

5 étapes pour favoriser le hygge dans notre vie

Et ainsi profiter du bonheur à la Danoise

- Avoir un coin Hygge chez soi
- Cultiver nos grâtitudes
- Apprécier les petits riens
- S'ancrer dans nos centres d'intérêts
- Ralentir



Comment inviter le Hygge dans nos vies?

C'est en cherchant à répondre à cette question qu'il m'est venu l'idée de ce bonus

Le hygge se révèle de plusieurs façons.

Au Danemark, il est le résultat d'un équilibre entre les différents aspects de notre vie: travail, vie personnelle, vie sociale, et vie individuelle.

Ici , je voudrais vous proposer 5 astuces pour le favoriser d'un point de vu individuel, personnel.

Car pour pouvoir apprécier le hygge, en premier lieu, il faut pouvoir être dans un certain état d'esprit, il faut se connaître un minimum pour identifier ce qui nous rend heureux dans la routine de tous les jours.

1- Avoir un coin Hygge chez soi : Trouver l'endroit dans notre habitation où l'on se relaxe réellement.

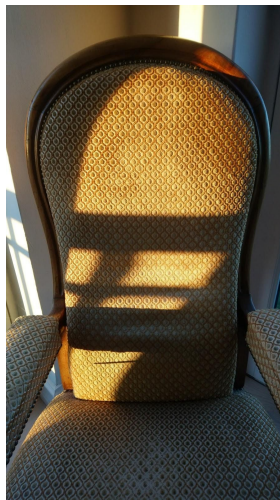
Et si on n'en a pas, essayer de le créer ou alors améliorer ceux qui pourraient correspondre.

Pourquoi?

Avoir un environnement qui dès qu'on se trouve dans celui-ci, nous permet de relâcher les tensions accumulées à l'extérieur, lors de la journée.

Etre vraiment soi, sans artifice, sans masque ni armure, est là où nous sommes d'une certaine façon le plus vulnérable, mais aussi le moment où l'on peut concrètement se reposer.

Il faut apprendre à accepter de lâcher les émotions, accepter le positif comme le négatif. Ce dernier fait aussi parti de notre vie, et l'accepter peut ensuite nous aider à apprécier le positif qui est lui aussi présent dans notre vie.



Avez-vous un endroit chez vous, où vous aimez vous asseoir, vous blottir ?

Cela peut être pour prendre une boisson, lire un livre, jouer à un jeu, ou juste fermer les yeux et laisser la tension se relâcher.

Souvent il peut s'agir d'un endroit spécial dans une pièce, contre une bibliothèque, une fenêtre, en face de la télévision, le coin verdure que vous avez créé... mais cela peut aussi être une pièce entière:

- La cuisine, parce que cuisiner vous permet de vider votre esprit et relâcher la tension.
- Votre chambre, pour son côté privé et protégé.
- Le salon, votre bureau/ bibliothèque si vous en avez un.
- La véranda/balcon pour l'ouverture vers la nature,...
- ...

Pour moi il s'agit d'un fauteuil (Voltaire, parce que c'est mon fauteuil préféré par la largeur de son assise et son dossier très haut) qui est dans un angle entre deux portes fenêtres vitrées ce qui fait qu'il est très souvent au soleil.

M'asseoir dessus, ressentir le soleil sur mon visage, me permet de ressentir une certaine paix en moi. De profiter de l'instant présent, de me ressourcer.

Malheureusement je ne suis pas la seule à apprécier ce dernier, et la place est souvent prise !

Tester!

Si vous n'êtes pas sur de l'avoir trouver, ou que vous n'en avez pas.

Je vous invite à tester différents endroits dans votre habitation, faites attention aux émotions que vous ressentez (indifférence, ennui, plénitude, contentement ...) .

Essayer de changer un peu la disposition d'un endroit (parfois il s'agit d'un petit détail, une plante verte, un plaid, quelque chose pour poser ses pieds un peu en hauteur, ou quelque chose pour poser un verre, un ordinateur ou un livre, ou qui permet d'avoir accès à votre hobby rapidement.).

Et si vous ne trouvez aucun endroit dans votre habitation (où vous vous sentez en sécurité, où vous pouvez être vous sans artifice) cela peut en effet être possible, essayez de trouver un lieu qui correspond à ces critères.

Il peut être en extérieur, dans la nature, ou à l'intérieur (votre café préféré,...?).

Si ce dernier n'est pas accessible facilement pour la vie de tous les jours, essayer d'en trouver un qui s'y rapproche, qui dégagera en vous des sentiments similaires, même si moins fort.

Il est en effet possible d'avoir plusieurs lieux, endroits (chez nous ou en dehors) qui correspondent, ***mais au début, il est préférable de juste se focaliser sur un seul.***

Cela permet de prendre vraiment conscience des sentiments et émotions positives que nous ressentons à cet endroit.

La première étape est donc de définir quel est pour vous cet endroit.

Celui dans lequel vous vous sentez suffisamment en sécurité pour être vous-même, ou vous pouvez vous relâcher, relaxer.

2- Cultiver les grâces!

Le hygge c'est apprécier ce que la vie nous offre, entre autre toutes les petites choses, qui rendent cette dernière agréable.

Et dans le train-train de notre vie de tous les jours, cela peut être quelque chose de difficile.

Il est plus facile de se focaliser sur le négatif et ne retenir que cela en fin de journée.

Une grâce par jour.

Se donner au début comme but de trouver chaque jour de trouver une chose positive que nous avons vécu, vu, sentie dans notre journée. ***Et être heureux de cet instant.***

Vous pouvez prendre un petit carnet, et noter ce moment, cette émotion.

Cela peut être sous forme de grâce: "merci pour..."

Cela peut être sous forme de partage type journal intime: "aujourd'hui telle chose m'a rendu-e heureux-se"

Vous pouvez coller un objet ou le prendre en photo et coller cette photo, avec un tout petit descriptif.

Certains jours, vous aurez pleins de choses super qui vous seront arrivées, et il sera difficile de n'en choisir qu'une. Et puis d'autres jours, il vous faudra peut-être vous concentrer pour voir le positif.

Il arrive que même quand il n'y a rien de négatif qui nous soit arrivé, il soit difficile de trouver ce petit "rayon de soleil" dans notre journée. La routine engourdi nos sens et émotions, nous laissant avec un bloc ou tout s'entrevêche, un peu comme si l'on prenait de la pâte à modeler et qu'on mélangeait toutes les couleurs pour en faire une boule.

Il faut donc dans ces moments de routine:

- *Soit accepter que c'est un jour sans*, ou l'on arrive pas à prendre un moment qui aurait été plus positif que les autres (cela arrive, il ne faut pas tourner ce "manque" en négatif, juste l'accepter comme un fait neutre.)
- Soit essayer de défaire le bloc d'émotions de la journée, se remémorer heures par heures notre journée pour remettre nos sentiments et émotions à leur place : on peut trouver, sans s'y attendre, cet instant si petit qu'il s'était perdu dans le flot de la journée mais qui une fois retrouvé reprend tout son sens et nous rend heureux.
- Ou alors on peut essayer au cours de la journée quand on voit que tout est engourdi, se forcer à s'ancrer dans le moment et à faire vraiment attention à ce qui nous entoure, pour "chercher" cet instant, ce petit-rien (on peut être bredouille, comme le trouver).

Le but est de pouvoir dans le futur, ouvrir le carnet et regarder, se souvenir de tout ces moments qui vous ont fait du bien.

3- Apprécier les petits riens.

Qu'est ce qu'un "petit-rien"?

Les petits riens sont toutes ces choses, ces moments que l'on connaît, mais que l'on ignore au quotidien.

Faire attention aux petites choses, aux petits riens, peut être une source de hygge non négligeable.

Le hygge n'est pas que dans les grandes gestes, les rencontres avec les ami-e-s ou le chocolat chaud sous un plaid à côté d'un bon feu de cheminée.

Le hygge se trouve aussi dans les petits moments qu'on a tendance à oublier, à ne pas regarder car peut-être qu'on pense qu'ils sont dus? Qu'ils seront toujours là?

Des exemples de petit-riens?

Comme nous sommes tous différents, ce qui va définir ce qui fait le hygge pour soi, n'est pas le même pour tous. Et c'est spécialement vrai avec les petits riens.



Apprécier un coucher de soleil

Je vais donc vous partager ce qui pour moi fait parti de cette catégorie:

- Faire du vélo le soir pendant le mois de décembre et voir toutes les décorations de Noël.
- Les reflets sur l'asphalt quand il pleut, et les flaques d'eaux qui vont refléter les habitations.
- Me promener et voir les changements de la nature au fil des saisons
- Regarder des photos prises des années avant et me remémorer les souvenirs joyeux qu'elles décrivent
- Sentir le soleil sur mon visage (surtout en hiver quand il n'est plus aussi présent)
- Être au chaud chez moi et regarder le temps se déchaîner dehors, pluie, vent.
- Observer les oiseaux vivant leur vie.
- Cuisiner un plat qui plaît à tous et qui rend de bonne humeur (des crêpes par exemple pour nous)
- Manger des pâtisseries
- Voir que les graines plantées ont germées.
- Passer des heures à faire quelque chose qui n'est pas forcément hygge, mais dont le résultat le sera (par exemple la confiture de châtaigne maison que je fais, qui est à la fois une madeleine de Proust, un délice sur les papilles et le bonheur de partager avec d'autres ce mets).
- Mettre un de mes pulls préféré
- Sentir la chaleur quand je m'emmitoufle dans un plaid quand je travaille
- Passer à côté d'un café, d'une maison,... et sentir les odeurs des repas cuisinés, boissons proposées,...
- Sentir la douceur d'un foulard en soie contre mon nez
- ...

Je met chaque jour sur mon instagram, un petit moment hygge de ma journée, souvent constitué de ces petits riens, je vous invite à aller le voir pour vous faire une idée.

Simplicité

Ces petits riens font partie de notre vie de tous les jours, ils sont simples, ils sont parfois même des constantes dans notre vie, mais justement cela peut les rendre tellement intégrés à notre vie qu'on ne va plus y faire attention.

Leur simplicité dans un monde où l'on a tendance à privilégier le compliqué, ce qui en jette aux yeux, ce qui provoque des émotions fortes, fait qu'on les néglige.

Accueillir la simplicité de ces petits-riens dans notre vie, et ressentir de la gratitude pour leur présence, cela peut être très hyggelig!



Voir la lune dans le ciel en pleine journée

4- S'ancrer dans nos centres d'intérêts: Trouver une activité qui nous plaît

Le but est de trouver une activité à faire seul-e, et qui vous apporte un sentiment de bonheur à chaque fois que vous la faites. Durant laquelle vous pouvez relâcher une partie de la pression qui est en vous. ***Et qui quand vous la finissez, vous laisse un sentiment de bien-être, de paix.***

Cela peut être une activité qui amène à la création de quelque chose, ou simplement quelque chose qui vous fait passer le temps; c'est à dire c'est le temps passé plus que la réalisation qui compte.

Pour moi, je dirais que c'est la lecture. Ou la photographie qui me permet de figer un moment de bonheur, ou plutôt un détail lié à un moment de bonheur.

J'aime lire spécialement des textes, qui stimulent mon imagination et qui m'amènent à ressentir des émotions différentes de celles de ma vie de tous les jours.

Lire favorise le hygge dans mon cas.

Favorise est le mot important, car ce n'est pas toujours le cas, la lecture peut aussi amener des émotions négatives ou empêcher de vivre l'instant présent si on est trop pris dans un livre et qu'on ne pense qu'à ce dernier.

Il faut donc que vous trouviez cette activité qui va provoquer des émotions positives tout en vous stimulant.

Cela pourrait en effet être pour certains la télévision.

Mais le point important est que cette activité doit:

- Provoquer des émotions positives
- Permettre de relâcher la tension en nous
- Être vécu comme une gratitude
- Ne pas déborder sur notre habilité à être dans l'instant présent.
- Être une soupape permettant de se relaxer
- Ne pas être une obsession (le but est de se relaxer, pas de ne penser qu'à cela et donc ne plus être dans l'instant présent)

Cette activité doit permettre de se sentir mieux dans sa peau, d'avoir un cocon rien qu'à soi.

Et cela peut-être le dessin, la couture, la sculpture, faire des puzzles, cuisiner, jardiner, bricoler, faire du sport,...



Cupcakes Maison

5- Ralentir

Votre habitation comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents, est normalement un endroit où vous pouvez être vous sans artifice, masque ou carapace.

Vous n'avez donc rien à prouver. Vous êtes bien comme vous êtes, avec votre âme mise à nue.

Et c'est donc le bon moment et endroit pour ralentir.

Ralentir, c'est pouvoir concrètement profiter de tous les éléments vu dans les chapitres précédents.

Ralentir, oblige à vivre dans l'instant présent, pas dans le passé ni dans le futur.

C'est quelque chose que je trouve d'un point de vue personnel parfois difficile à faire.

Car en plus du risque de vivre en ressassant le passé, ou en projetant, imaginant le futur, j'ai tendance à rêver...

À me créer des univers, à me laisser porter par mon imagination, suite à des lectures, des séries, ou films vus et donc à ne pas vivre dans le présent.

Une distanciation de la réalité, où il peut parfois être difficile de revenir.

Ralentir, va apporter une piste pour "remettre les pendules à l'heure" et donc faire attention à ce qui nous entoure concrètement au moment donné.

Ralentir permet de faire plus attention aux autres, à notre famille.

J'aime beaucoup cette citation:

“Living in the moment means letting go of the past and not waiting for the future. It means living your life consciously, aware that each moment you breathe is a gift.” Oprah Winfrey

“Vivre dans le moment présent signifie laisser aller le passé, et ne pas attendre le futur.

Cela signifie vivre sa vie consciemment, en prenant conscience que chaque instant ou

l'on respire est un cadeau”.Oprah Winfrey

En commençant par ralentir le rythme de notre vie chez nous, on va créer une ouverture sur l'extérieur, sur le présent.

Ralentir va nous permettre aussi de prendre le temps de faire des choses qu'on ne ferait d'habitude pas car “pas le temps”.

Prendre le temps de faire un plat qui prend du temps mais qui apporte une grande satisfaction une fois fini.

Cela peut-être prendre le temps de faire cette activité que vous reportez sans arrêt, mais que vous regrettez de ne pas pouvoir faire.

Ralentir, c'est relâcher de la pression, accepter parfois aussi de faire moins.

Cela peut être ne pas prévoir de sortie avec des amis/familles pendant un week-end, ou accepter que les enfants passent un peu plus de temps sur un écran pour vous laisser une tranche de temps tout seul-e.

Vous pouvez lâcher prise sur des choses qui vous stressent mais que vous vous obligez à faire que cela soit parce qu'il y a une pression sociétale, familiale, ou personnelle.

Ralentir c'est accepter l'imprévu, c'est relâcher le contrôle que l'on a sur les choses.

En ralentissant, le but est de pouvoir accueillir ce qui vient à nous, de façon sereine.

De faire attention aux détails, et d'être au lieu de paraître.

Ralentir, nous permet d'être dans un état d'esprit favorable pour inviter le hygge dans nos vies!



Inviter le hygge dans nos vies.

Au final pas de formule magique, le hygge est avant tout une question de ressentis qui sont mis en valeur par toute une série d'éléments touchant à différent aspect de notre vie.

Et le premier point pour vivre le hygge, c'est de pouvoir être ouvert au positif qui se trouve dans notre vie. En commençant par nous-même et la perception que l'on a de ce qui nous entoure.

Tous les points présentés sont les fondations du point de vu individuel, pour pouvoir vivre le hygge.

Ils peuvent paraître simples ou même évident pour certains d'entre nous, mais ce n'est pas le cas pour tous. Et parfois, on les connaît, mais on ne les vit pas.

- On peut avoir un coin où l'on peut se relaxer chez soi, et ne pas l'utiliser, ou alors pas de la bonne manière.
- On peut avoir conscience de la chance d'avoir ce que l'on a, mais ne pas ne pas concrètement être dans la gratitude.
- On peut avoir pleins de choses, être entourés de belles choses, et pourtant ne plus y faire attention au quotidien.
- On peut avoir une passion, des choses que l'on aime faire, mais se mettre trop de pression, ou ne pas y mettre la bonne énergie, et donc ne pas en retirer autant de positif que l'on pourrait.
- On peut dire que l'on ralentit mais au final, on ralentit sur un point pour accélérer sur un autre en perdant les bénéfices qu'apporte le fait de ralentir.

Essayer de vivre le hygge n'est pas une route linéaire, il y a des jours, où on ne le ressent pas, et d'autres où il nous remplit de joie, bonheur et contentement.

Mais en suivant déjà ces 5 points, en les vivant pleinement, le hygge va s'inviter plus facilement dans votre vie!

Si vous désirez en savoir plus, je vous invite à consulter les articles sur le blog et pour me suivre sur les réseaux sociaux, **cliquez sur les liens ci-dessous.**

A vous de voir ceux qui vous conviennent, et si vous le souhaitez, **me suivre sur l'un ou tous!**

[Instagram](#)

[Twitter](#)

[Pinterest](#)

[Facebook](#)

[Tumblr](#)

Et si vous ne savez pas **comment prononcer le mot hygge**, cet article **est fait pour vous:**

[Cliquez ici!](#)