

IVG

The Hygge Time

di **Giulia Grenno**

10 Marzo 2020 - 14:12



Cari curiosi,

Vi avevo già parlato del concetto danese e norvegese chiamato “Hygge”: una concezione della vita incentrata sulla casa, sul crearsi la tranquillità dentro le mura che costituiscono il nostro nido.

Ecco le dieci parole chiave che ne stanno alla base:

1. Atmosfera - abbassare le luci, accendere una candela.
2. Presenza - essere qui e ora, spegnere i telefoni.
3. Piacere - concedersi caffè, cioccolato, biscotti, torta.
4. Eguaglianza - il “noi” deve vincere sul “me”.
5. Gratitudine - accogliere quel che c’è.
6. Armonia - non c’è competizione.
7. Comfort - metti a tuo agio, prendi una pausa, rilassarsi è tutto.
8. Tregua - non drammatizzare; si parlerà di politica un altro giorno.
9. Spirito di solidarietà - condividere racconti e ricordi.
10. Rifugio - un posto di pace e sicurezza.

Le trovate anche qui:

<https://www.iodonna.it/benessere/2016/11/19/hygge-il-segreto-danese-della-felicit/>

Ormai è qualche tempo che ci conosciamo e credo di aver ampiamente trasmesso sia la mia irrefrenabile curiosità, sia la mia grande vena pantofolaia e, quindi, ho intenzione di cimentarmi con quanto meglio mi riesce: darvi spunti per rendere il più piacevole la nostra permanenza a casa di questo periodo.

Film da guardare:

Il Buongiorno del Mattino: https://it.wikipedia.org/wiki/Il_buongiorno_del_mattino

Rocketman: [https://it.wikipedia.org/wiki/Rocketman_\(film_2019\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Rocketman_(film_2019))

500 giorni insieme: [https://it.wikipedia.org/wiki/\(500\)_giorni_insieme](https://it.wikipedia.org/wiki/(500)_giorni_insieme)

Slevin, patto criminale: https://it.wikipedia.org/wiki/Slevin_-_Patto_criminale

Julie e Julia: https://it.wikipedia.org/wiki/Julie_%26_Julia

Inception: <https://it.wikipedia.org/wiki/Inception>

La storia infinita: [https://it.wikipedia.org/wiki/La_storia_infinita_\(film\)](https://it.wikipedia.org/wiki/La_storia_infinita_(film))

V per Vendetta: https://it.wikipedia.org/wiki/V_per_Vendetta

La trilogia del Signore degli Anelli:
[https://it.wikipedia.org/wiki/Il_Signore_degli_Anelli_\(trilogia\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Il_Signore_degli_Anelli_(trilogia))

La saga di Harry Potter: [https://it.wikipedia.org/wiki/Harry_Potter_\(serie_di_film\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Harry_Potter_(serie_di_film))

La trilogia di Matrix: [https://it.wikipedia.org/wiki/Matrix_\(trilogia\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Matrix_(trilogia))

La trilogia di Smetto quando voglio:
[https://it.wikipedia.org/wiki/Smetto_quando_voglio_\(film\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Smetto_quando_voglio_(film))

Serie tv da guardare in streaming:

Scrubs: https://it.wikipedia.org/wiki/Scrubs_-_Medici_ai_primi_ferri

How I Met Your Mother: https://it.wikipedia.org/wiki/How_I_Met_Your_Mother

Hunters: [https://it.wikipedia.org/wiki/Hunters_\(serie_televisiva\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Hunters_(serie_televisiva))

La casa di carta: https://it.wikipedia.org/wiki/La_casa_di_carta

Élite: [https://it.wikipedia.org/wiki/%C3%89lite_\(serie_televisiva\)](https://it.wikipedia.org/wiki/%C3%89lite_(serie_televisiva))

Dawson's Creek: https://it.wikipedia.org/wiki/Dawson%27s_Creek

Peaky Blinders: https://it.wikipedia.org/wiki/Peaky_Blinders

Breaking Bad: https://it.wikipedia.org/wiki/Breaking_Bad

Tredici: [https://it.wikipedia.org/wiki/Tredici_\(serie_televisiva\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Tredici_(serie_televisiva))

Fleabag: <https://it.wikipedia.org/wiki/Fleabag>

The Marvelous Mrs. Maisel: https://it.wikipedia.org/wiki/La_fantastica_signora_Maisel

Compagni di Università: https://it.wikipedia.org/wiki/Compagni_di_universit%C3%A0

Friends: <https://it.wikipedia.org/wiki/Friends>

Chernobyl: [https://it.wikipedia.org/wiki/Chernobyl_\(miniserie_televisiva\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Chernobyl_(miniserie_televisiva))

Big Little Lies: https://it.wikipedia.org/wiki/Big_Little_Lies_-_Piccole_grandi_bugie

Game of Thrones: [https://it.wikipedia.org/wiki/Il_Trono_di_Spade_\(serie_televisiva\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Il_Trono_di_Spade_(serie_televisiva))

Catch 22: [https://it.wikipedia.org/wiki/Catch-22_\(miniserie_televisiva\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Catch-22_(miniserie_televisiva))

Libri:

Parlarne tra amici - Sally Rooney
<https://www.ibs.it/parlarne-tra-amici-libro-sally-rooney/e/9788806241056?inventoryId=151827619>

Persone normali - Sally Rooney
<https://www.ibs.it/persone-normali-libro-sally-rooney/e/9788806241315>

L'amore è eterno finché non risponde - Ester Viola
<https://www.ibs.it/amore-eterno-finche-non-risponde-libro-ester-viola/e/9788806224196>

Funny girl - Nick Hornby
<https://www.ibs.it/funny-girl-libro-nick-hornby/e/9788823509535?inventoryId=50527039>

Eleanor Oliphant sta benissimo - Gail Honeyman
<https://www.ibs.it/eleanor-oliphant-sta-benissimo-libro-gail-honeyman/e/9788811609216>

Alta Fedeltà - Nick Hornby
<https://www.ibs.it/alta-fedelta-libro-nick-hornby/e/9788823514577?inventoryId=45665103>

Less - Andrew Sean Greer
<https://www.ibs.it/less-libro-andrew-sean-greer/e/9788893442787?inventoryId=81395725>

Jack Frusciante è uscito dal gruppo - Enrico Brizzi
<https://www.ibs.it/jack-frusciante-uscito-dal-gruppo-libro-enrico-brizzi/e/9788804685098>
Questo bacio vada al mondo interno - Colum McCann
<https://www.ibs.it/questo-bacio-vada-al-mondo-libro-colum-mccann/e/9788817061407>
Kafka sulla Spiaggia - Haruki Murakami
<https://www.ibs.it/kafka-sulla-spiaggia-libro-haruki-murakami/e/9788806216948>
Mr Gwyn - Alessandro Baricco
<https://www.ibs.it/mr-gwyn-libro-alessandro-baricco/e/9788807880018>

Hobby:

Imparare a lavorare a maglia: <https://www.weareknitters.it/per-imparare#maglia>

Calligrafia per principianti: <https://www.youtube.com/watch?v=PruHqHVRpWo>

Corsi online presso prestigiose Università americane: <https://www.edx.org/>

Cucinare qualcosa di nuovo

E voi? Avete film, serie, musica da consigliare? Credo sarebbe un meraviglioso scambio.
Un abbraccio, cari curiosi.

“L’Angolo dei Curiosi” è la rubrica di IVG a cura di Giulia Grenno per chi è desideroso di vedere, ascoltare, conoscere, ritrovarsi o dissentire. A Giulia piacciono il profumo dei libri, il rumore della puntina che tocca il vinile, il buio in sala quando sta per iniziare un film, l’odore delle cartolerie, il ticchettio della macchina da scrivere, i ritratti in bianco e nero, le prospettive diverse, fermarsi col naso all’insù.

Se ti piace almeno una di queste cose, prenditi una pausa insieme a noi: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)