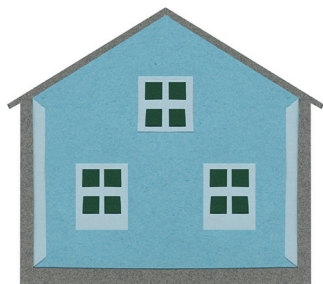




01

Lagom  
v osobním  
životě

# Lagom domov



Štěstí začíná doma (nebo se to říká o dobročinnosti?).

Ať už je to tak či onak, z výzkumů vyplývá, že okolní prostředí ovlivňuje míru našeho stresu<sup>1</sup>, která má zase vliv na naši fyzickou kondici. Domov je koneckonců místem, kde začíná a končí náš den. A jestli Švédové v něčem vynikají, je to podle mého právě domov.

Typický skandinávský domov je samotnou esencí principu lagom. Není ani příliš skromný, ani příliš luxusní, ani minimalistický, ani přehnaný. Jinak řečeno, Švédové dosahují optimální rovnováhy. Jak se jim to ale daří?

Pokud jde o výzdobu, jsou naši skandinávští přátelé velmi umírnění. Stěny se často malují bíle nebo světle šedě. Tyto tlumené odstíny rozjasňují prostor a současně vytvářejí úžasně poklidnou atmosféru. Nic divokého, nic křiklavého, žádné výrazné vzory – jen klid.

Jednotlivé kusy nábytku a doplňky jsou rovněž pečlivě promyšlené. Při výběru nových věcí se dbá na praktičnost i estetický dojem. Nic není nadbytečné, žádné přehnané ozdoby a okázalý design. Každá věc má kolem sebe prostor k dýchání, takže oko může vnímat její krásu. Domov se tak stává malou oázou, útočištěm odděleným od rušného světa venku.



## ČISTOTA A ŽÁDNÉ HARAMPÁDÍ

Obecně lze říci, že Švédové mají přirozenou schopnost udržovat své domovy bez harampádí. Nemají doma moc věcí a nehromadí je. Chceme-li dosáhnout jednoduchého, vyrovnaného, lagom způsobu života, musíme se nejprve zbavit všeho, o co doma zakopáváme a co je tam navíc.

### **Signály, že je třeba se zbavit nepotřebných věcí**

- + Máte celou skříň nebo místnost na věci, které vůbec nepoužíváte.
- + Nebo byste chtěli další místnost na uskladnění „různých věcí“.
- + Něco najít vám trvá déle než pět minut.
- + Jste nervózní z představy, že by měla přijít návštěva (nebo by se dokonce někdo mohl objevit bez ohlášení), protože byste nejdříve museli dost poklidit.
- + Máte doma věci, které nepoužíváte, ani vám nepřinášejí žádné potěšení.


Možná máte to štěstí, že už teď žijete v útulném a uspořádaném prostředí – jestli je to tak, gratuluji! Jste na dobré cestě k životnímu stylu lagom (přinejmenším u sebe doma). Pokud se vás však týká více než jeden z výše uvedených signálů, musíte na tom ještě zapracovat.

## Zbavit se harampádí

Zbytečnosti doma skladuje spousta z nás. Skříň s krabicemi fotografií zhruba z roku 1984, staré mobilní telefony velikosti cihly, klíče od zahradní budky z vašeho předchozího bydliště. Hromadíme spoustu věcí, neboť – přiznejme si – je velmi těžké se jich zbavovat. Třeba jste si je koupili s tím, že je budete někdy potřebovat. Možná jsou na nich ještě cenovky a vy se cítíte provinile, že byste měli vyhodit něco úplně nového. Nebo jste dostali dárek, případně něco zdědili, víte, že to nikdy nepoužijete, nemůžete se ale odhodlat dát to pryč. Ať už je důvod jakýkoli, tyto věci se hromadí ve vašem obydlí a škodí vaší pohodě.

Podle vědců patří k negativním dopadům hromadění věcí pocity zmatku, úzkosti, viny, trapnosti a frustrace. Nepořádek nám kromě toho komplikuje odpočinek a potlačuje naši kreativitu. Hrůza!

Zbavit se harampádí je určitě zkouška síly vůle a sebeovládání, dá se to ale zvládnout. A může to být i neuvěřitelně terapeutický proces. Nejenže vám to přinese okamžitý finanční, emocionální a fyzický prospěch, ale navíc si otevřete dveře k úžasné útulné a uspořádané domácnosti. Dejme se tedy do toho.



"Nemějte doma nic,  
o čem nevíte, že je  
to užitečné, nebo o čem  
nejste přesvědčeni, že je  
to krásné."

William Morris