

Resumo do Livro O Segredo da Dinamarca, de Helen Russell,

Pense rápido: qual é o lugar mais feliz do planeta? Disney World pode ter sido uma das suas opções, mas não é a resposta certa. O relatório da ONU mostrou que os campeões no quesito felicidade são os dinamarqueses e o livro [O Segredo da Dinamarca](#) revela o estilo de vida desse país.



A autora do livro, Helen Russell, passou uma temporada na Dinamarca para descobrir o que o local e a sua cultura têm de tão especial. Depois, ela colocou tudo em seu livro. Assim, todos nós podemos aprender com os dinamarqueses os segredos da felicidade.

Sobre a Dinamarca

A Dinamarca é um país escandinavo, composto por uma grande península, a [Jutlândia](#), e 443 ilhas, das quais 78 habitadas. A nação compartilha fortes laços históricos e culturais com a Suécia e a Noruega.

A Dinamarca tem 6 milhões de habitantes e uma densidade de 129,4 habitantes por km². Com uma [economia mista capitalista](#) e

um [estado de bem-estar social](#), possui o [mais alto nível de igualdade de riqueza do mundo](#).

A capital da Dinamarca é Copenhage, que abriga palácios reais e o colorido porto de Nyhavn.

0 aconchego do lar



De acordo o livro O Segredo da Dinamarca, a felicidade e um espaço de vida agradável andam lado a lado no país. Apesar dos altos impostos – e por isso as pessoas não têm muito dinheiro sobrando – elas ainda investem uma quantia justa em móveis de qualidade e acessórios para casa.

Os dinamarqueses valorizam a estética e dão preferência para os tons naturais e a simplicidade. Tudo isso com o objetivo principal de criar um espaço confortável, acolhedor e aconchegante.

[A luz natural](#) é crucial na decoração dos ambientes. Afinal, o

país enfrenta um inverno longo, escuro e frio. Por isso, os dinamarqueses passam muito tempo dentro de casa e este deve ser um local agradável.

O conforto do lar dos dinamarqueses inclui aquecimento do piso, excelente isolamento e muitas velas de inverno – muitas mesmo. Além disso, eles gostam de manter a casa organizada.

Como tornar a sua casa um local aconchegante



- [Passe adiante os itens desnecessários.](#)
- Mantenha os espaços limpos e ordenados.
- Tenha pisos de madeira nos quartos.
- Invista em qualidade, móveis bem projetados e acessórios. Você pode optar por itens usados no [estilo dinamarquês](#).
- Tenha uma boa mesa de jantar.
- Busque por simplicidade de design, linhas limpas e cores neutras.

Enfim, uma casa dinamarquesa equilibra conforto com simplicidade e estilo. Busque criar um espaço ordenado e atrativo.

Equilíbrio entre trabalho e família

Não é comum os dinamarqueses trabalharem de nove às cinco, diariamente. Pelo contrário, eles costumam ir para casa mais cedo, dedicando um tempo precioso para a família.

A autora do livro *O Segredo da Dinamarca* lembra que o país tem umas das semanas de trabalho mais curtas da Europa – cerca de 30 horas. A jornada normalmente termina entre 15 e 16 horas, todos os dias. Isso é encorajado e, para os dinamarqueses, trabalhar até tarde é visto como uma característica ruim.

Como alcançar um ótimo equilíbrio entre trabalho e vida pessoal



- Busque encontrar um emprego em uma companhia que

valoriza os horários flexíveis incentiva os seus trabalhadores a saírem do escritório no horário.

- Se for viável financeiramente, [busque cortar suas horas de trabalho](#). Por exemplo, tente introduzir uma semana com três ou quatro dias de trabalho, ao invés de cinco.
- Considere a possibilidade de [trabalhar de casa](#) em um dia da semana, reduzindo o tempo gasto com transporte até o trabalho.
- Gerencie melhor o seu tempo de trabalho. Delegue tarefas e busque por simplificações e automatizações. Além disso, [corte as distrações que consomem o seu tempo](#).

Enfim, para viver como um dinamarquês, você precisa se comprometer em ter uma vida fora do trabalho.

Viva o tempo livre

Existe um terceiro aspecto da vida diária na Dinamarca, além das casas agradáveis e o [equilíbrio entre trabalho e vida pessoal](#). Trata-se da diversão. Atividades de lazer como aulas de ginástica e hobbies são muito importantes na cultura dinamarquesa.

O livro O Segredo da Dinamarca explica que isso acontece porque os dinamarqueses têm mais tempo livre para essas atividades. Consequentemente, eles também têm círculos sociais maiores, um grande senso de comunidade e uma vida mais gratificante em geral.

Como introduzir atividades divertidas em sua vida



- Identifique uma atividade semanal que você gosta e que tem um elemento social. Por exemplo, atividades físicas em grupo, como [yoga](#), futebol ou corrida. Valem também o tricô, desenhos ou uma aula de gastronomia etc. Ou seja, qualquer coisa que leve você a usar o seu tempo se divertindo.

Enfim, encontre um hobby, de preferência algo que aconteça fora de sua casa e que você possa aproveitar para interagir com familiares, amigos, comunidade em geral.

0 “hygge” e o segredo da Dinamarca



Embora não haja uma tradução exata para essa palavra, “hygge” descreve vagamente “desfrutar pequenos prazeres da vida”, especialmente no inverno. Isso inclui, por exemplo, passar um tempo em casa com seus familiares em um ambiente quente, confortável e à luz de velas, ou compartilhar uma refeição com seus amigos em torno da mesa. Inclui ainda tomar um chá, curtir o silêncio ou [ler um livro](#), por exemplo.

Assim, se hygge tem uma essência, então essa essência representa “conforto e bem-estar em sua casa com a família e amigos”, afirma o livro *O Segredo da Dinamarca*. Ou seja, são atividades que relaxam e fazem um bem enorme para a alma.

Hygge é muito importante para os dinamarqueses porque não só permite que eles lidem com os invernos longos, congelantes e escuros, mas também os ajuda a aproveitá-los e aceitá-los. Durante essa estação, eles têm apenas quatro horas de sol por dia e o termômetro fica em torno de 0º C.

Como trazer o hygge para sua vida?

Não é porque o hygge nasceu numa cultura de clima gelado que ele não pode ser usado em seu benefício. Pelo contrário, a autora de *O Segredo da Dinamarca* assegura que seus valores principais podem ser adotados por qualquer pessoa, em qualquer lugar do mundo. Até mesmo em locais quentes como o Rio de Janeiro e a Flórida.

Assim, duas dicas valiosas são:

Invista no conforto dos ambientes. Como? Vão aqui algumas sugestões:



- Decore sua casa com grandes almofadas e cobertores macios;
- Use também as flores na decoração, criando um ambiente acolhedor;
- Abuse das velas, muitas [velas perfumadas](#), inclusive, durante o dia;
- Estantes cheias de livros também podem contribuir para

- dar um toque mais aconchegante;
- Prepare a sua casa para todas as festas e ocasiões especiais;
- Abra as portas da sua casa para os amigos.

Cozinhe uma ótima refeição



- Convide seus amigos para se sentarem à mesa e compartilhem muitas horas de comida, [vinho](#), histórias e risadas.

Ou seja, a chave está na hospitalidade, em gastar tempo de qualidade com as pessoas e em se aquecer com o calor dos amigos e da família.

Celebre os eventos especiais de cada mês

Os dinamarqueses amam qualquer desculpa para se reunirem, compartilharem comida e bebida e levantarem a bandeira

nacional. Ou seja, saber exatamente o que eles irão celebrar juntos, ano após ano, lhes dá um senso de segurança. Isso também fortalece os laços familiares e um senso de pertencimento.

A autora do livro *O Segredo da Dinamarca* sugere:



- Marque no calendário todos os eventos importantes do ano, incluindo aniversários.
- Se não tiver um motivo para comemorar a cada mês, pesquise no Google por alguma coisa diferente. Por exemplo, tradições locais.
- Envolver a família e os amigos em suas celebrações, inclusive, nos preparativos.
- Não se preocupe em gastar rios de dinheiro e se endividar com essas comemorações. Pelo contrário, você pode apelar para a criatividade, como por exemplo, [pintar ovos para as crianças na Páscoa](#).
- Marque cada mudança de estação de alguma maneira.

Uma das nações mais confiáveis do mundo

É comum para os dinamarqueses deixarem suas portas destrancadas. E também é comum os pais deixarem seus bebês em carrinhos, do lado de fora de lojas e restaurantes.

O livro O Segredo da Dinamarca explica que isso acontece porque os dinamarqueses não só confiam profundamente na família e nos amigos, mas também em estranhos.

Ou seja, com uma cultura relativamente homogênea, os dinamarqueses compartilham grande parte dos seus genes – eles são todos parentes distantes. Os imigrantes também têm a tendência de se integrarem rapidamente na cultura dinamarquesa.

Além disso, as pessoas são muito semelhantes em como se vestem, comem, organizam suas casas e em seus valores. E isso gera um senso de confiança.

Outro ponto que favorece a confiança é que a Dinamarca tem um forte estado social. Isso significa que [a criminalidade é baixa](#). Paralelamente, o país tem invernos rigorosos que fazem com que os dinamarqueses confiem em seus vizinhos. Lá, as coisas funcionam assim: ou você confia nas pessoas, ou simplesmente não vai sobreviver.

Como trazer mais confiança para a sua vida

- Confiança é uma decisão. E ela pode ser contagiosa. [Aprenda a confiar nos outros](#), espere o melhor deles e você pode descobrir que eles irão suprir suas expectativas.
- Além disso, deixe o orgulho de lado e aprenda a pedir ajuda. É assim que construímos confiança.

- Modele a confiabilidade nas pessoas ao seu redor, tornando-se uma pessoa confiável para os outros.

A confiança é o segredo da Dinamarca que gera felicidade, porque ela cria um senso de segurança e comunidade. Assim, comece com pequenas atitudes, para trazer a confiança em sua vida também.

Arrumando a casa e a sua vida

O livro O Segredo da Dinamarca garante que manter a casa arrumada, com tudo em ordem, no lugar certo, é um dos ingredientes da felicidade. Mas, para muita gente, essa não é uma tarefa fácil.

Se você faz parte desse batalhão de pessoas que não encontra nada dentro de casa, mas quer colocar tudo em ordem, porém, não sabe por onde começar, vai aqui uma dica: o livro [A Mágica da Arrumação](#) pode ser um forte aliado seu.



A autora Marie Kondo garante que acabar com a bagunça é mais simples do que parece. Assim, em seu livro, ela ensina a arte japonesa de organizar a sua casa e a sua vida.

Kondo, apresenta a ordem correta para você descartar tudo aquilo que não lhe traz felicidade e, assim, transformar a sua vida – pra melhor, é claro.

Kondo é consultora, autora e organizadora japonesa. Ela já escreveu 4 obras sobre o assunto e o livro A Mágica da Arrumação foi traduzido para mais de 30 idiomas. O método criado por ela, batizado de KonMari, vem agregando adeptos nos quatro cantos do planeta.

Tenha um propósito

Se você quer mesmo investir em sua felicidade e bem-estar,

precisa estar atento a outro fator importante: o propósito. Isso significa entender a sua missão nesse mundo. E acredite, tem muita gente que ainda não descobriu o seu propósito de vida.

O mestre espiritual brasileiro, Sri Prem Baba, em seu livro [Propósito](#), a Coragem de Ser Quem Somos, ajuda você a refletir sobre esse assunto e sobre os fatos da sua vida que podem estar impedindo-o de seguir o seu caminho.



Segundo ele, toda criança nasce sabendo qual é o seu propósito e continua com ele até a juventude. Aos poucos, porém, passamos a acreditar nas vozes externas que insistem em colocar dúvidas em nossos sonhos.

Em um certo momento, nos damos por vencidos, até nos esquecermos de vez do que alimenta o nosso coração e passamos a viver os sonhos dos outros.

O livro Propósito afirma que a fundação da nossa personalidade acontece nos sete primeiros anos de vida. Assim, as crenças instaladas nesse período vão nos influenciar pelo resto dos nossos dias.

Continue aprendendo



Então, você gostou do resumo do livro O Segredo da Dinamarca e as nossas duas outras dicas de leitura (A Mágica da Arrumação e Propósito)? Compartilhe conosco a sua opinião!

Se você quer continuar investindo em informações e conhecimentos, o [12min](#) é um parceiro seu. Lá você encontra muitas outras obras fantásticas, de autores renomados, nas mais variadas categorias. Tudo nos formatos microbook e audiobook.

Você ainda pode acessar o 12min pelo celular, utilizando os aplicativos para Android ou iOS.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

Se as informações acima foram relevantes para você, compartilhe esse post em sua rede social!