## Дом в стиле лагом



«Счастлив тот, кто счастлив у себя дома», — гласит поговорка. Исследования показывают, что среда влияет на уровень стресса в жизни человека<sup>1</sup>, а стресс, в свою очередь, вредит физическому здоровью. Ведь именно дома начинается и заканчивается наш день. И если выделить одну сферу, в которой шведы одержали триумф над остальными странами, — это, безусловно, обустройство жилища. Типичный скандинавский дом воплощает суть лагом. В нем не слишком мало и не слишком много вещей, он не чересчур минималистичен, но и не перегружен. В общем, шведам удалось поймать баланс. Но как?

В декоре шведам свойственна большая сдержанность. Стены обычно красят в белый или светло-серый цвет. Приглушенные тона делают пространство светлее и создают атмосферу безмятежности. Ничего резкого и кричащего, никаких ярких орнаментов — только спокойные цвета и формы.

К выбору мебели и аксессуаров также подходят очень внимательно. Шведы покупают новую мебель, одинаково ориентируясь на функциональность и эстетику. В интерьере нет ничего лишнего, декоративность и вычурность в дизайне не приветствуются. Предметы мебели расставляют в комнате на расстоянии друг от друга, чтобы оставался «воздух», а глаз, останавливаясь на каждом предмете отдельно, видел его красоту. Так дом становится маленьким оазисом, спасительной гаванью, где можно укрыться от суеты внешнего мира.



### ЧИСТОТА И МИНИМАЛИЗМ

У шведов врожденная тяга к минимализму. Вещей у них мало, стремления к накопительству нет. Если мы хотим вести простую, сбалансированную жизнь в стиле лагом, прежде всего надо избавиться от всего лишнего, что захламляет наш дом.

#### Признаки того, что вам нужно расхламление

- + У вас есть шкаф или комната для предметов, которые вы никогда не используете.
- + Или вы хотели бы, чтобы у вас была такая комната.
- + Чтобы найти нужную вещь, вам надо больше пяти минут.
- + Вы испытываете стресс при мысли, что в гости придут друзья (особенно без приглашения), ведь вам предстоит большая уборка.
- + У вас есть вещи, которые вы не используете, или те, что не радуют вас.

Возможно, вам повезло и ваш дом уже представляет собой аккуратное организованное пространство. Тогда примите мои поздравления: вы на пути к жизни в стиле лагом (по крайней мере, в том, что касается домоводства). Но если два и более пунктов из списка про вас, есть над чем поработать.

#### Расхламление

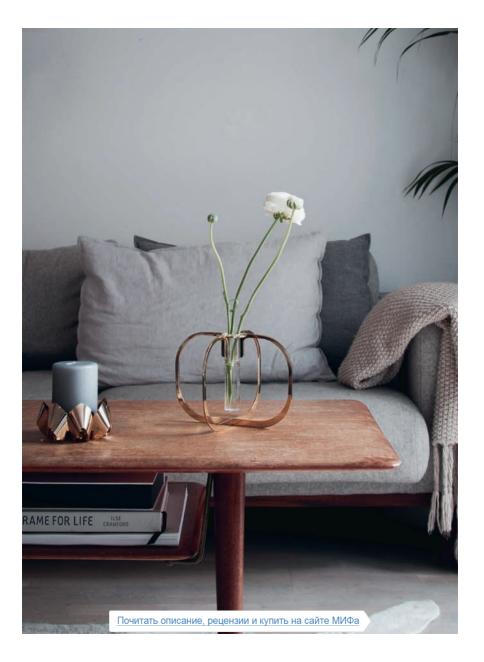
Как много людей грешат тем, что у них слишком много вещей! Шкаф, забитый коробками с фотографиями 1984 года, старые мобильники размером с кирпич, ключи от сарая на участке, откуда вы давно переехали... Мы — поколение хламовников, ведь избавляться от вещей так тяжело. Возможно, вы купили ненужную вещь, решив, что она вам пригодится «когда-нибудь». На ней так и висит ценник, и вам некомфортно выбрасывать ее, ведь она новая. Часто такие вещи дарят или передают по наследству, и от них невозможно избавиться. Но какой бы ни была причина их присутствия в вашей жизни, факт остается фактом: они захламляют дом и негативно влияют на ваше состояние.

В числе негативных последствий накопительства ученые называют рассеянность, тревогу, чувство вины, стыд и фрустрацию. Хлам препятствует расслаблению и мешает творчеству. Хлам — это плохо!

Расхламление становится тренировкой силы воли и самоконтроля, но провести его реально, и оно может стать для вас удивительным терапевтическим опытом. Вы не только ощутите финансовые, эмоциональные и физические плюсы, но и очистите дом и наведете в нем блаженный порядок. Начнем!

В доме
не должно быть
ничего бесполезного
и некрасивого.

Уильям Моррис,
английский
писатель



# **Десять простых шагов** к расхламлению дома

Составьте список действий и вычеркивайте задачи по мере выполнения.

**Каждый день посвящайте расхламлению** 10 минут (не стремитесь сделать всё сразу).

Расхламляйте по комнате за раз. Распределите вещи по трем коробкам: оставить, отдать, выбросить (можно добавить четвертую — «сомневаюсь, что с этим делать», таких вещей много, знаю по опыту).

**Следуйте правилу** «одну вещь покупаю — от одной избавляюсь».

В день собирайте не больше одного мешка ненужных вещей.

Не допускайте возникновения «горячих точек», где любит скапливаться хлам. Выделите контейнер для туалетных принадлежностей и папку для бумаг. Если новые вещи не помещаются в контейнеры, изучите их содержимое

и выбросьте что-то старое.

Достаньте всё из шкафа. Уберите пять вешалок и рассортируйте вещи от самых нужных к самым ненужным. Тем, которым не хватило вешалок, не место в вашем доме.

**Отведите коробку** для памятных вещиц, а для детских рисунков заведите папку-гармошку с файлами.

Поставьте корзину или положите пакет там, где хлам обычно скапливается, и складывайте вещи туда. Когда емкость наполнится, рассортируйте предметы и разложите их по местам.

С бумагами придерживайтесь правила «одного касания»: как только документ попадает вам в руки, уберите его в отведенное место, выполните нужные действия (например, оплатите счет) или выбросьте.

#### **МЕБЕЛЬ В СТИЛЕ ЛАГОМ**

Умение обставить дом практичной, красивой и доступной мебелью у шведов в крови. Секрет тут в неторопливом поиске функциональных вещей «со смыслом»: удобного кресла для спокойного чтения, домашних растений, очищающих воздух, предмета декора, поднимающего настроение.

Зайдите в шведский дом, и вы увидите предметы из сетевых магазинов, соседствующие с винтажной и подержанной мебелью, вещами, полученными по наследству, хендмейдом и природными сокровищами: растениями, камушками, ракушками и шишками. Шведы отдают предпочтение качественным материалам и формам, со временем не теряющим актуальность.

Если покупать меньше и тщательно выбирать предметы для дома, у каждого будет пространство, где он сможет блистать и рассказывать свою историю. Поскольку вы терпеливо искали красивые вещи, которые что-то для вас значат, вы будете ценить их годами, а возможно, и передадите наследникам.

#### Новое не обязательно лучше

Я очень любопытный человек и люблю красивые интерьеры. Можете представить мой восторг, когда я узнала, что в Швеции есть традиция проводить экскурсию по дому тем, кто впервые приходит к вам в гости. На таких экскурсиях я поняла, что у шведов талант смешивать разномастную мебель. Меня особенно восхищают люди, которым удается достичь

идеального равновесия между старым и новым, винтажным и современным.

Шведам свойственна идеальная сдержанность и недосказанность в дизайне, которая соответствует их менталитету. Дорогая дизайнерская лампа или кресло соседствуют с комодом 1950-х годов, и дом выглядит не слишком богемным и не слишком вычурным. Иметь дизайнерские вещи не возбраняется, но всё должно быть в меру.

Мне кажется, ничто так не способствует уюту и индивидуальности дома (шведы называют это *мисигаре*, то есть «еще уютней»), как старинные вещи. Они рассказывают свою историю. Вдобавок, покупая меньше новых вещей, мы заботимся об окружающей среде, и это греет душу. Пользуясь девизом «Что одному мусор, другому сокровище», можно найти потрясающие вещи практически



# **Шесть советов по покупке** подержанной мебели

Составьте список комиссионок, блошиных рынков и распродаж в вашем районе. Думайте наперед: лучшие вещи часто находятся на маленьких рынках «у черта на куличках». Составьте еще один список — предметов, которые вы ищете.

Проверяйте состояние мебели. Всегда смотрите на вещь воочию, чтобы убедиться, насколько хорошо она сохранилась. Если это невозможно, попросите владельца сфотографировать сколы и царапины; узнайте, в рабочем ли вешь состоянии.

Сто раз измерь! Убедитесь, что вы точно знаете размеры пространства, где будет стоять мебель. Возьмите измерения с собой.

**Будьте гибче.** Возможно, вы не найдете точно такую вещь, какую представляли, но обнаружите другую, не хуже.

Приходите на рынки рано и берите наличные. Лучшие вещи расхватывают сразу — будьте готовы «оторвать» покупку. Если вас смущает стоимость, проверьте цены на аналогичные предметы мебели в интернете.

Совместите приятное с полезным. Даже если вы ничего не купите, маленькая поездка на блошиный рынок с другом это всегда весело.



#### Покупайте многофункциональную мебель

Бренд ИКЕА можно назвать воплощением лагом — неудивительно, что эта компания возникла именно в Швеции. Ее девиз — «Всё придумано. Всё продумано». Мебель ИКЕА сочетает функциональность и минимализм. Она знаменита доступными ценами и удобными плоскими упаковками.

Но это не единственный производитель многофункциональной мебели. Диваны сейчас часто делают модульными и раскладными, со встроенной системой хранения; кофейные столики снабжают подносом для напитков и корзиной для журналов. Необходимость покупать несколько предметов отпадает (следовательно, вы экономите), а ваш дом становится более функциональным.

#### Практичность

Лишь в высокофункциональном доме вы будете чувствовать себя счастливыми и сможете расслабиться. Быт должен быть удобным. Шведы — мастера зонирования даже небольших пространств: в их домах отведены особые зоны для жизни, еды и сна. Задумайтесь о своих потребностях и отведите зону (пусть небольшую) для каждого вида деятельности. Возможно, вам удастся объединить две зоны в одну.

#### А может, в вас спит плотник?

Мебель, сделанная своими руками, обходится дешевле, а человек, который умеет ее создавать, самодостаточен. Плотничество очень созвучно философии лагом. Мой муж-швед положил деревянный пол в доме, ни разу не чертыхнувшись. Подруги-шведки не моргнув глазом достают ящик с инструментами, когда в доме нужно что-то починить. Я только учусь этому, но уже понимаю, какую свободу, удовлетворение и покой приносит работа руками. Если у вас нет ящика с инструментами, заведите его! Потом найдите в интернете схемы изготовления мебели и разбудите в себе плотника.

## ПАНЕЛЬ ДЛЯ ИНСТРУМЕНТОВ

Для тех, кто любит, чтобы инструменты были под рукой: сделайте панель для них на стене мастерской или гаража. Это не только удобно, но и красиво. Вам понадобятся перфорированная доска (продается в строительных магазинах) и держатели, на которые можно крепить и вешать всё — от ножниц и скотча до тяжелых инструментов. Такая панель придется по вкусу любому мастеру!

#### Мастерите

Шведы — очень творческие люди, и это не перестает меня удивлять. Они придумывают новую жизнь старым вещам и мастерят с нуля. Готовить и печь — это одно, но вы бы видели, какие вещи делают мои друзья-шведы! Вязаные подушки, подносы, даже лампы и целые кухни — что угодно, дай только в руки электродрель.

Ручная работа у шведов в крови. С детства они наблюдают за родителями, когда те мастерят что-нибудь, и оттачивают навыки в школе, где всех учат шить, готовить и плотничать. Ремёсла — примета старинного образа жизни, «медленного», не похожего на сегодняшний. Творческая работа требует сосредоточения, успокаивает и дарит огромное удовлетворение. Вот какие творческие занятия можно попробовать дома.

#### Новая жизнь старой вещи

Хотите выбросить стол или комод? А может, покрасить его и приделать новые ручки? В новом цвете старый комод может преобразиться и стать таким, о каком вы мечтали. Новые кожаные или керамические ручки освежают облик мебели.

### ВАЗОЧКА ИЗ СТАРОЙ ЛАМПЫ НАКАЛИВАНИЯ



#### Вам понадобятся:

- + Зашитные очки
- + Плоскогубцы
- + Лампа
- + Ножницы
- + Шпагат или леска
- Наденьте очки и плоскогубцами удалите кончик металлического цоколя.



- 2. Придерживая лампу за цоколь, аккуратно отбейте стекло внутреннего элемента. Удалите осколки.
- 3. Продолжая держать лампу за цоколь, плоскогубцами раздавите стекло вокруг нити накала. Удалите стекло и нить.
- 4. Отрежьте кусок шпагата нужной длины и обвяжите цоколь у основания.
- 5. Добавьте воды, поставьте в вазочку свежие цветы или создайте любую другую композицию. Повесьте на окно.



# Почитать описание, рецензии и купить на сайте

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:







**W** Mifbooks

