



Fecha de publicación:
20/01/2027

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Momentos Hygge

Disfruta de los beneficios del hygge con estos sencillos y reconfortantes ejercicios prácticos.

Disfruta de los beneficios del hygge con estos sencillos y reconfortantes ejercicios prácticos.

Diez años después de la llegada del hygge a nuestro país, seguimos maravillándonos ante este estilo de vida tan nórdico. Pero ¿y si no nos hubiéramos dado cuenta de que también es algo muy nuestro?

Las largas sobremesas después de comer, el eterno café con los amigos, las tardes de verano en las terrazas de la plaza, las siestas en las horas de más calor, el murmullo de las conversaciones entre vecinos, las sábanas blancas que ondean al sol en el balcón... Todos estos pequeños momentos esconden algo de la filosofía hygge: la capacidad de detenernos, disfrutar de lo cotidiano y encontrar bienestar en aquello que ya forma parte de nuestra vida.

Este libro te invita a descubrirlo a través de sencillos ejercicios de journaling, actividades creativas, propuestas para colorear, prácticas de atención plena y pequeños rituales que podrás incorporar fácilmente a tu día a día. Haz una pausa, practica la gratitud, recupera el placer de crear con las manos, prepara algo reconfortante, transforma un rincón de tu casa en un refugio, disfruta del aire libre o comparte tiempo de calidad con quienes te rodean.

Porque vivir en modo hygge no requiere grandes cambios. A veces basta con bajar el ritmo, prestar atención y aprender a reconocer la felicidad que se esconde en las cosas más sencillas.