



BOLDOGSÁGATLASZ



A könyvben szereplő összes karakter kitalált,
bármilyen hasonlóság élő vagy elhunyt személlyel,
a véletlen műve.

BOLDOGSÁG - ATLASZ

A boldogság titka Dániától Bhutánig

Helen Russell

A fordítás alapja:

Helen Russell: *The Atlas of Happiness. The global secrets of how to be happy.*

First published in Great Britain in 2018 by Two Roads

An imprint of John Murray Press, An Hachette UK company

Copyright © Helen Russell, 2018

Fordította: © Kövesdi Miklós, 2020

Szerkesztette: Komor Katalin

Szakmailag lektorálta: Mártonfi Attila

Illusztrációk: Naomi Wilkinson

Illusztrációk: © Two Roads

A borítódaptációt készítette: Sólyom Melinda

HVG Könyvek, Budapest, 2020

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Krausz Veronika

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-977-8

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt.,

az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Sólyom Melinda

Nyomás: Central Dabasi Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Balizs Attila vezérigazgató

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés 11

- 1 **Amerikai Egyesült Államok** Homeyness 14
- 2 **Anglia** Jolly 24
- 3 **Ausztrália** Fair go 36
- 4 **Bhután** Bruttó nemzeti boldogság 46
- 5 **Brazília** Saudade 56
- 6 **Costa Rica** Pura vida 66
- 7 **Dánia** Arbejdsglæde 74
- 8 **Dél-Afrika** Ubuntu 84
- 9 **Finnország** Kalsarikännit 92
- 10 **Görögország** Meráki 100
- 11 **Hawaii** Aloha 108
- 12 **Hollandia** Gezellig 118
- 13 **India** Dzsugád 128
- 14 **Írország** Craic 136
- 15 **Izland** Þetta reddast 144
- 16 **Japán** Vabi szabi 152
- 17 **Kanada** Joie de vivre 160
- 18 **Kína** Hszing-fu 170
- 19 **Németország** Gemütlichkeit 178
- 20 **Norvégia** Friluftsliv 190
- 21 **Olaszország** Dolce far niente 200
- 22 **Oroszország** Azart 210

23	Spanyolország	Tapeo és sobremesa	218
24	Svájc	Federerism	226
25	Svédország	Smultronställe és lagom	236
26	Szíria	Tarab	246
27	Thaiföld	Mai pen rai	254
28	Törökország	Keyif	262
29	Új-Zéland	Tūrangawaewae és haka	270
30	Wales	Hwyl	278

Köszönetnyilvánítás 286

A szerzőről 287

Jegyzetek 288

A kis vikingeknek,

akik már úgy vártak egy könyvre, amiben
képek is vannak





BEVEZETÉS

Isten hozott! Tényleg. Gyere be! Az élet néha kegyetlen odakint. A hömpölygő hírfolyamot nézve könnyű azt hinni, hogy az élet egyre nyomorúságosabb. Hogy egyre inkább elszigetelődünk, és nehéz idők járnak. De a hírek csak olyasmikről szólnak, amik *megtörténnek*, azokról nem, amik *nem történnek meg*. Az nem hír, hogy még sosem volt ilyen magas a várható élettartam, és hogy még soha nem állt rendelkezésünkre ennyi szabadidő, bárhol is éljünk.

Annak sem szentelnek címlapot, hogy a technikai fejlődésnek hála, a házimunkára fordított idő heti tizenhat óráról tizenegyre esett vissza (éljen a centrifugálás!). A Millenniumi Fejlesztési Célok (Millennium Development Goals, MDG) adatai és a Világbank legfrissebb jelentése szerint az elmúlt huszonöt évben 40 százalékkal csökkent az éhínség a világon, a gyermekhalálozások száma megfeleződött, és a mélyszegénységben élők száma is kétharmadával csökkent – három olyan statisztikai adat, ami aligha jön szembe velünk a Twitteren.

Amikor jól mennek a dolgok, nem nagyon van miről hírt adni. A negatív érzelmi beállítottságunk miatt a rossz dolgok sokkal erősebb hatást gyakorolnak ránk, mint a jók, és jobban meg is jegyezzük ezeket. De ez nem jelenti azt, hogy csupa rossz dolog történik. Törekednünk kell rá, hogy tudatosítsuk a jó dolgokat, és maradjunk optimisták – másképp nem jutunk előre.

Az optimizmus nem könnyelműség, hanem szükségszerűség. Ha mindig reménytelennek érezzük a helyzetet, vagy mindig krízisben vagyunk, a természetes reakciónk az, hogy feladjuk, és egyáltalán nem is próbálkozunk. De nem engedhetjük, hogy Micimackó Fülese kerekedjen felül bennünk! A problémákat meg kell oldani, a kihívásokhoz fel kell nőni. Tisztában lehetünk a rossz jelenlétével, de közben érdemes azon gondolkodnunk, hogyan tehetünk ellene. Rengetegen világszerte boldogan élik a mindennapjaikat – függetlenül attól, hogy azokban az országokban élnek-e, amelyek globális boldogságfelmérések élén végeztek, vagy azokban, amelyek nem. Az empátia elengedhetetlen: azzal mindannyian csak nyerünk, ha megismerjük, mi a fontos a világ másik felén élő embereknek. Ha tudjuk, hogy a különböző népek mit gondolnak a boldogságról, az befolyásolhatja, hogyan viselkedünk egymással.

Ezt a könyvet azok a vallomások ihlették, amelyeket privát üzenetekben kaptam az után, hogy 2013-ban kutatni kezdtem a boldogság témáját első könyvem, az *Egy év a világ legboldogabb országában* (*The Year of Living Danishly*) írásakor. Azóta a legbizarrabb helyeken (mellékhelyiségekben, erdőkben vagy akár homokdűnéken) szólítanak le emberek a világ minden tájáról, akik szeretnék elmesélni nekem saját országuk egyedi boldogságélményét. Mint külföldön élő kozmopolita, nagyon vegyes összetételű baráti körrel büszkélkedhetek, így a világ minden kontinenséről rendelkezem olyan bizalmasokkal, akik szívesen megosztották velem szakértelmüket és tudásukat. Ennek eredménye ez a könyv, ami – mint a „kulturális szokások katalógusa” – párhuzamos betekintést nyújt abba,

BEVEZETÉS

mit jelent a világ különböző részein a boldog élet. Az egyes régiók ábécé-rendben következnek, így meglepő, szokatlan körutazásra visznek a világ-szerte alkalmazott megközelítések világába. Ez a könyv nem a világ leg-boldogabb országait gyűjti össze, hanem abba enged betekintést, hogy az emberek miben látják a boldogság kulcsát más és más helyeken. Mert, ha csak kizárólag azokra az országokra koncentrálunk, amelyek a boldogságlisták élén állnak, rengeteg olyan kultúra elképzeléseiről lemaradunk, amelyeket kevésbé ismerünk.

Nincs tökéletes hely. Minden országnak vannak hibái. Ezeken a lapokon minden ország kultúrájának és nemzeti karakterének legjobb részeivel foglalkozom – igazából mindannyiunknak erre kéne törekednünk. Az elképzelések listája közel sem teljes, szívesen tanulnék még többet – ha van valami, amit kihagytam, szóljatok nyugodtan. A kis szavaknak is nagy hatásuk lehet, látszólag egyszerű fogalmak is megváltoztathatják azt, ahogyan a világot látjuk. Senki se gondolta, hogy a *hygge*¹ el fog terjedni. Ma már világjelenség, az olvasók döntenek el, hogy melyik könyvben szereplő elképzelés lesz a következő.

A kutatásom során felmerült témák némelyike univerzális – mint a családdal és barátokkal töltött idő, a munkahelyi stressz enyhítése, vagy a visszatérés a természetbe –, de mások, mint a finnek gatyás ivászata (*kal-sarikänni*), vagy az öregedés tisztelete Japánban, igazán egyediek. Egy- valami biztos: mindenki lehet boldogabb, és végtelen sok módszer áll rendelkezésünkre, hogy ezt elérjük.

Íme 30 érv, hogy jókedvünk legyen: ötletek, amelyekkel megőrizhetjük optimizmusunkat, és támaszt nyújthatunk bárkinek, aki éppen padlón van. Némely elgondolások ellentmondanak másoknak – éppúgy, ahogy egyes országok kultúrája mintha csak a tökéletes ellentéte lenne a szomszédainak. Nincs ezzel baj: hiszen nem vagyunk egyformák. Válassza mindenki azt, ami szimpatikus. Olvassunk! Töltődjünk fel! Rajta!

HOMYNESS

Ahomeyness (ejtsd: *hómi-
nesz*) főnév jelentése „otthonosság”. Először a 19. század
közepén használták annak kifejezésére, hogy valami olyan,
mint otthon. Úgy jellemzik, hogy kényelmes, intim, gyak-
ran mondják belső terekre vagy kézzel faragott tárgyakra,
és általában természetes, egyszerű dolgokra értik. Minden,
ami a békebeli időkre emlékeztet.



AMERIKAI EGYESÜLT ÁLLAMOK



Nora a gyerekkori asztalánál ül – amit 18 dollárért vettek egy mára megszűnt textilgyárban, az egykor virágzó szülővárosában –, és az apró karcolásokból kirajzolódó csipkés mintázatot tanulmányozza, amely az ollóktól és tűktől vésődött bele az évszázadok során. Elképzeli azt a sok-sok nőt, akik a karcolásokat okozták, olyan nők, mint ő, akik próbáltak javítani kicsit a családjaik sorsán. „Volt, hogy úgy éltem, mint azok a réges-régi varrónők – meséli. – Amikor nem volt meleg víz, a nappali közepén, lavórban mosdattam a gyerekeimet, a szappanos vizet pedig kiöntöttem a tornácra, amikor végeztek. Ünnepi fogásokat készítettem a két négyzetméternyi asztallapon, és közösséget, egyfajta bajtársiasságot éreztem mindenki vel, aki már végzett rajta kétkézi munkát.” Nora varr, süt, köt, és különös élvezetét leli abban, hogy dekoratív fabetűket fest a gyerekeinek és a barátai gyerekeinek. „Állandóan rájuk gondolok, miközben az asztalánál ülve készítem, és elveszek ebben a parányi, boldog világban.” Néha pihenésképp betűfestés közben varr egy babát, vagy összedob valamit, amitől „jó illat lesz a házban, és amit nyakon lehet önteni vajjal”. Norának ez a kikapcsolódás. „A fejem és a kezem egyszerre jár, és minden tökéletlenség tökéletesnek tűnik egy időre.”

Ez a *homeyness*. Nem összetévesztendő a *homeliness*-szel, ami azt jelenti, slamos vagy primitív és taszító, se a *homie*-vel, ami a szlengben „közelebbi barátot” jelent. A *homeyness* – vagyis az otthonosság – párnák, gyűjtemények, kötögetés, kézimunkaasztalok képét idézi, és nagyon sok fát. Gondoljunk Winona Ryder 1995-ös filmjére, *A szerelem színeire* (*How to Make an American Quilt*). Amerikában ez FONTOS. Steph, egy barátnőm barátnője Massachusettsből azt mondja, egy hely akkor *homey*, ha kényelmes és barátságos. „Mint anyukám húslevesének és kenyérének illata – mondja. – Legyen annyira tiszta, hogy ne akarjak nekiállni takarítani, ugyanakkor legyen elég dekoráció vagy rendetlenség, hogy ne legyen annyira steril.” A túl modern az rideg, és a rideg a *homeyness* ellentéte.

Drew, egy kötő Salt Lake Cityből azt mondja, a *homey* lényege a meleg és a közelség: „Osztozunk az örömteli atmoszférában – mondja. – Szóval igen, szeretem, ha egy otthon esztétikailag kellemes, de inkább a különleges percek a fontosak, nem pedig az, hogy milyen szép.” A *homeyness* fontosabbnak tartja a kényelmet a stílusnál – vagyis a visszafogott, skandináv funkionalista minimalizmus elég sokkoló az amerikaiaknak. A Bostonból érkezett Jason barátom anyukája annyira meglepődött, amikor először járt a srác teljesen fehér dániai otthonában („Jason! Olyan, mint egy ŰRHAJÓ!”), hogy megkérdezte, hová kell beszélnie, hogy kinyíljon a fürdőszobaajtó („Ööö... sehova...?”). A *homeyness* nem a sietős városi élethez való – ellenkezőleg, ürügy arra, hogy lassítsunk. Rachel, a kaliforniai kézimunka-rajongó azt mondja: „A *homey* azt jelenti, elmerülni az e világi örömekben. Van valami a kézimunkában, ami lassításra kényszerít. Emellett menedék a csúnya nagyvilág elől, kikökönt a modern életből.” A struccpolitika hosszú távon nem fenntartható, és nem is kívánatos. Na de alkalmas-e a *homeyness* arra, hogy átrendeződjünk, feltöltődjünk, és újra feltüzeljük a lelkesedésünket, mielőtt visszatérünk a csatamezőre?

Nora szerint igen. A gazdasági válság és Trump beiktatása után az amerikai álom sokak számára veszélybe került, és ahogy megfogalmazza: „Az élet nem úgy alakult, ahogy terveztük”. A gondolat, hogy lesz biztos állásod, amiből fizetheted a számlákat, vehetsz házat fehér kerítéssel, és még marad annyi, hogy félretegyél a (statisztikai) 2,4 gyereked egyetemi tanulmányaira, mára csak álom. Amikor Norának és a férjének megszületett az első gyerekük, még mindig lakást béreltek, de szerettek volna a kicsinek olyan gyerekkort adni, mint amilyen az övék volt. „Olyan helyre vágytam, ahol otthon érzem magam, hacsak átmenetileg is – magyarázza –, ezért mint sok más, mindenre elszánt anya, aki finoman szólva sem él ideális körülmények között, lelkesen belevetettem magamat a kézimunka összes válfajába.”

Egyre több amerikai érez így, és a Kreatív Iparágak Szövetsége (AFCI, Association For Creative) szerint az amerikai háztartások felében folytatnak valamiféle kézimunkát. A nosztalgia nagy motivációt jelent Rachaelnek, a keresztszemes hímzés rajongójának Floridából, aki saját kenyeret és szappant is készít. „Tetszik, hogy olyasmit csinálhatok, amit a nagymám és az ő nagyszülei is csináltak. Tudatosan visszanyúlunk a régi idők-höz.” Steph Massachusettsből hozzáteszi: „Tetszik a gondolat, hogy valamit generációkon keresztül megbecsültek. Csodálatos érzés számomra, hogy olyan takarót használok, amit kézzel kötött a dédanyám.”

Az összes kézműveskedő, akivel csak beszéltem, bevallja, hogy van egy alteregója *A farm, ahol élünkben* (*Little House on the Prairie*)², és az új hazában sok ember értékeli a régi tárgyakkal való kapcsolatot. Valójában nincs semmi „új” Amerikában. Az első betelepülők úgy 42–17 ezer évvel ezelőtt jöttek Ázsiából, jóval Kolumbusz Kristóf 1492-es megérkezése előtt, aki viszont magával hozta az európai telepesek örömteli szokásait, egy csomó betegséggel együtt, amely megtizedelte a bennszülötteket. Amerika a függetlenségének napját, 1776. július 4-ét ünnepelte, amikor a tizenhárom amerikai gyarmat amerikai államokká nyilvánította magát, és függetlenedett a Brit Birodalomtól – sokak szemében ekkor született meg az ország. Az amerikaiak Európában járva gyakran megállapítják, hogy a szokásoktól az épületekig minden régi. Ugyanebben a szellemben sok amerikai fanatikus családfakutató. Valahány amerikaival találkoztam, mind részletesen levezette, hogy ők „egynegyed ilyenek” és „egynolcad olyanok” ... Az olyan DNS-teszt-szolgáltatások, mint a 23andMe és a „pedigrétérkép” az ancestry.com-on, meglepő lehet a kívülállóknak, de a *Time* magazinban még egy cikk is megjelent, amely szerint Amerikában a családfakutató az „új pornó”. Ez a többé-kevésbé asszimilálódott bevándorlókból álló nemzet úgy érzi, ha felkutató a múltadat, nem kell egyedül szembenézned a jövővel.

A steppelés, „foltvarrás” (*quilt*) tekinthető az Amerikai „Egyesült” Államokat alkotó különböző nációk metaforájának is. Ahogy a steppelésnél sok különböző színű, anyagú és múltú anyagot varrnak össze, hogy valami egységes jöjjön létre, úgy a legjobb pillanataiban Amerika is a részeki együttműködése és kombinációja. Így nézve a steppelés a modern Amerika szimbóluma – ami előnyösebbnek tűnik a régimódi „olvasztótégely” analógiánál, vagy a „salátástálnál” (mert ahogy mind tudjuk, a levelek megfonnyadnak). Már az ágynemű is átpolitizálódik. „Büszkék vagyunk rá, hogy bevándorlók országa vagyunk, de arra is kíváncsiak vagyunk, honnan jöttünk – fogalmazza meg egy barátom –, igényünk van a történelmünkre.” A *homeyness* mindig is fontos volt ehhez, és a hollywoodi díszlettervezők sok steppelt, kötött holmit használnak, hogy megidézzék a karakterek múltját és családtörténetét. Az évek során több amerikai otthonban is jártam, és gyakran éreztem azt, hogy sok amerikai hasonlóan alakítja ki a „díszletét”. A *homey* kellékek és látvány afféle kollázs a múltjukból, amely a családjuk történetéről és értékeiről mesél. Azok számára pedig, akik a digitális korban nőttek fel, még vonzóbb, hogy kapcsolatba kerüljenek a múlttal, és megismerjék a *homey* érzést.

Az AFCI szerint a lelelkesebb kézimunkázók az ország átlagéletkoránál fiatalabbak, és az Y generáció tagjai az internetet nevezik meg inspirációs forrásként (írd be, hogy *#crafting* a tetszés szerinti eszközbe, hátha te is megfertőződsz). De azt is sokan említik, mennyire élvezik, hogy a kezükkel csinálhatnak valamit. „Mindent egyre inkább automatizálnak, így valami kézzelfoghatót készíteni úgy, hogy közben nem kell egy képernyőt bámulni, nagyon megnyugtató” – írja le az érzést Rachael (két „a”-val, ő az, aki szappant készít. Figyeljünk...), aki felvállalja, hogy Y generációs. Ez a környezet szempontjából is üdvös. Az újrahasznosítás, a kézműveskedés és a régi felhasználása kevésbé pazarló, mint állandóan újat vásárolni.



„Az Y generáció nagyon környezettudatos – véli Rachael. – Látjuk az előttünk lévő generációk életvitelének eredményét. Ott a Nagy-korall-zátony, vagy az élőlények tömeges kipusztulása az óceánokban, amit a vízben lebegő szemét és műanyagszennyezés okoz, és nem akarjuk ezt.” De a *homeyness* nemcsak a világot mentheti meg, hanem jelentős összegeket is spórolhatunk a segítségével, ami fontos egy olyan időszakban, amikor a gazdaság és a lakáspiac ilyen válságos helyzetben van. „Gondolnunk kell nyugdíjaskorunkra, mert már semmi nem garantálja a szociális hálót, a nyugdíjat, vagy hogy lesz, aki segíteni fog” – mondja Rachael. Az amerikaiak számára van valami tradicionális abban, ha vásárlás helyett elkészítesz valamit. Egy országban, amely elkötelezte magát a szabadpiac mellett, ahol úgy tűnik, minden eladó, a *homeyness* határozottan nem az (legalábbis elvileg). Ahogy Steph mondja: „A *homeyness* számomra maga az odaadás. Vigasztaló, szeretetteljes érzés.”

A *homeyness* nem merül ki abban, hogy kifosztod a helyi kézműves-boltot anyagért, és aztán elbarikádozod magadat a világ elől; az együtt-létről és a szeretetről is szól. Az első világháború alatt a kötést hazafias tetteként népszerűsítették, arra kérték az amerikaiakat, hogy kössenek 1,5 millió ruhadarabot a katonáknak, hogy melegen tarthassák őket, és vigaszt nyújtson nekik az otthonuktól távol, veszélyes körülmények között. 1915-ben annyira népszerűvé vált, hogy a New York-i Filharmonikusoknak meg kellett kérni a közönséget, hogy egy kicsit hagyják abba, mert a kötőtűk csattogása zavarta az előadást. 1987-ben egy csapat idegen gyűlt össze San Franciscóban az AIDS-emléksteppelésre (AIDS Memorial Quiltre), hogy dokumentálják azoknak az életét, akiket másképp elfeledtek volna. Sokan a mai napig társaságban kézimunkáznak, karitatív célból. Drew sapkákat és sálakat köt a helyi hajléktalanmenhelynek. „Nem teljesen önzetlenül – vallja be. – Szerencse, hogy a hobbim egybeesik mások igényeivel, és örülök, ha dolgozhatnak valamin – Salt Lake Cityben nagyon hidegek tudnak lenni a telek, jó, hogy tehetek valamit értük.”

Nora, Steph, Rachel és Rachael is elmondja, milyen nagy motivációt jelent, hogy az alkotásuk örömet okoz másoknak, és azzal, hogy csak hobbiból csinálják, és nem árulják a portékájukat, megőrzik ezt a különleges, egyszerű tisztaságot.

Egyre több férfi is rákap a *homey* tevékenységek ízére, és bár sokszor Drew az egyetlen férfi a kötőkörben, sok barátja is elkezdett kötni vagy horgolni. Bölcsen teszik, mivel a Harvard Egyetem Orvosi karának (Harvard Medical School) kutatása szerint a kötögetés csökkenti a stresszt, sőt akár a vérnyomást is. Rachael egy kollégájától leste el a szappankészítést, és ismer egy virágkötő férfit is. De hozzáteszi: „A legtöbb férfi, akit ismerek, legalábbis látszatra, a hagyományosan »férfiasnak« tartott tevékenységeket szereti, mint a barkácsolás, szerelés.” Rachael férje famegmunkálást tanul. Noráé a sörfőzés megszállottja lett, és a tanulmányok azt mutatják, a férfiak sokkal lelkesebb „alkotók” mint korábban feltételezték. A kicsit sem *homey* hangzású AFCI kutatása arra jutott, hogy a férfiak közreműködését a kreatív tevékenységekben korábban alulbecsülték. A modern úriemberek kedvenc elfoglaltsága a festés, a rajzolás, a fafaragás és a lakberendezés. Manapság elég körbesétálni Borooklynban, hogy lásd a hipszterek tömegeit, amint váltó nélküli bringáikon eszementen pedáloznak hazafelé, hogy faragjanak, fessenek, vagy a rézkarcukon dolgozzanak.

Bármi is a *homey* hobbid, az pluszpontot jelent a boldogságban. A San Franciscó-i Állami Egyetem (San Francisco State University) kutatói szerint, ha új kihívás elé állítjuk magunkat, az új idegpályákat hoz létre az agyunkban, és egy új készség elsajátítása boldogabbá tehet. Az *Oxford Review of Education*ben megjelent tanulmány szerint a hobbitevékenységek pozitívan hatnak az egészségünkre, és segítségükkel jobban kezeljük a stresszt. A Londoni Egyetem (University of London) kutatása szerint, ha új képességet tanulunk, azonnali hatással van az önbecsülésünkre, céltudatossá tesz, és segít tágítani az ismeretségi körünket. Vagy ahogy texasi barátnőm,



AMERIKAI EGYESÜLT ÁLLAMOK



Becca fogalmaz: „A steppelés, a foltvarrás közösséget jelent.” Rachael egyetért vele: „Nagy társasági élettel jár. Anyukám tagja egy foltvarró körnek, ahol az idős hölgyek havonta egyszer összszegyűlnek, és miközben steppelnek vagy varrnak, történeteket mesélnek egymásnak. Tetszik a személyes kapcsolat.” A kaliforniai Rachel (a steppelő) rámutat: „Ha végig gondolod az amerikai történelmet, a nők mindig is összejártak alkotni. Akár egyenruhát készítettek a katonáknak, vagy tiltakozni akartak valami ellen. Tehát a nőknek a *homeyness* eszköz a barátkozásra. Illetve így fejezik ki a szeretetüket.”

Becca jó szívvel emlékszik vissza rá, amikor vastag, foltokból összevarrt paplan alatt aludt, és érezte a szeretetet a steppelt párnácskák ölelésében. És ahogy Steph mondja: „Ha valaki olyan sok időt rászán, hogy készítsen neked egy takarót, az biztos, hogy szeret.” „Szeretek körbenézni és érezni a szeretetet, amit ezekbe a projektekbe fektettünk” – helyesel Rachael. Mert ha valami *homey*-t készítesz, az a szeretet fizikai megtestesülése. A *homeyness* pedig boldogságot jelent, vagy legalábbis jelenleg sok amerikai számára ez áll a legközelebb ehhez. Úgyhogy rajta, kézműveskedj! Varázsold otthonossá a téged körülvevő helyeket, tedd a hobbijaidat *homey*-vá. Azután oszd meg másokkal. Meglátod, milyen jó érzés!

HOMYNESS

HOGYAN LÉGY *HOMY*?

1.

Készíts valamit, legyen az süti, asztalkendő, paplan, kötöttáru, műalkotás vagy házi főzésű sör, a lényeg, hogy készíts valamit a keziddel!

2.

Keresd a hasonszőrűek közösségét, ismerd meg a lelki társaidat, és gyűjtek össze, amilyen gyakran csak tudtok, hogy *homey* termékeket készítenek.

3.

Oszd meg az alkotásaidat, amelyekben benne van a szíved, ajándékozd oda valakinek, akit szeretsz!

4.

Becsüld meg az ajándékokat, amelyeket mások készítettek neked. Értékelj a többiektől kapott törődést és szeretetet, amit ezek az ajándékok jelképeznek, és tudd, hogy fontos vagy nekik!

5.

Add meg magad a rendetlenségnek! Tedd félre a skandináv dizájn iránti elveidet egy nanomásodpercre [ez magamnak szól], és próbáld ki, milyen érzés a *homeyness* fojtogató szeretete. Ha bejön, felejtsd el a krómozást, varázsold inkább *homey*-vá a házadat!