

Manifiesto

HYGGE

Practica la maternidad  
Hygge con Suavinex

# Manifiesto

## HYGGE

1



Crea una  
atmósfera cálida

2



Cuida el  
confort

3



Olvida las prisas y las  
obligaciones diarias

4



Desconecta de  
las distracciones

5



Recupera las  
tradiciones familiares

6



Muestra  
gratitud

7



Saborea el  
momento hygge

8



Vive en  
armonía

9



Refuerza la  
unión familiar

10



¡Disfruta!

1

## Crea una atmósfera cálida



El entorno en el que te encuentras tiene mucho influjo sobre tu estado de ánimo. Decora tu hogar con velas aromáticas, tápate a ti y tu bebé con una manta de tacto suave e ilumina el espacio con una luz tenue.

2

## Cuida el confort



Para practicar la maternidad hygge, asegúrate de que el espacio en el que te encuentras es cómodo y acogedor, dos términos que forman parte de esta filosofía. Haz de tu hogar un lugar de paz y equilibrio gracias a los pequeños detalles como un ramo de flores frescas, el olor a incienso, etc

3

## Olvida las prisas y las obligaciones



Vive el presente y experimenta el “carpe diem” con tu bebé. Transmítele la importancia de la pausa, la observación y la consciencia en todo lo que haces. Juntos disfrutaréis del otro sin nada que os lo impida.

## Desconecta de las distracciones



Cuando estés con tu bebé apaga el móvil (no vale con ponerlo en modo vibración) y deja los aparatos electrónicos fuera del alcance de la vista. Evita las "ondas" que arrastren tu atención a un segundo foco: permítete un espacio en el que tu bebé y tú seáis lo único importante.

5

## Recupera las tradiciones familiares



¿Recuerdas las nanas que te cantaban de bebé para dormir? Tararásela a tu bebé, verás que el efecto que surte sigue siendo el mismo que entonces.

6

## Muestra gratitud



El sentimiento de gratitud surge de la conexión entre uno mismo y el prójimo. Recuerda dar las gracias a tu bebé por mostrarte el camino hacia la maternidad que no exige, que cuida y que crece con él. Y sobre todo, date las gracias a ti por poder con todo, por ser capaz de brindar tanto amor y por ser como eres.

7

## Vive en armonía



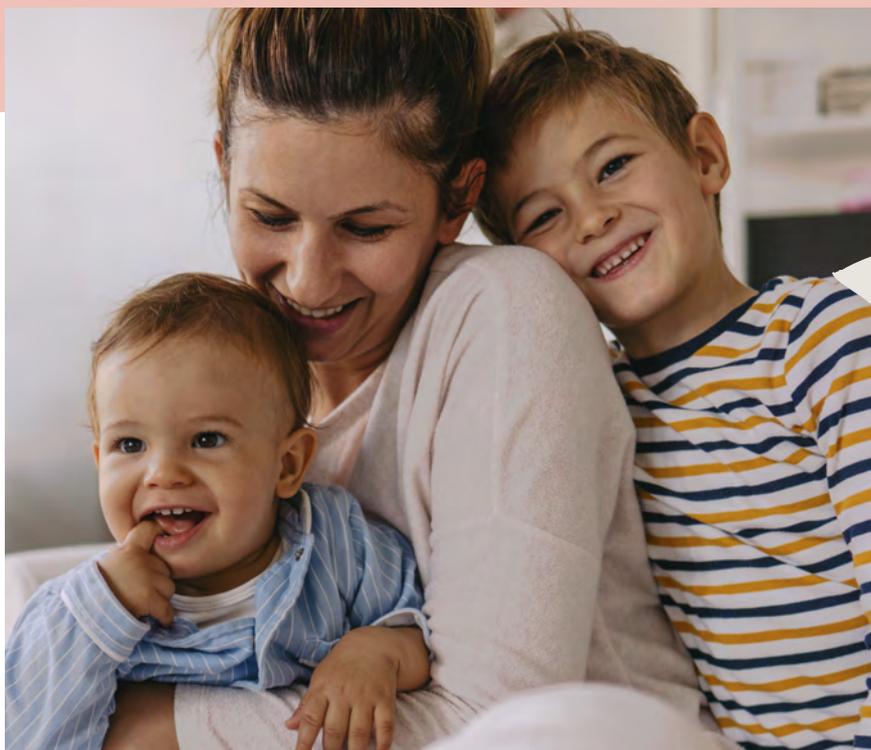
Siente la necesidad de conocer, comprender y adaptarte junto a tu bebé a las diferentes situaciones del día. No siempre sale todo como tú esperas así que es importante saber qué hacer en esos momentos: a veces simplemente hay que dejarse llevar.

## Saborea el momento *hygge*



Saca a relucir tu lado culinario más *hygge* y abre las puertas de tu hogar para disfrutar de una velada en la que primen las buenas historias y la mejor compañía. No hay nada más *hyggelig* que una velada rodeada de amigos y familia con ingredientes de temporada, pan hecho a mano y dulces caseros como el chocolate caliente. Todo ello acompañado de una vajilla decorada y bonita.

## Refuerza la unión familiar



▶ ¡Cuán importante es pasar ratos en familia! Hacer cosas juntos, disfrutar de la compañía del otro y aprender de las fortalezas y debilidades que os hacen perfectos los unos para los otros. La magia que nace de un “¿recuerdas cuando...?” es algo que nunca deberíais perder. Coleccionad anécdotas de tu bebé y de todo lo que sucede alrededor mientras que disfrutáis viéndole crecer: es un regalo que perdurará en el tiempo.

10

¡Y disfruta!



Los momentos de maternidad hygge se merecen ir acompañados de pequeños placeres que hacen que la experiencia sea aún mejor. Perdónate por todas esas veces que crees que no lo has hecho bien o que podrías haberlo hecho mejor. La perfección no existe, por lo que no te castigues y simplemente déjate fluir.

*Hygge baby*  
*by*  
suavinēx®