



Le Livre du Hygge

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Le Livre du Hygge

Meik WIKING

Le Livre du Hygge Meik WIKING

 [Télécharger Le Livre du Hygge ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le Livre du Hygge ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Le Livre du Hygge Meik WIKING

288 pages

Présentation de l'éditeur

Pourquoi les Danois sont-ils les gens les plus heureux du monde ? Pour Meik Wiking, directeur de l'Institut de recherche sur le bonheur à Copenhague, la réponse est simple : grâce au hygge.

Sans équivalent français, le terme " *hygge* " (à prononcer " hoo-ga ") évoque les notions de confort, du vivre-ensemble et de bien-être profond. " Le hygge est une ambiance, une véritable atmosphère " explique Meik Wiking. " C'est profiter de ceux que l'on aime en passant du temps auprès d'eux, avec ce sentiment de se sentir chez soi, en sécurité. "

Le hygge, c'est ce que vous éprouvez lorsque vous vous prélassiez sur votre canapé, des chaussettes douillettes aux pieds, emmitoufflé dans une couverture douce tout en observant par la fenêtre les éclairs d'un gros orage. C'est le bonheur que vous ressentez lorsque vous partagez une conversation et un délicieux repas avec vos proches autour d'une table ornée de bougies. C'est la chaleur des premiers rayons de soleil sur votre visage un jour de ciel bleu.

Le Livre du Hygge vous invite à découvrir les grands principes de cette philosophie de vie danoise, avec de nombreux conseils et idées pour l'incorporer à votre quotidien :

Se mettre à l'aise et faire un break ;

Profiter de l'instant présent (et couper son téléphone) ;

Éteindre les lumières et profiter de la lueur des bougies ;

Prendre soin de ses relations et passer plus de temps avec ses proches ;

S'autoriser des petits écarts et mettre de côté les principes de bonne santé (les gâteaux font bien partie du hygge !)

Vivre chaque jour, et chaque café, comme si c'était le dernier.

Biographie de l'auteur

Meik Wiking est le directeur de l' **Institut de recherche sur le bonheur à Copenhague**. En se questionnant sur ce qui rend les gens heureux, il en a conclu que le hygge était l'ingrédient magique à l'origine du bonheur des Danois, ce peuple considéré comme le plus heureux du monde.

Download and Read Online Le Livre du Hygge Meik WIKING #MJ49QZEND07

Lire Le Livre du Hygge par Meik WIKING pour ebook en ligneLe Livre du Hygge par Meik WIKING
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les
livres Le Livre du Hygge par Meik WIKING à lire en ligne.Online Le Livre du Hygge par Meik WIKING
ebook Téléchargement PDFLe Livre du Hygge par Meik WIKING DocLe Livre du Hygge par Meik
WIKING MobipocketLe Livre du Hygge par Meik WIKING EPub
MJ49QZEND07MJ49QZEND07MJ49QZEND07