

Шведская Философия

Лагом — шведская философия гармонии. «Ровно столько, сколько нужно» — это философия умеренности, в основе которой лежит чувство равновесия и забота об окружающих.

Как стать счастливым с помощью лагом

- Спрашивайте себя: «Мне этого достаточно?», а не «Может ли быть лучше?». Спрашивайте, довольны ли вы жизнью, и не спрашивайте, счастливы ли вы. Первое не исключает второго, но если заикнуться на понятии счастья, это приведет к разочарованию.
- Посадите семена, ухаживайте за ними, наблюдайте, как они растут, — это подарит радость надолго. Попробуйте вырастить неприхотливый виноградный помидор, его можно посадить и в огороде, и в квартире. Французский редис растет даже у самых неумелых садоводов: вы сможете собрать урожай уже ранней весной. Самый простой в выращивании цветов — табак душистый. Он нетребователен и очень ароматен: бутоны распускаются в сумерках. Есть несколько сортов.
- Найдите время для занятий, помогающих восстановить внутреннее равновесие. Иногда нам кажется, что мы должны делать определенные вещи, чтобы стать счастливыми, — забудьте об этой «обязаловке»! Делайте все, что приносит вам радость, будь это выпечка, украшение дома или регулярные прогулки на свежем воздухе.
- Займитесь благотворительностью или волонтерской работой. Например, вы можете помочь организовать чаепитие для одиноких пенсионеров и испечь для них домашнее печенье.

Как найти баланс рабочего и личного времени с помощью лагом

- Сократите количество дел, запланированных на неделю и выходные. В выходные выделите один день, когда у вас ничего не запланировано. Это день для восстановления равновесия, спонтанного времяпровождения и качественного общения с семьей.
- Если не получается уходить с работы в 17.30, постарайтесь уходить чуть раньше обычного. Как это повлияет на ваш день? Зная, что работу необходимо закончить в определенное время, вы станете работать более эффективно.
- Хороший отдых — ключ к эффективности и снижению стресса. Старайтесь ложиться спать вовремя и вставать чуть раньше обычного. Дополнительные полчаса с утра подарят ощущение контроля над временем и уверенности в себе — чувства, которые вы вряд ли сможете испытать, делая все на бегу. Если, когда вы встаете, на улице еще темно, зажгите свечу и выпейте чай из любимой кружки.
- Честно спросите себя, насколько сбалансирована ваша неделя с точки зрения свободного времени и занятости. Не слишком ли много обязательств и дел вы планируете? Возможно, вам следует иначе организовать общение с людьми. Например, книжный клуб — отличный пример занятия в стиле лагом. Вы встречаетесь с друзьями, ходите в гости, общаетесь

и к тому же читаете. Прогулка на природе — идеальный отдых в стиле лагом, дарящий гармонию.

Как готовить в стиле лагом

- Замораживайте продукты впрок. Подписывайте пакеты, чтобы не перепутать Чили с клубникой. В формочках для льда можно заморозить зелень, сливки, кокосовое молоко. Замораживайте перезревшие коричневые бананы — из них можно сделать мороженое или смузи. Приготовьте напиток из бузины и заморозьте его в герметично закрывающихся пакетах — так он точно не испортится.
- Не давайте овощам вянуть. Чтобы салатные листья и зеленые листовые овощи дольше оставались свежими, их нужно вымыть, положить в герметичный пластиковый пакет и убрать в отделение для овощей. Слишком много петрушки? Мелко нарежьте ее и заморозьте.
- Покупайте сезонные и местные продукты. Не используйте дорогие импортные ингредиенты, привезенные с другого конца планеты — они вечно стоят годами в шкафу, никто не может их доест! Покупайте местный мед, картофель, сами собирайте ягоды и крапиву для супа. Узнайте, у каких овощей и фруктов сейчас сезон, и готовьте с учетом сезонности.
- Планируйте меню на неделю вперед — это сократит количество пищевых отходов. В течение недели готовьте простые блюда. Можно приготовить одно блюдо на два дня. Новые и сложные рецепты оставьте на выходные, когда у вас больше времени.

Как обустроить дом по лагом

- Сократите количество вещей. В течение нескольких месяцев раз в неделю убирайте по одному предмету из каждой комнаты — вы заметите, что ваше состояние улучшилось. Чем меньше вещей, тем больше времени появляется на занятия, которые вам действительно интересны. Гармония и равновесие — полностью в духе лагом.
- Если вы покупаете новую вещь, пусть это будет не только красивый, но функциональный и качественный предмет. Ищите вещи, сделанные вручную, посещайте ярмарки и знакомьтесь с новыми художниками и дизайнерами. А возможно, в вашем доме уже есть то, что нужно.
- Пригласите природу в дом. Используйте в декоре натуральные экологичные материалы — дерево, шерсть, металл. Заведите комнатные растения. Берите у знакомых черенки и делитесь своими черенками. Собирайте веточки, коряги, желуди, камушки с пляжа — все это приближает вас к природе.
- Не загромождайте дом. Будьте проще. На каждую новую вещь избавляйтесь от двух старых.

Как заботиться о здоровье в духе лагом

- Облегчите свой режим тренировок и не перетруждайте себя. У каждого должно быть время на отдых, работу и активное движение. Найдите способ подвигаться, который принесет реальную пользу и телу, и душе. Например, пробегитесь в одиночестве, чтобы прояснить мысли, или отправляйтесь на прогулку в компании, чтобы пообщаться.
- Ищите равновесие, но не превращайте это в самоцель. Смиритесь, что в жизни всегда есть небольшой дисбаланс. Бывают дни, когда вам приходится больше работать, и с этим ничего не поделаешь. В другие дни у вас есть время на фитнес. Избавьтесь от стремления контролировать каждый час. Расслабьтесь.
- Будьте проще. Используйте натуральную косметику и минимум средств. Ухаживать за кожей на самом деле просто — здоровая пища, отдых и свежий воздух сделают за вас почти всю работу.
- Купите качественную экипировку для прогулок в любую погоду и выбирайтесь на улицу, несмотря на дождь и снег.

Как жить в мире со всем миром по лагом

- Почаще задумывайтесь о последствиях своих действий. Верьте, что даже небольшие изменения откликаются в «большом» мире.
- В следующий раз когда у вас возникнет спор, попробуйте повести себя лагом и отыскать компромисс. Люди с разными мнениями вполне могут сосуществовать в мире.
- Повторно используйте мусор и сдавайте его в переработку. Еще лучше, если вы начнете покупать товары с минимумом упаковки, чтобы не нужно было ничего выбрасывать.
- Начните петь в хоре или вступите в группу по интересам. Чем больше вы общаетесь с людьми в коллективе, воспринимая их позитивно, как группу единомышленников, а не как отдельных неприятных личностей, тем лучше вы начнете понимать окружающий мир и сопереживать людям.
- С малых лет проводите с детьми много времени на природе. Пусть они проникнутся уважением к окружающей среде и миру, в котором мы живем.

Шведский стиль

Динамичная жизнь в наше время диктует свои правила. Шум городов, загазованность, обилие автомобилей очень утомляют. Современные жители мегаполисов стремятся отвлечься от всего этого и создают в своих квартирах уютные и комфортные условия. Райским уголком может стать квартира, оформленная в шведском стиле. Он гармонично сочетает в себе функциональность с минимумом мебели и свежими яркими деталями. Специфической чертой шведского интерьера является преобладание светлых тонов, которые визуально увеличивают площадь жилища и придают ему атмосферу тепла и уюта.

Изобретателем этого интерьерного стиля стал Стокгольмский художник Карл Ларсон. В конце 1880-х Ларсон оформил свой небольшой, скромный домик в необычном для того

времени белом цвете и разбавил эту белизну несколькими яркими деталями. Вот уже более 130 лет стиль, придуманный Ларсоном, не теряет своей актуальности и используется далеко за пределами Швеции.

Скандинавский стиль в интерьере

Скандинавский стиль уже давно пользуется популярностью за пределами Европы. Этот успех обусловлен тем, что в нем гармонично сочетаются национальные традиции северных стран и международные тенденции дизайна. Мы расскажем, каким бывает скандинавский стиль в интерьере дома.

Особенности скандинавского стиля

Простота. Дизайн мебели IKEA пронизан шведскими традициями, одной из которых является культ простоты. Поэтому основные задачи мебели и других предметов домашнего обихода – сделать пространство красивым и адаптировать его к повседневным потребностям каждого человека.

Непринужденность. Игра – это состояние души. Ежедневно у нас есть множество домашних дел, но все становится проще, если делать их играя. В Швеции игра проявляется во всем – от отношения людей к жизни до оформления интерьера.

Естественность. Это основа поведения шведов, которая нашла свое отражение в скандинавском стиле интерьера. Мебель и другие предметы скандинавского быта максимально лаконичны и сделаны из натуральных материалов.

Матовые поверхности. Скандинавская мебель всегда практична и демократична. Матовые поверхности отвечают этим требованиям. Они выглядят менее броско, чем глянцевые. Кроме того, на них не остаются отпечатки пальцев и другие следы.

Натуральные материалы. Хлопок, лен, овчина, дерево — эти материалы приятны на ощупь и в любом доме способны создать атмосферу уюта. Кроме того, они не содержат вредных веществ, безопасны для здоровья людей, животных и окружающей среды.

Геометрические узоры. Четкие линии и лаконичные формы — вот то, благодаря чему скандинавский стиль узнают во всем мире. Они являются основой любого предмета, созданного в Швеции.

Светлые породы дерева. Мебель и отделка из такого материала визуально не перегружают интерьер и располагают к отдыху. Ведь главная задача скандинавского стиля – сделать так, чтобы человек дома чувствовал себя комфортно. Шведы считают, что именно сочетание светлого дерева со стеклом и металлом делает любое помещение уютнее.

Природные орнаменты. Если скандинавской мебели присущи простота и лаконичность, то шведская столовая посуда и текстиль, напротив, отличаются яркостью и разнообразием природных орнаментов.

Разновидности скандинавского стиля

Знаете ли вы, что внутри этого направления дизайна выделяют традиционные и современные ответвления? Руководствуясь этим, компания IKEA создала разные коллекции мебели, текстиля и предметов оформления интерьера. Расскажем об этом подробнее.

Интерьер в **традиционном скандинавском стиле** прост, функционален и продуман до мелочей. В этом стиле сочетаются теплота и уют прошлого и современный уровень комфорта. При этом в нем прослеживаются некоторые тенденции стиля кантри. Мебель и предметы интерьера часто изготовлены вручную, что подчеркивает располагающую домашнюю атмосферу.

Цвета и материалы. Традиционный скандинавский стиль впитал в себя не только традиции Швеции, но и географические и климатические особенности этой страны. Поэтому для него характерны естественные оттенки, которые напоминают северную природу. К базовым цветам относятся черный, белый и серый, в качестве акцента часто используют желтый, красный, голубой или зеленый. Клетчатые и полосатые подушки, скатерти и другие элементы являются неотъемлемой частью традиционного шведского стиля.

Текстиль также может быть выполнен в густавианском стиле или иметь цветочный орнамент.

Современный скандинавский стиль. Сочетает в себе принципы скандинавского дизайна и современные тенденции оформления интерьера. Этому стилю присущи простота, практичность, использование ярких акцентов. Современный скандинавский стиль от ИКЕА – это сочетание демократичности, функциональности, дизайна и экологичных материалов.