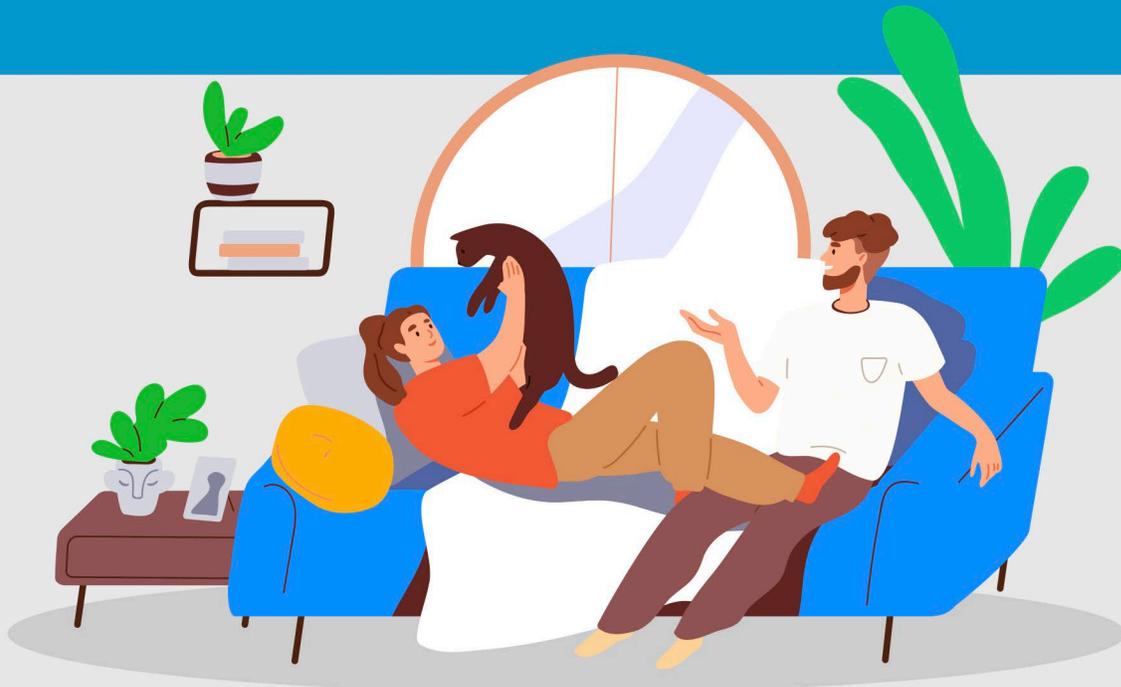


La guía de la  
**FELICIDAD**  
que necesitas en  
**TU HOGAR**

---



## Rituales en casa que te harán muy feliz

Mientras que para ti, **la felicidad** puede que se trate de encontrar momentos para compartir con otras personas, para otros puede basarse en instantes más personales. Cualquiera con el que te sientas más identificado, la clave está en empezar a encontrar y disfrutar momentos de bienestar:



### Apaga las luces y enciende las velas

La luz de las velas **tienen el poder de crear entornos acogedores, cálidos y felices...** Justo lo que queremos y necesitamos. **Para Fania Lambis, experta en temas de decoración,** encender una vela y colocar algo de música es una máxima de relajación. ¿Un consejo? Intenta usarlas en momentos como cuando estás disfrutando de una taza de té, viendo una serie o leyendo un libro.



### Date un caprichito

¿Amante de los **pancakes, los brownies o las tostadas francesas?** Regálate el capricho (y el pequeño placer) de disfrutar algo que te encanta en el sofá de la sala o el balcón de tu casa.



### Agradece

La **gratitud** es una clave de vida y de bienestar. Intenta incorporar este hábito en tu día a día y disfruta cada instante todo lo que puedes.



### Usa aromas en tu hogar

Son **relajantes poderosos y sanadores,** así como creadores de ambientes acogedores. ¡No dudes en incorporarlos en casa!



### Desconéctate

Desconecta los celulares, tablets o cualquier otro dispositivo y **disfruta el momento presente.**



### Disfruta la comodidad

Rodéate de mantas suaves, cojines de lana y de colores suaves.. Te sorprenderás cómo la decoración contribuye al **bienestar.**

## Esenciales para atraer la **felicidad**

¿Sabías que hay algunos elementos que más allá de cumplir una necesidad básica, también contribuyen a generar esa **sensación de felicidad**?

**Empodera tu hogar y tus momentos con estos objetos:**



Velas



Comida que te haga feliz



Tu libro preferido



Película o música favorita



Medias de lana



Plantas



Una taza de té o chocolate caliente



Libreta para escribir tus pensamientos e ideas



Elementos decorativos importantes para ti y tu familia:

una foto, una tetera que heredaste...



Mantas suaves y cojines de lana

Ahora que sabes cómo llenar tu hogar de instantes más felices, recuerda que en **Ciencuadras** puedes encontrar tu espacio ideal.