANCIA DEL HYGGE, EN DATOS



En 2016, el Ministerio danés de Cultura les preguntó a los daneses la siguiente cuestión: **de los valores sociales, las tradiciones o las corrientes que nos han moldeado como Dinamarca, ¿cuáles decidiréis transmitir a la sociedad del futuro?** Se trataba, en parte, de una encuesta nacional para descubrir qué valores han provocado que los daneses seamos quienes somos y qué valores le darán forma a la sociedad en el futuro: un canon danés. Se recibieron más de dos mil

propuestas y las diez más representativas fueron seleccionadas por el ministro. Estas defendían el estado de bienestar, la libertad, la confianza, la igualdad y, sí —lo has adivinado—, **el hygge**.

En 2018, el Instituto para la Búsqueda de la Felicidad se asoció con Kingfisher (propietario de B&Q, Screwfix y otras tiendas europeas de bricolaje) en un intento por comprender **qué es lo que caracteriza a un hogar feliz**. Encuestamos a 13.480 personas de diez países diferentes, preguntándoles cómo de felices eran en general y cómo de contentos estaban con sus casas. Descubrimos que **el 73 % de las personas que están contentas con sus hogares también se sienten felices en general**, pero —lo más importante— que **el 15 % de la felicidad global de las personas estaba relacionada con sus casas**.

# LIBROS CÚPULA

## Teoría de la *panorámica-refugio*

Formulada por el geógrafo inglés Jay Appleton en su obra *The Experience of Landscape* (1975). Esta teoría defiende que, al buscar sitios en los que estar o sentarnos, identificamos atributos que nos permitan ver sin ser vistos. Estar en una colina con un árbol detrás nos daría tanto perspectiva como cobijo. Sentarse en la entrada de una cueva nos aportaría los mismos beneficios: nadie podría atacarnos por la espalda y podríamos controlar en todo momento si algo se aproxima.

Resulta que hay similitudes entre los lugares y los espacios en donde la gente disfruta. Buscamos entornos en los que nos sintamos protegidos, no solo de los delitos ni del tráfico, sino también del viento y del clima. Buscamos sitios que nos ofrezcan tranquilidad y conexión, donde nos podamos sentar cómodamente y tener conversaciones. Buscamos espacios donde pasárnoslo bien disfrutando de las vistas y bajo la caricia del sol o de la sombra. En casa, esta debe ser nuestra premisa, y también es importante que sea la que impere a la hora de diseñar los espacios para los más pequeños, adaptando las medidas correspondientes a su propia escala.



## ¿Qué añadir a nuestros rincones-refugio?

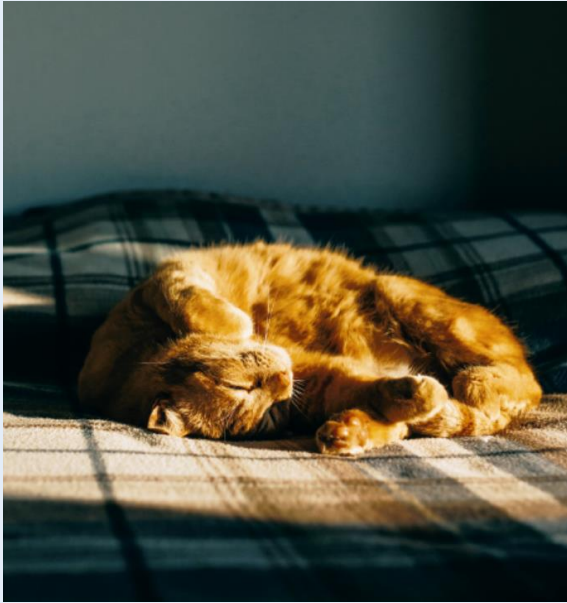


Las plantas dan vida. Los libros permiten la exploración y la contemplación. Las alfombras y los cuadros aportan calidez y textura y convierten el sonido de las voces en secretos compartidos entre amantes. Sustituye la iluminación uniforme que viene del techo por focos de luz que te guíen hasta los mejores rincones. La lámpara de pie que descansa junto al sofá te susurra: «Coge un libro de la estantería y ven conmigo». La lamparita verde del escritorio de madera —cerca de la antigua máquina de escribir— te pide que te acerques a escribir. En una esquina, una lámpara globo le da alas a tu mirada y a tu imaginación. *Con cada elemento que vaya añadiendo puntos de hygge, una tarde en ese lugar será toda una delicia.*

*No importa cuánto espacio tengas en casa: todos podemos aplicar la escala humana. Ofréceles a tus sentidos cosas que disfrutar y reflexiona sobre cómo diseñas tu entorno para que secunde la manera en que quieres vivir en él.*

# LIBROS CÚPULA

¡Ve hacia la luz!



La **luz natural** es vital en tu bienestar y deberías considerarla una pieza clave a la hora de diseñar espacios felices o de utilizarlos, así que haz todo lo que puedas por aumentar en tus interiores el número de rayos de sol. Colocar ciertos muebles cerca de una ventana te ayudará a empaparte en luz. En un mundo ideal, se puede organizar todo según la trayectoria del sol. *Por ej: mi escritorio se encuentra junto a la ventana, por donde entran los rayos del amanecer, mientras que cenamos en una habitación que recibe los rayos del atardecer.* Básicamente, compórtate como un gato. Si hay una rayita de luz, siéntate ahí.

La suciedad reduce la cantidad de luz que atraviesa el cristal, así que procura tener las **ventanas limpias** para que los rayos del sol entren ampliamente en casa. Asimismo, **evita entorpecer su trayectoria** con cualquier cuerpo opaco que la frene (plantas que la tapen, marcos amplios de las ventanas, etc.). Puedes también usar **vitrinas o espejos** para reflejarla y amplificar su efecto. Si quieres multiplicarlo aún más, **elige colores claros** (preferentemente blanco) para las paredes y combina esta claridad con toques más llamativos que aporten **diferentes estados de ánimo** a la estancia.

## El efecto Diderot: cuando lo nuevo lleva a más cosas nuevas

El efecto Diderot consiste en que **comprar algo nuevo** puede crear un círculo vicioso de consumismo que te lleve a desear y adquirir más cosas nuevas que tu antiguo yo no necesitaba para sentirse feliz.

Es por ello por lo que, en Ikea, la cómoda Hemnes va a juego con el sofá cama Hemnes, la mesita de noche Hemnes, la vitrina Hemnes y el zapatero de dos compartimentos Hemnes. Los juegos de muebles siempre se exhiben en una habitación al completo. La cuestión es si somos capaces de ignorar cómo el sofá Hemnes llama a sus amigos o si cedemos y tenemos que reunir todas las piezas del conjunto.



# LIBROS CÚPULA

## Una filosofía al alcance de cualquiera

Vivir una vida hygge y construir un hogar hygge consiste en **comprender que la felicidad no tiene por qué tener un precio**. Consiste en aprender cómo separar lo que tenemos de lo que sentimos. Cualquiera puede sentir el hygge en cualquier sitio, así que presta atención **cuando una actividad te transmita alegría y sea gratis o asequible**. El hygge se basa en **vivir una buena vida con un presupuesto ajustado y en utilizar tu espacio para vivir en vez de para almacenar trastos**. El hygge es lo que convierte tu casa en un hogar.



## Una conversación hygge: permite que afloren las imperfecciones

Una de las mejores maneras de **conectar con los demás** es **permitirnos ser nosotros mismos, tener el valor de abrirnos y de ser vulnerables**.

Dice el autor: «Con frecuencia, las mejores conversaciones que he tenido en mi vida — conversaciones que crearon o forjaron relaciones— han comenzado gracias a que yo mismo u otra persona nos hemos **sincerado sobre problemas o errores**. Resulta interesante cómo **la confesión de imperfecciones o vulnerabilidades** suele **suscitar la amabilidad**, aunque no ocurra siempre. Parafraseando a uno de los grandes

filósofos del siglo XIX, Winnie the Pooh: *No puedes quedarte en un rincón del salón, esperando que los demás se te acerquen. A veces debes acercarte tú*».

## Tu hogar, fuente de bienestar

Piensa en **cómo puede tu hogar ayudarte a satisfacer tus diferentes necesidades**. Una vida feliz no consiste solo en sobrevivir y en estar a salvo, sino que también **necesitamos amor, relaciones, autoestima y autorrealización**, las necesidades más importantes de la pirámide de Maslow. Nuestros hogares no son solo cuatro paredes y un techo. **Una casa debería ofrecerte tanto un sentimiento de seguridad como de pertenencia**, pero también **ayudarte a conectar con otras personas y a mejorar**. Esto es lo que distingue sobrevivir de prosperar. Estos detalles son los que hacen que una casa se convierta en un hogar.



# LIBROS CÚPULA

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Capítulo 1. El diseño danés y la base del hygge

Capítulo 2. Hygge: una noche perfecta en casa

Capítulo 3. Iluminando la felicidad

Capítulo 4. Espacio para el hygge

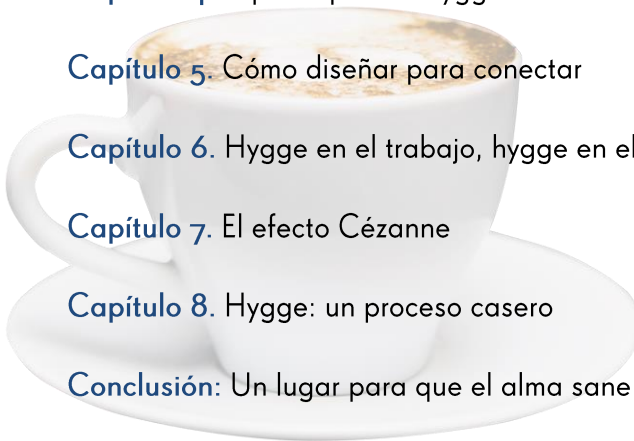
Capítulo 5. Cómo diseñar para conectar

Capítulo 6. Hygge en el trabajo, hygge en el ocio

Capítulo 7. El efecto Cézanne

Capítulo 8. Hygge: un proceso casero

Conclusión: Un lugar para que el alma sane



*«Este libro no tiene el objetivo de ser una lista de cosas a hacer, sino un catálogo o un menú para buscar inspiración. Mi propósito es que tomes consciencia de cómo nuestro entorno influye no solo en nuestra salud mental, sino también en nuestro bienestar mental. Espero que aprendas a diseñar, a organizar y a mantener los espacios en los que vives y trabajas para que puedas prosperar en ellos».*

## SOBRE EL AUTOR



**Meik Wiking** es director ejecutivo del Instituto para la Búsqueda de la Felicidad de Copenhague, investigador asociado por Dinamarca en la Base de Datos Mundial de la Felicidad y miembro fundador de la Red Latinoamericana de Políticas de Bienestar y Calidad de Vida. Es licenciado en Empresariales y Ciencias Políticas y anteriormente trabajó para el Ministerio de Asuntos Exteriores de Dinamarca, para la empresa Vilstrup Research y como director de la think-tank Monday Morning. Ha escrito diversos informes sobre la felicidad, el bienestar subjetivo y la calidad de vida, es director del Museo de la Felicidad de Copenhague y da conferencias por todo el mundo. Es autor de tres libros superventas que han vendido más de dos millones de ejemplares en todo el mundo: *Hygge. La felicidad en las pequeñas cosas*; *Lykke* y *El arte de crear recuerdos*, todos publicados en español por Libros Cúpula.

Tw @Happy\_Research / IG •meikwiking



# LIBROS CÚPULA

## **HYGGE HOME**

**MEIK WIKING**

Libros Cúpula, 2022

12.5 x 17.6 cm.

280 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 16,95 €

A la venta desde el 26 de octubre de 2022



### Para más información a prensa, imágenes y entrevistas:

Lola Escudero.

Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

