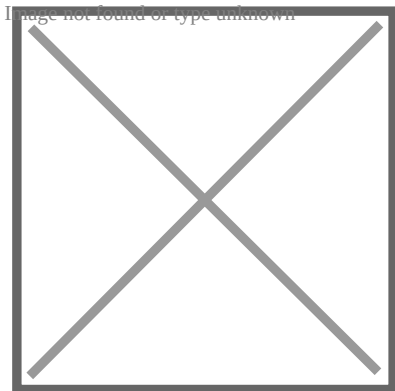




FELICIDAD: Método koselig: la fórmula escandinava para ser más feliz que acaba con el estrés y alarga la vida

Descripción

Los países escandinavos llevan años liderando la lista de los lugares más felices del mundo, según la encuesta World Happiness Report. No son pocos los que se preguntan cómo pueden ser tan felices en un ambiente tan hostil, con temperaturas tan bajas y menos horas de sol, y su respuesta está en un método conocido como **Koselig**.

En otros momentos te hemos hablado del Hygge, una fórmula que se basa en modificar tu hogar para encontrar el bienestar dentro de tu propia casa, algo muy importante en este tipo de países, en los que el crudo invierno te obliga a pasar mucho tiempo en casa.

Y el koselig es bastante parecido, pero extendiéndolo más allá de las cuatro paredes de tu hogar. Se trata de crear calidez desde el interior de uno mismo para poder vivir el momento presente con más bienestar a poder ser, en compañía, algo imprescindible para encontrar la felicidad.

El koselig habla de algo más profundo, de hábitos que puedes incorporar a tu vida y que se centrarán en ti. Así, busca que lleves una vida más activa y fuera de casa (a pesar del clima tan crudo de estas zonas). Decir adiós a la pereza y buscar actividades en el exterior para realizar algún tipo de actividad física.



El método koselig consiste en buscar el bienestar interior para extenderlo a tu día a día. Además del hecho de moverte, el koselig también busca tener una actitud más positiva, proactiva y optimista en la vida a pesar de nuestro entorno. Tener más contacto con la naturaleza y pasar tiempo con familia y amigos para conseguir su apoyo y soporte, son otros de los pilares de este método que busca reducir el estrés y alargar así la vida.

Los tres pilares del método Koselig

Las personas que viven en lugares tan hostiles climatologicamente hablando, tienen una capacidad para buscar momentos de felicidad más alta que aquellos que lo podemos tener más fácil. Por eso es importante seguir sus pautas y aplicarlas en nuestro día a día para alejar el estrés y encontrar el bienestar:

1. Vive el presente: esta es la máxima que sigue el mindfulness, vivir el momento presente sin preocuparte por el futuro incierto o por lo que pudo ocurrir en el pasado. Aconsejan dejar de sufrir y quejarte por lo que no tienes o compararte con lo que otros tienen, para poder disfrutar fijándote en lo que sí tienes.

2. Ten una vida activa: tener una vida activa y alejarte del sedentarismo tan común en esta sociedad es clave para conservar una buena salud mental y física. En lugares en los que el clima no es tan agradable como en nuestro país, tienen que obligarse a salir de casa, pero en Noruega siempre que pueden salen a disfrutar de la naturaleza.

3. Rodéate de buenas compañías: las relaciones de calidad son las que de verdad contribuyen a conseguir la tan ansiada felicidad. De hecho, según Harvard, es el pilar más importante para lograrlo. Por eso esta es una de las claves más importantes del método koselig.

Fecha de creación

marzo 2024