



# Calendario Hygge Octubre 2025

www.hogarycalma.com



Este calendario está pensado para que **disfrutes** del mes de octubre de una manera cálida, acogedora y consciente. Cada día tienes una pequeña acción **hygge**. No es necesario cumplirlas todas, simplemente **inspírate** y elige las que más te hagan sentir bien.

## Hygge

- **Miércoles 1:** Enciende una vela otoñal mientras cenas.
- **Jueves 2:** Dedica 10 minutos a escribir en un diario de gratitud.
- **Viernes 3:** Cambia las fundas de cojines por tonos cálidos (ocre, terracota, beige).
- **Sábado 4:** Paseo por un parque o bosque para observar hojas secas y colores otoñales.
- **Domingo 5:** Prepara una sopa casera y disfrútala con música suave de fondo.

- **Lunes 6:** Toma una infusión caliente antes de dormir.
- **Martes 7:** Coloca una manta extra en el sofá.
- **Miércoles 8:** Apaga pantallas media hora antes de dormir y lee un libro.
- **Jueves 9:** Decora la entrada con hojas secas o calabazas pequeñas.
- **Viernes 10:** Prepara un desayuno especial con una vela encendida.
- **Sábado 11:** Excursión sencilla de otoño (montaña, campo o viñedo).
- **Domingo 12:** Día de relax en casa: sesión de película con mantas y té.



- **Lunes 13:** Cambia tu taza de café por una más grande y acogedora.
- **Martes 14:** Escucha una playlist otoñal mientras cocinas.
- **Miércoles 15:** Organiza tu mesa de trabajo con una vela y una planta.
- **Jueves 16:** Aromatiza tu casa con cáscaras de naranja y clavo hervidas.
- **Viernes 17:** Cena ligera a la luz de velas.
- **Sábado 18:** Salida a un mercado local para comprar productos de temporada.
- **Domingo 19:** Crea un rincón de lectura y pasa al menos 1 hora leyendo.



- **Lunes 20:** Haz limpieza rápida de mantas y cojines, déjalos listos.
- **Martes 21:** Prepara chocolate caliente antes de dormir.
- **Miércoles 22:** Dedica 15 minutos a ordenar un cajón o estantería.
- **Jueves 23:** Cambia la iluminación por bombillas de luz cálida.
- **Viernes 24:** Cena casera con sopa o guiso otoñal.
- **Sábado 25:** Paseo de tarde viendo la puesta de sol otoñal.
- **Domingo 26:** Jornada sin prisas en casa: escribir, meditar o simplemente descansar.



- **Lunes 27:** Empieza tu día encendiendo una vela antes del café.
- **Martes 28:** Haz una lista de gratitud con 5 cosas de este mes.
- **Miércoles 29:** Añade una alfombra pequeña a tu rincón favorito.
- **Jueves 30:** Crea un centro de mesa otoñal con elementos naturales.
- **Viernes 31 (Halloween):** Celebra a tu manera: decora con calabazas, prepara un postre casero o ve una película acogedora.

