



LAGOM



Tajemství
spokojeného
života



Niki Brantmarková



Lagom – tajemství spokojeného života

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Niky Brantmarková
Lagom – tajemství spokojeného života – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.



LAGOM

Tajemství spokojeného života



NIKY BRANTMARKOVÁ

Tvůrkyně webu My Scandinavian Home

BizBooks
Brno, 2018

Pro moji rodinu, která mi připomíná,
co je v životě důležité.





OBSAH



Co je vlastně lagom? 8

01

Lagom v osobním životě 13

02

Lagom v rodině a vztazích 119

03

Lagom v širším kontextu 205

Závěr 280

Poznámky 282

Autorství fotografií 284

Poděkování 286



Co je
vlastně
lagom?

Před čtrnácti lety jsem dostala pozvání na letní dovolenou u kamaráda ve Švédsku.

Dlouhé dny na západním pobřeží Švédska jsme trávili po jídání domácích vaflí s jahodovým džemem, plaváním v moři a sluněním. Byl to bezstarostný a ničím nekomplikovaný čas. Nemuseli jsme se řídit žádným plánem ani připravovat složitá jídla a myšlenky na práci nám nemohly být vzdálenější. Mohli jsme zpomalit, užívat si teplejší počasí a v kruhu rodiny a přátel naplno čerpat z toho, co nám nabízela příroda. Byly to dokonalé okolnosti pro začátek romantického vztahu – nejen s mým švédským manželem, ale i se švédským způsobem života.

Tenhle pomalejší, jednoduchý život mě fascinoval. A když jsme s manželem o rok později hovořili o tom, kdo by měl učinit onen „velký přesun“, vyrazila jsem na letiště dřív, než jsem stačila zvolat „Jag!“ (Já!).

Jak jsem si zvykala na švédský životní styl, docházelo mi, že takový poklidný život se nežije jen o dovolených. I v práci je běžné, že pravidelně odložíte úkoly a užijete si *fiku* (přestávku na kávu a něco sladkého). Děti si mohou hrát až do sedmi let, než začnou chodit do školy (o dva roky déle ve srovnání se svými britskými protějšky). A oslavy svátků, jako jsou Vánoce nebo letní slunovrat, jsou skromnější události s velkým důrazem na to, aby lidé byli spolu. Jinak řečeno, naši skandinávští přátelé si dávají načas, aby dělali věci správně – báječným, nekomplikovaným způsobem.

S filozofií za tímto životním stylem jsem se seznámila během jedné večere v mém novém domově, kterým se stalo město Malmö.

„Znáš výraz *lagom*?“ ptali se mě moji noví švédští přátelé během večere. „V angličtině pro něj nemáte ekvivalent,“ dodali hrdě.

„Znamená to *perfektní*?“ zkusila jsem.

„Ne, perfektní ne, spíš něco jako *tak akorát*,“ vysvětlovali mi a navzájem si příkyvovali, že tak to je.

Výraz lagom je široký pojem, hluboce zakořeněný ve švédské duši. Často se volně překládá jako „všeho s mírou“, případně „ani moc, ani málo“, a týká se nalezení rovnováhy, která je pro vás optimální. Voda může být lagom teplá. Můžete pracovat lagom dobu. Kalhoty vám mohou lagom padnout. Toto slovo se zkrátka dá použít v téměř jakémkoli kontextu – opravdu fascinující výraz.

Říká se, že lagom pochází z dob Vikingů a je odvozen od spojení *laget om* (pro celou skupinu). Mísa nebo roh s medovinou tehdy putovaly od jednoho člena kmene k druhému a bylo důležité, aby se každý napil „přiměřeně“ a vyšlo na všechny. Nemohu říci, že by pro mě Vikingové byli ideálním morálním vzorem, v tomto případě ale cosi vyhmátli. Dnes se lagom úzce spojuje se švédskou kulturní a společenskou ideologií spravedlnosti a rovnosti. I když jsou Švédové nekompromisně nezávislí, zároveň jsou známí tím, že společně usilují o kolektivní dobro. Vztít si „správné množství“ znamená, že nikdo neshromáždí příliš a nikdo nebude opomenut.

Ať už se to týká práce, volného času, rodiny a vztahů, dovolených a oslav, vybavení interiéru nebo života, který je vlídnější k naší planetě, Švédové vám vždycky řeknou, že *lagom är bäst* – nejlepší míra je přiměřená.

Je třeba podotknout, že i ve Švédsku se najde čas na nestrídmost. Pokud jste se někdy účastnili švédských oslav letního slunovratu nebo jste si pochutnali na jejich (neskutečně silné) čerstvě uvařené kávě, víte, o čem mluvím. Švédové se však posléze netrestají abstinencí.

I nadále si prostě užívají všeho s mírou (dokud nepřijdou další oslavy!).

Když vědomě usilujete o zvládnutelnější, pohodlnější a vyrovnanější způsob života (a nacházíte dokonalost v nedokonalosti), nezabýváte se napětí jen vy sami – snímáte stres i z ostatních. A získáváte víc toho dnes nejvzácnějšího zdroje – času.

Nebylo by úžasné, kdybychom v dnešním světě, kde jsme permanentně připojeni k sítím a máme toho na hřbetě tolik, dokázali všichni trochu zpomalit, méně se stresovat a mít víc času na věci, které máme rádi?

I vy bezpochyby uplatňujete princip lagom v mnoha aspektech svého života. Doufám však, že vám nápady z této knihy pomohou vědoměji uvažovat o tom, jak vnášet lagom do svého života i jinde: tam, kde vám to dává smysl. Drobnými změnami každodenního rytmu můžete docílit větší rovnováhy – a získat čas na věci, které jsou v životě nejvzácnější. I kdyby šlo jen o to, že si během dne užijete *fiku!*





01

Lagom
v osobním
životě

Lagom domov



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

Ať už je to tak či onak, z výzkumů vyplývá, že okolní prostředí ovlivňuje míru našeho stresu¹, 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



Deset jednoduchých způsobů, jak se zbavit zbytečností

Sepište si seznam úkolů souvisejících s úklidem a odškrtněte si vyřešené položky.

Věnujte každý den deset minut jednomu úkolu (krůček po krůčku, přátelé).

Berte místnost po místnosti a rozdělte věci do tří krabic: v jedné bude to, co si chcete ponechat, v druhé věci, které darujete, a ve třetí to, co vyhodíte (v žádném případě byste neměli mít krabici s nápisem „možná“ – mluvím z vlastní zkušenosti!).

Řiďte se pravidlem „něco domů, něco ven“ – jakmile si něco nového koupíte, něco starého dejte pryč.

Naplňte každý den pytel na odpadky věcmi, které už nepotřebujete.

Omezte prostor, kde se mohou hromadit věci – vyčleňte si místo na toaletní

potřeby nebo složku na papíry. Jestliže se do nich nevejdou nové položky, je na čase přehodnotit, co by v daném prostoru mělo být, a něčeho se zbavit.

Vyjměte všechno oblečení z šatníku.

Vyhodte pět ramínek a poté všechno vraťte do skříně s tím, že postupujete od nejdůležitějších věcí k těm nejzbytečnějším. Co nemá ramínko, musí jít.

Vytvořte si krabici na vzpomínky nebo lepoporelové album na kresby vašich dětí a další cenné předměty.

Nechte u schodiště nebo jinde, kde se přirozeně hromadí věci, košík nebo tašku a postupně je plňte. Až budou plné, obsah roztříďte a věci vraťte, kam patří.

Papírování řešte hned: papíry okamžitě recyklujte, ukládejte do složek nebo plňte související úkoly.

VYBAVENÍ DOMÁCNOSTI **VE STYLU LAGOM**

Švédové mají vrozenou schopnost vybavit svůj domov prakticky, atraktivně a šetrně. Pochopila jsem, že vtip je v tom, dát si načas a trpělivě hledat smysluplné a účelné věci, například pohodlné, ergonomické křeslo, ve kterém si můžete v klidu číst, rostliny, jež čistí vzduch, nebo ozdobu, nad kterou se vždycky usmějete.

Vejděte do švédského domu, a pravděpodobně tam objevíte mix běžně dostupných kousků, úlovků ze starožitností a second handů, předmětů, co jiní poslali dál, rukodělných výrobků a drobných pokladů z přírody, jako jsou rostliny, kamínky, mušle nebo borovicové šišky. Bývají z poctivých materiálů a v nadčasových tvarech.

Budete-li toho kupovat méně a pečlivě volit, co si přinesete domů, bude u vás každá věc mít svůj prostor, kde může zazářit a vyprávět svůj příběh. A díky tomu, že budete trpělivě vyhledávat krásně vyrobené předměty, jež mají nějaký smysl, budete je chovat jako poklady po mnoho dalších let – a po vás přistí generace!

Nové nemusí být lepší

Vzhledem k tomu, že jsem přirozeně zvědavý člověk (a miluji interiéry), umíte si asi představit, jak jsem byla nadšená, když jsem se dozvěděla o švédském zvyku provést návštěvníka, který přichází poprvé, domem či bytem. Během těchto prohlídek mě zaujalo, jaký cit mají Švédové pro kombinování nábytku. Obdivuji zejména jedince, kteří nalézají ideální rovnováhu mezi starým a novým, starožitným a moderním. Jde o dokonale decentní pojetí interiéru,

které plně odpovídá švédskému myšlení. Drahou designovou lampu nebo křeslo vyváží kredenc z poloviny 20. století, takže dům nebude ani příliš okázalý, ani příliš bohémský. Můžete samozřejmě mít pár designových kousků, všeho by ale mělo být přiměřeně.

Nic podle mě nečiní domov útulnějším (nebo *mysigare*, jak by řekli Švédové) a jedinečnějším než starožitné věci. Nejenže každá má svůj příběh, ale vy navíc můžete mít dobrý pocit, že děláte něco pro matku přírodu. A úžasné je, že občas věci z druhé ruky dostanete za hubičku – jako potvrzení rčení „Co jeden člověk ztratí, je pokladem pro někoho jiného“.



Šest tipů, jak kupovat věci z druhé ruky

Sepište si seznam (nebo dva)

Zařadte do něj second handy, bleší trhy a bazary. A neomezujte se jen na svoje město. Zapište si také, co chcete koupit.

Zkontrolujte si stav zboží Vynasnažte se danou věc osobně prohlédnout a zkontrolovat, jestli není poškozená. Není-li to možné, vyžádejte si fotografie všech poškrábaných nebo odřených míst a zeptejte si, zda je všechno plně funkční.

Dvakrát měřte Ujistěte se, že znáte přesné míry prostoru, kam chcete danou věc umístit, a mějte je po ruce.

Neupínejte se na jednu věc

Nemusíte najít přesně to, co hledáte, můžete však natrefit na něco jiného, stejně úžasného.

Buďte na místě včas a mějte

hotovost Nejlepší věci se prodávají jako první, takže buďte připraveni na okamžitý nákup. Pokud si nejste jisti cenou, projděte si na internetu podobné věci.

Pojměte to jako výlet I když nic zajímavého neobjevíte, malý výlet s někým z kamarádů je vždycky zábavný.



Bud'te flexibilní

Jestli je nějaká značka ztělesněním principu lagom, je to IKEA – společnost, která pochopitelně vznikla ve Švédsku. Tento nábytek v souladu s firemní vizí zlepšovat každodenní život co nejvíce lidem snoubí funkčnost s umírněným designem a je známý tím, že se prodává v plochem balení a je cenově dostupný.

IKEA není jedinou firmou, která produkuje stále víceúčelovější nábytek. V dnešní době je například běžné, že pohovka je modulární, obsahuje zabudovaný úložný prostor a dá se rozložit tak, že se z ní stane postel. Servírovací stůl může obsahovat vyjímatelný podnos a košík na časopisy. Když investujete do multifunkčního nábytku, kupujete méně kusů (a ušetříte tudíž peníze) a váš domov je flexibilnější.

Uvažujte prakticky

Abyste se doma cítili šťastně a pohodlně, musí být váš příbytek vysoce funkční. A především by se vám v něm mělo jednoduše žít. Švédové dovedou mistrně oddělit zóny, kde tráví volný čas, jedí nebo spí – i v těch nejmenších bytech. Zamyslete se nad svými potřebami a snažte se vyčlenit si určitý prostor (bez ohledu na to, jak malý) pro každou z těchto činností. Možná dojdete k tomu, že jeden prostor může sloužit dvěma funkcím.

Probudte v sobě tesaře

Do životního stylu lagom patří i levná a soběstačnost posilující metoda „udělej si sám“. Můj švédský manžel položil naši dřevěnou podlahu, aniž u toho jedinkrát zaklel, a není nic neobvyklého, když některá z mých přítelkyň vytáhne soupravu nářadí, pokud je potřeba něco opravit. I když jsem pořád amatérka, považuji tuto metodu za osvobozující, uspokojující a překvapivě uvědomělou. Pokud ještě nářadí nemáte, určité si ho kupte, vyhledejte na internetu návody a probudte svého vnitřního řemeslníka!

VYTVÓŘTE SI **STĚNU NA NÁŘADÍ**



Máte-li rádi nářadí po ruce, mohla by se vám líbit stěna s nářadím přímo v pracovně nebo v garáži: není jen nesmírně praktická, ale může působit i jako skvělá dekorace. Potřebujete jen dírkovaný panel, který seženete v kterékoli prodejně pro kutily, a doplňky, s jejichž pomocí na něj zavěsíte vše, co potřebujete, od nůžek a lepicí pásky až po těžké nástroje. Vaše kreativní já vám za to poděkuje!

Dejte se do tvoření

Neustále mě fascinuje, jak jsou Švédové tvořiví – jsou opravdovými mistry ve vylepšování starších kousků a ve všemožném vyrábění. Vaření a pečení je jedna věc, moji přátelé však dokážou vykouzlit i takové předměty, nad nimiž prostě žasnete. Pletené polštářky, ručně vyrobené mísy, a dokonce lampy a celé kuchyně sestavené za vrnění elektrické vrtačky.

Jak vidíte, tvoření a řemesla mají Švédové v krvi. Už jako děti sledovali rodiče, jak sedí a něco tvoří, a svoje dovednosti zdokonalují ve škole, kde se všichni učí šít, vařit a pracovat se dřevem. Dnes se tomu říká „pomalý život“, který se ordinuje jako protilátka na náš uspěchaný životní styl. Nejenže jsou tvořivé počiny neuvěřitelně vědomá práce, ale působí i terapeuticky a přinášejí velké uspokojení. Tady je několik způsobů, jak můžete být doma kreativní:

Jednoduchá obnova

Říkáte si, že ten stůl nebo servírovací stůlek vyhodíte? Co kdybyste ho místo toho oživili novým nátěrem nebo novými úchytkami na zásuvkách? Díky novému nátěru může stůlek vypadat přesně tak, jak chcete, a když přidáte nové kožené nebo keramické úchytky, rázem osvěžíte celý prostor.

JAK VYROBIT VÁZIČKU ZE ŽÁROVKY



Tenhle výrobek nejen krásně vypadá, ale ještě ho zvládnete jednoduše a nebude vás to stát ani korunu!

Co potřebujete

- + Ochranné brýle
- + Kleště
- + Žárovku
- + Nůžky
- + Motouz nebo rybářské lanko



1. Nasadte si ochranné brýle, poté kleštěmi odstraňte kovový plátek ze spodku žárovky.
2. Uchopte kovovou část a opatrně rozbijte sklo v ústí žárovky. Odstraňte všechny skleněné střípiny.
3. Uchopte žárovku za její kovové ústí a kleštěmi přeštipněte sklo kolem vlákna. Odstraňte sklo i vlákno.
4. Ustříhněte si provázek patřičné délky a omotejte jím ústí žárovky.
5. Nalijte do žárovky vodu, vložte do ní čerstvé květiny (nebo jakoukoli ozdobu, která se vám líbí) a zavěste vázičku z žárovky na okno.

ČERPEJTE ÚTULNOST Z DOTEKU PŘÍRODY

Lidé se často domnívají, že minimalismus je studený a nepřitažlivý. Tento předpoklad se ale s trochou kreativity dá překonat. Jak si asi umíte představit, Švédové z něj učinili umění a jejich tajemství spočívá zejména v tom, jak využívají přírodu. Díky tomu, že mají na dosah hektary nezničených lesů, moře a hory, používají ve svých domovech běžně mnoho přírodních materiálů. Jsou to materiály zájímavé na dotyk, jako je dřevo, kůže, plst, vlna nebo kámen. Přehozy z ovčí kůže překrývají opěradla křesel, vlněné přikrývky čekají, aby se nám nabídly k zachumlání při sebemenším náznaku průvanu, podlahu pokrývají bavlněné koberečky a předložky.

Proč se tedy při výzdobě domu nepoučit od Švédů a nepoužít přírodní materiály rozmanitých struktur a textur? Je úžasné, kolik tepla vnese do jinak minimalistického prostředí jednoduchý dřevěný konferenční stůl nebo přehoz z ovčí kůže.

Přineste si přírodu domů

Chcete-li opravdu vsadit na přírodu, vyrazte ven a sbírejte divoké květiny, ptačí pera, klacíky, borovicové šišky, oblázky, mušle a cokoli jiného, co najdete na pláži nebo v lese, nebo i to, co vyrůstá v trhlínách v dlažbě. Vystavte si úlovky doma na okenním parapetu, na polici nebo jako ozdobu jídelního stolu. Docílíte tak přímého kontaktu s krásným okolím a pocitu rovnováhy a klidu.



Šest pokojových rostlin, které přežijí všechno

Nahlédněte do kterékoli švédské domácnosti, a spatříte květiny vyskládané na okenních parapetech a oživující temná zákoutí. Rozhodně to má něco do sebe. Z výzkumů vyplývá, že jediná rostlina v místnosti může snižovat hladinu stresu, absorbovat škodlivé toxiny a čistit vzduch. Může zlepšovat náladu a zvyšovat vaši produktivitu², napomáhat koncentraci a paměti a činit vás celkově šťastnějšími. Květiny jsou rovněž skvělým prostředkem, jak dodat domácnosti život.

Kaučukovník



Tchýnin jazyk



Dračinec (Dracéna)



Zelenec



Aloe vera



Fíkus lyrovitý



Víc než jen rostlina

Pro mnoho lidí představují rostliny víc než jen kousek zeleně – jsou živými přáteli. Trochu se stydím přiznat, že některé naše rostliny mají jména, podle některých přátel v tom ale nejsem sama. Naše nejvíce ceněná rostlina začala žít jako řízek z jednoho keře otce mého tchána. Již dlouho je bohužel po smrti, tato rostlina je však živou vzpomínkou na jeho památku.

Získejte také řízek z rostliny vašeho přítele nebo příbuzného, nebo naopak někomu odnož při vhodné příležitosti darujte. Nejenže je to zdarma, ale nová rostlina bude evokovat neobyčejné vzpomínky. A třeba takto bude žít po mnoho dalších generací!



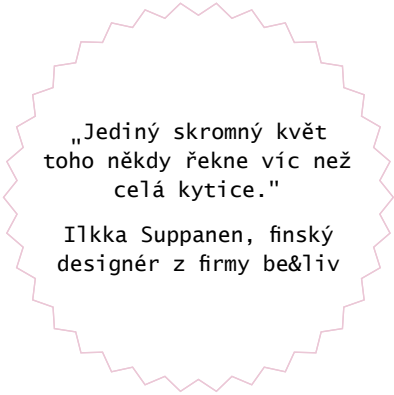
Krása v jednoduchosti

Zkuste místo velké kytice umístit do vázy jediný květ. Křehký tvar a barva víc vyní.

Neomezujte se vázou

Čekáte hosty? Což takhle vtisknout některé zdi nádech přírody tím, že na ni umístíte květy ze zahrady? Získáte tak bezprostřední sezonní dekoraci.

Chcete-li vytvořit něco trvalejšího, nasbírejte svoje nejoblíbenější listy a vložte je do dvoustěnných skleněných rámečků. Vypadají krásně na zdi nebo na okenním parapetu.



„Jediný skromný květ
toho někdy řekne víc než
celá kytice.“

Ilkka Suppanen, finský
designér z firmy be&liv

TŘI KREATIVNÍ ZPŮSOBY, JAK PROMĚNIT PŘÍRODU VE VZPOMÍNKY



Je skvělé, když si můžete krásy přírody užívat z první ruky, můžete se jimi ale těšit, i když zůstanete doma. Ze studie provedené Lékařským centrem nizozemské Vrije Universiteit vyplývá, že pouhý pohled na obrázky přírody snižuje naši úroveň stresu.³

Následující milé nápady nám nepomáhají jen utkat se se stresem (věříme-li zmíněné studii), ale současně nás vracejí v čase do magických míst, kde jsme se cítili šťastní a uvolnění:

- + **Vytvořte si nástěnku** s fotomontáží zachycující západy slunce, jež jste si vychutnávali během dovolené. Nezapomeňte u každé fotografie uvést místo a datum, ať probudí konkrétní vzpomínky a přenesou vás do minulosti.
- + **Milujete surfování**, paddleboarding nebo prostě poležení na pláži? Přineste si domů trochu písku, nasypte jej do sklenice a označte názvem dotyčné pláže. Různé barvy písku jsou pastvou pro oči a slouží jako krásná připomínka bezstarostných dnů u moře.
- + **Vystavte si obrázek** s krajinou, kterou jste milovali – může to být mořská scenérie z vašeho dětství, pole během sklizně nebo les, kam rádi chodíte o víkendu.



VPUSŤTE DOVNITŘ SVĚTLO

Není divu, že v zemi známé půlnočním sluncem, ale zároveň dlouhou a temnou zimou jsou Švédové posedlí světlem. Zatímco v teplejších zemích se domy staví tak, aby vznikal stín, skandinávská architektura a pojetí interiérů se soustřeďují na maximální přístup světla.

Okna nejsou ničím krytá a záclony bývají průsvitné, aby do bytu pronikalo co nejvíc přirozeného světla. To se díky bílým nebo světle šedým stěnám šíří celým domem. A Švédové dobře vědí, proč na to dbají. Mnoho studií potvrdilo, že přirozené světlo může tlumit deprese⁴, napomáhat při rekonvalescenci, zvyšovat uspokojení z práce a naši výkonnost. Takže pusťte slunce dovnitř!

Dejte prostor i temnotě!

Možná si říkáte, jak vlastně mohou Švédové usnout, když jim v létě proudí světlo okny dovnitř 24 hodin denně. Pohlédněte však zblízka na kterékoli okno, a všimnete si pečlivě srolovaných zatemňovacích rolet, které se v noci rozvinou (i když Švédové touží po světle, nikdy by se nepřipravili o veledůležitý spánek!).



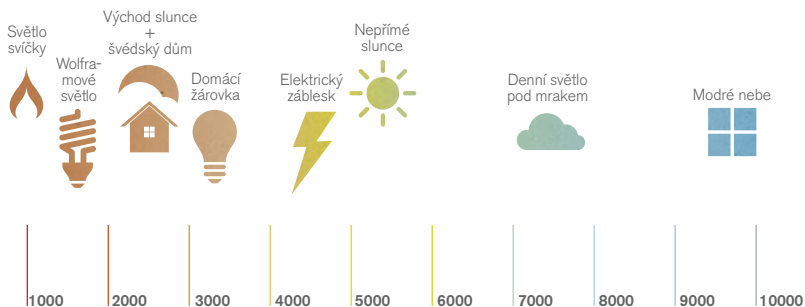
Když je na čase rozsvítit

Projděte se nějakým švédským městem v noci, a všimnete si, že restaurace, kavárny a lidská obydlí jsou osvětleny krásně hřejivým světlem, které je přitažlivé, laskavé pro oči a konejšivé pro duši. Vrozená schopnost Švédů osvětlit domov příjemným, zlatým světlem vyžaduje čas a odhodlání, můžete však využít několik rychlých triků. Chcete-li doma zjemnit osvětlení nebo čekáte na návštěvu Švéda (pozor, když to netrefíte, bude se šklebit jako medvěd předčasně probuzený ze zimního spánku), mám pro vás několik jednoduchých tipů. Jde nám o náladové osvětlení, jež má navodit hřejivou a příjemnou atmosféru. Světlo svíčky má barevnou teplotu 1500 kelvinů, denní světlo pod mrakem odpovídá 7000 kelvinům, takže chcete-li docílit hřejivého tónu podobného krásnému lichotivému zlatavému světlu za svítání, potřebujete žárovku o 2700 kelvinech.

Dobrá zpráva je, že na většině balení LED žárovek je schéma barevné teploty, kde červenožluté světlo znamená měkké náladové osvětlení, zatímco modrá barva signalizuje studenější, intenzivnější světlo pro činnosti, na které potřebujeme vidět.

Jakmile dokonale vyladíte žárovky, využijte tento trik: horní části stěn nechte relativně tmavé a na strategických místech zvolte mírné měkké ambientní osvětlení. Případně jděte ještě dál a náladové osvětlení zakryjte tak, aby zdroj světla nebyl vidět. Nižší části stěn a rohy tak stále budou osvětleny konejšivým, hřejivým světlem, navozujícím intimní atmosféru s příchutí mystiky.

Barevné teploty na Kelvinově stupnici



Praktické osvětlení

Nezapomínejte, že Švédové jsou rovněž velmi praktičtí. Kladou tedy důraz i na osvětlení přiměřené činnosti, kterým se v místnosti věnují. Důkladně se zamyslete, jak budete jednotlivé části pokoje využívat, a zvolte správnou kombinaci pracovního, stropního a náladového osvětlení. Chcete-li stejné světlo využívat pro různé účely, je vhodné nahradit statické spínače tlumiči světla.⁵ Snižte intenzitu světla tak, abyste navodili určitou náladu, nebo ji naopak zvýšte během činností, které vyžadují silnější světlo, jako je čtení.

Světlo svíček

Kdo by nemiloval romantický, třepotající se plamen svíce? Toto laskavé, hřejivé světlo není ani příliš temné, ani neoslepuje jasně, a dokonale zvýrazňuje kontury obličeje. Není tudíž divu, že se světlo svíček po celém světě využívá v restauracích nebo během zvláštních příležitostí.

Ve Švédsku jsou svíce důležitou součástí každodenního života. Jedna mihotavá svíčka na stole se snídání dokáže rozjasnit temné ráno. Svíce mohou rovněž doplňovat elektrické osvětlení za chladných večerů, kdy venku tiše padá sníh.

Když začne světlo venku slábnout, zkuste si doma strategicky rozmístit několik svíček pro potěchu duše. Umístěte je na různá místa v obývací části domu, vychutnejte si večeři při svíčkách během všedního dne nebo prostě osvětlete jinak temné zákoutí a vnímejte, jak denní stres mizí.



Princip lagom a světlo svíček

Ranní káva při svíčkách Některý den jako by slunce nechtělo vyjít (obzvláště v zimě). V mateřské škole, kam chodí moje dcera, se často podává snídane při svíčkách – vytváří se tak klidná a příjemná atmosféra hned na začátku dne. Zkuste také ráno využívat toto přirozené světlo. Kdo by si nechtěl vychutnávat kávu při svíčce?

Aranžování svic Podle etikety byste měli na stůl umístit přinejmenším dva svícny nebo čtyři jednotlivé svíce. Pravidla jsou ale od toho, aby se porušovala, že ano? Mně přijde krásné, když se po celé délce stolu v nahodilých formacích rozmístí čajové svíčky. Za teplých večerů zavěšte zavařovací sklenice s čajovými svíčkami na větve stromů. Venkovní večeri tak dodáte krásně rustikální punc.

Svíce na nečekaných místech Svíčky nemusí planout jen v obývacím pokoji nebo v jídelním prostoru. Zkuste je umístit na neobvyklá místa, například na umývadlo v koupelně – hosté budou příjemně překvapeni, že se mohou upravit v hřejivém světle svíce.

Vřelé přivítání Až budete pořádat slavnostní večeri nebo nějakou oslavu, umístěte po obou stranách vstupních dveří jednoduché velké venkovní svíce, hosty tak přivítáte skutečně vřele.

ČISTÁ PRÁCE

Kdykoli přijdou přátelé nebo příbuzní na návštěvu, žasnou nad tím, jak jsou švédské domy bez poskvrnky. Stěží naleznete špetku prachu, natož abyste narazili na pavučinu nebo na zablácenou stopu (moji méně pořádní švédští přátelé se teď možná hurónsky chechtají, já si ale za tím, co jsem odpozovala, stojím).

Umění být mistrem nebo mistryní v úklidu by si zasloužilo samostatnou kapitolu (a vzhledem k mému, řekněme, „uvolněnějšímu“ přístupu bych nebyla její ideální autorkou!). Švédové však ctí dva konkrétní „čisté“ principy, které mne inspirovaly:

Koukej, žádné boty!

Platí-li ve Švédsku nějaké tabu, pak se týká toho, že byste vstoupili do domu obutí. Ať už dorazíte na šálek kávy, nebo na formální recepci, neexistují výjimky. Když přijdete na domácí oslavu, uvidíte u dveří úhledné řady bot a uvnitř lidi, družící se v ponožkách.

Když se nad tím zamyslíte, dává to smysl. Výzkumníci z britské firmy Rug Doctor⁶ v nezávislé studii našli ve stěrech z příčného řezu podrážek velké množství choroboplodných bakterií, například bakterie *Escherichia coli* nebo salmonely, a stopy lidských i zvířecích střevních a fekálních bakterií. A to nemluvíme o blátě, špíně a běžných mikrobech.

Chodit doma naboso je rovněž dobrý způsob, jak chránit podlahové krytiny a koberce, a jestli bydlíte v patře, sousedé zdola budou nesmírně vděční, že neslyší klapání podpatků!

Jak nechat venkovní boty venku

Jak ale zajistit, aby se všichni u dveří zuli? Existuje několik vtipných řešení.

Vyčleňte prostor, kam mohou lidé při příchodu odložit boty, a umístěte u dveří koš s pohodlnými pantofli a tlustými vlněnými ponožkami, do kterých se mohou přezout. Váš domov zůstane pěkný a čistý a vaši hosté se budou cítit pohodlněji.

Pryč s kobercem, kupte si koberečky

Ve švédské domácnosti nikdy neuvidíte koberec od stěny ke stěně. „Vždyť je to tak útulné,“ lamentuji. „Vždyť je to tak nehygienické!“ ušklíbají se Švédové. A mají pravdu.

Koberec nejlépe vyčistíte kvalitním vysavačem nebo nějakým prostředkem na hloubkové čištění. Koberečky můžete oproti tomu vyklepat venku, vyprat v pračce nebo vzít do čistírny. Kromě toho se dají jednoduše přemísťovat a libovolně měnit – velká výhra!