



Hygge lubadus



Hygge tähendab aega ja ruumi, kus kõigil on koos hea ja turvaline olla. See toimib kõige paremini siis, kui lepime reeglites eelnevalt kokku ning pingutame ühise mõnusa meeleolu nimel. Pole vahet, kas tegu on pühapäevase õhtusöögi, aiapeo või lihtsalt vaba õhtupoolikuga – kui teame, et nüüd on *hygge*-aeg, oskab igaüks teadlikult kohal olla ja teistega arvestada.

Lepime kokku, et püüame...



- lülitada välja telefonid ja tahvelarvutid;
- jätta argimured ja pinged ukse taha – probleemide lahendamiseks on teised ajad. *Hygge* tähendab rahulikku paika, kus koos puhata ja argipäeva stress unustada;
- mitte asjatult viriseda ega hädaldada;
- märgata võimalusi abistamiseks, et kogu töö ei jääks ainult ühe inimese õlule;
- tubasel ajal süüdata küünlad;
- võtta aega, et sööki ja jooki päriselt nautida;
- vältida vastuolulisi teemasid, nagu poliitika - kõik, mis kisub vaidluseks, rikub meeleolu. Selliseid jutuaajamisi saame pidada mõnel teisel ajal;
- meenutada ja jagada üksteisest südamlikke ning lõbusaid lugusid;
- mitte liigselt uhkustada. Kiitlemine võib märkamatult tekitada pingeid;
- mitte konkureerida ega võistelda (mõtlesime „meie“, mitte „mina“);
- mitte rääkida teistest halvasti ega keskenduda liigselt negatiivsusele;
- mängida koos mängu;
- tunda siirast rõõmu ja tänulikkust inimeste üle, kes on meie ümber ja meist hoolivad.