



PILLOLE DI ORGANIZZAZIONE PER VIVERE MEGLIO

GIORNO 7 - STILE DI VITA



Negli ultimi tempi si parla molto di alcune tendenze provenienti dall'Europa settentrionale, accomunate dalla ricerca di un benessere interiore e intimo e di uno stile di vita più rilassato: la celebre **hygge** danese, il meno noto **lagom** svedese e, ultimo arrivato dalla Scozia, il **còsagach**. In cosa si differenziano queste tre tendenze?

Hygge: il tepore e la delicata luce delle candele

Nato in Danimarca, il concetto di hygge rimanda a un'atmosfera accogliente in casa, animata dall'affetto della famiglia e degli amici e dalla possibilità di gustare i piaceri che offre la vita. È hygge, per esempio, mangiare in compagnia delle persone che amiamo.

L'oggetto che meglio simboleggia questa tendenza è la candela accesa, capace di creare subito un'atmosfera intima e calda, e la stagione hygge per eccellenza è il [Natale](#), scaldato da milioni di candele accese che spiccano sul buio e il gelo dell'esterno. Non a caso, la Danimarca è ai primi posti del [World Happiness Report](#) commissionato dalle Nazioni Unite.

Meik Wiking, direttore dell'Happiness Research Institute di Copenaghen, nel suo libro [Hygge. La via danese alla felicità](#), la spiega così: "La hygge è legata a un'atmosfera e a un'esperienza più che agli oggetti. È stare con le persone che amiamo. È la sensazione di essere a casa, di trovarci al sicuro, di essere protetti dal mondo e poter quindi abbassare la guardia.

Magari semplicemente conversando sulle piccole o grandi cose della vita, godendoci una compagnia tranquilla e silenziosa oppure sorseggiando una tazza di tè da soli".
Se vuoi portare un po' di hygge nella tua casa, il libro di Wiking è una miniera di consigli che spaziano dall'illuminazione all'accoglienza degli ospiti in casa e, addirittura, all'abbigliamento.

L'equilibrio del lagom

Il lagom, invece, viene dalla Svezia e significa niente eccessi, ma anche niente mancanze: come recita un famoso [proverbio](#) svedese, "la giusta quantità è la migliore". Il lagom, dunque, è un invito a trovare la giusta misura per vivere la vita in maniera armoniosa e serena. Mentre la hygge coglie un determinato momento di gioia da ricreare, il lagom è uno stile di vita che interessa la quotidianità a 360 gradi: oltre a comportare numerosi vantaggi a livello pratico, come una drastica riduzione degli sprechi sia nelle scelte alimentari che negli acquisti in generale, promuove il benessere psicofisico attraverso la giusta dose di attività fisica, bilanciata con i momenti di riposo e di rilassamento. E sono proprio questi ultimi, in quanto elementi fondamentali per rigenerarsi e ascoltare le proprie necessità, i punti di forza di questo stile di vita. Se vuoi approfondire, puoi leggere [Lagom. La ricetta svedese per vivere con meno ed essere felici](#) di Lola A. Åkerström, che offre suggerimenti e consigli pratici per sperimentare direttamente i benefici di questo stile di vita.

Còsagach: la relazione tra casa e natura

Còsagach è una parola della lingua gaelica scozzese che rimanda all'ambiente naturale: una buca nel terreno, nel sottobosco, la tana di un piccolo animale; nello stile di vita, invece, indica una situazione accogliente e calorosa in contrapposizione al clima invernale della Scozia. La differenza principale con la hygge è proprio questa: mentre la tendenza danese nasce all'interno delle mura domestiche, il còsagach è un concetto radicato nella natura. L'ambiente ideale per viverlo è rappresentato dalle tipiche capanne di legno delle Highlands scozzesi, dove si ritrovano calore e benessere nel bel mezzo di una natura anche molto aspra, e la stagione migliore per sperimentarlo è sicuramente l'inverno, quando questa sensazione di tepore viene amplificata dalla contrapposizione con la visione delle onde gelide che si infrangono sulle scogliere.

Il sito dell'ente turistico scozzese VisitScotland, che ha lanciato il còsagach come tendenza principale del 2018, è ricco di suggerimenti per una vacanza all'insegna di questo stile di vita. Hygge, lagom, còsagach: benché diverse, queste tendenze si basano su alcuni principi che, se seguiti con costanza, possono essere veri e propri ingredienti della felicità. Non c'è bisogno di abbracciare completamente l'una o l'altra, ma è possibile sperimentare gli aspetti di ognuna che più fanno al caso nostro. Ricorda che la felicità non è necessariamente un dono del destino, ma è anche il frutto di un lavoro personale, a cui vale la pena di dedicare il tuo tempo.

Chiara Pignolo
www.casadolcecasa-fvg.weebly.com