

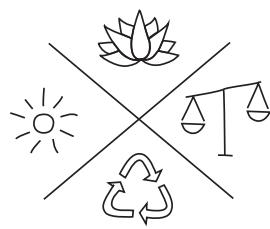
ЭЛИЗАБЕТ КАРЛСОН

ЛАГОМ

шведские секреты счастливой жизни



РАВНОВЕСИЕ • ГАРМОНИЯ • КРАСОТА • ДОСТАТОК





ELISABETH CARLSSON

THE LAGOM LIFE:

A Swedish way of living



CICO
BOOKS

ЭЛИЗАБЕТ КАРЛСОН

ЛАГОМ

шведские секреты счастливой жизни



ОДРИ
~ ° „ ^ 2017

УДК 304(485)

ББК 60.56

К23

Elisabeth Carlsson

THE LAGOM LIFE: A SWEDISH WAY OF LIVING

First published in the United Kingdom IN 2017

under the title The Lagom Life: A Swedish Way of Living by CICO Books,
an imprint of Ryland Peters & Small Limited 20–21 Jockey's Fields London WC1R 4BW

Художественное оформление Виктория Давлетбаева

Карлссон, Элизабет.

K23 Лагом. Шведские секреты счастливой жизни / Элизабет Карлссон ;
[пер. с англ. Ю. Змеевой]. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 208 с. :
ил. – (Хюгге. Уютные книги о счастье).

ISBN 978-5-04-088721-7

Швеция часто попадает в десятку самых счастливых стран в знаменитом всемирном
«исследовании рейтинга счастья».

Швеция – страна, где все делается для людей. Эта позиция исходит из философии лагом, достижения баланса между работой и свободным временем, которое можно уделять семье и обществу. Но чтобы стать счастливее и радоваться жизни, практикуя лагом, жить в Швеции необязательно. Лагом – больше, чем образ жизни. Это философия умеренности, в основе которой лежит чувство равновесия и забота об окружающих. Чтобы жить в стиле «лагом», нужно перестать загружать свою жизнь ненужными предметами и лишними делами. Лагом призывает сосредоточить внимание только на самых важных и необходимых вещах.

УДК 304(485)

ББК 60.56

ISBN 978-5-04-088721-7

© Змеева Ю., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Что такое философия лагом?

Почему философия лагом с каждым днем все актуальнее?

В чем секрет удовлетворенности жизнью?

Почему не работает «позитивная психология»?

Почему хорошо не когда много, а когда достаточно?

Почему шведы избегают говорить «да» и «нет»?

Как работать по-шведски?

Как порадовать себя и близких: угощения в духе лагом?

Как найти баланс между работой и личной жизнью?

Как провести выходные в соответствии с лагом?

Как готовить еду по принципам лагом?

Почему необходимы перерывы?

Как привнести лагом в дом?

Как заниматься фитнесом в стиле лагом?

Как лагом влияет на внешний вид?

Как заботиться о здоровье в духе лагом?

Как соприкоснуться с природой, живя в городе?

Как найти баланс и гармонию?



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	8
Глава I. Лагом — что это значит?	13
Глава II. Лагом и счастье	23
Глава III. Лагом и свободное время	47
Глава IV. Лагом и еда	79
Глава V. Лагом и дом	113
Глава VI. Лагом и здоровье	139
Глава VII. Лагом и окружающий мир	163
Глава VIII. Лагом и душа	187
Источники	197
Благодарности	199
Предметный указатель	200



ВВЕДЕНИЕ

Лагом — это простая, практичная жизнь в уважении к окружающим. Я росла в Швеции, и лагом был частью нашей повседневной жизни. Тогда я не задумывалась, что это такое.

Суть лагом в равновесии. В соответствии с этим принципом моя мама готовила ужин. И про температуру в озере она говорила «лагом», то есть «достаточно теплая» (хотя тогда мне казалось, что вода слишком холодная). Лагом также означает жизнь в соответствии с нормами социума — подросток видит в этом ограничение своей свободы. Сейчас я понимаю, у меня были сложные отношения с лагом, и, наверное, то же самое может сказать большинство шведов, хоть они и не всегда готовы признать это вслух.

В 19 лет я взбунтовалась против лагом и переехала в Мадрид, где жизнь была совершенно другой. После Швеции звуки Мадрида оглушали, люди здесь были открытыми, не стеснялись высказывать свое мнение и не пытались скрывать эмоции.

Мне пришлась по душе эта разница культур, но где бы я ни оказалась: в Испании, а впоследствии и в других местах, — философия лагом осталась со мной. Шведов, живущих за границей, объединяет молчаливое и уверенное

Введение



знание, как жить «правильно». Правильно — значит в соответствии с лагом.

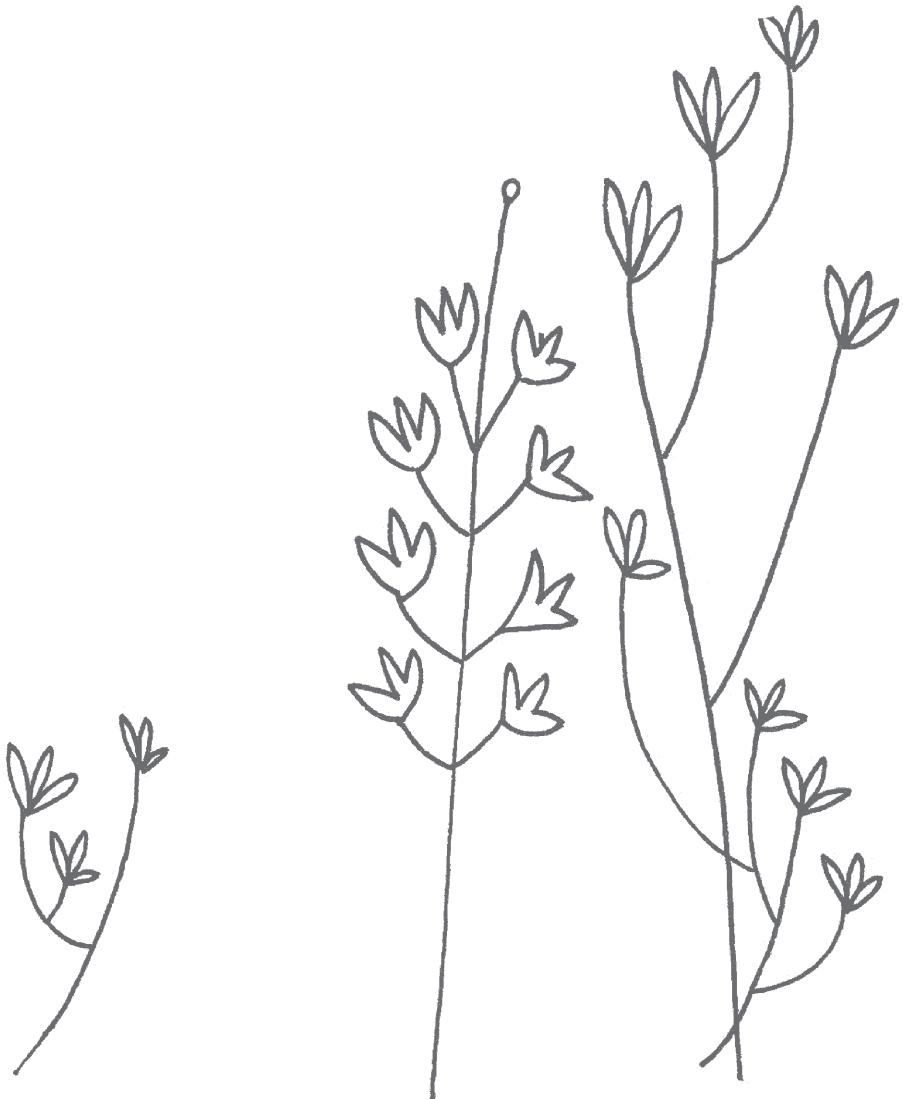
Даже если мы, шведы, переезжаем за границу, чтобы сбежать от лагом, на расстоянии он начинает казаться оптимальным образом жизни. Вдали от дома нам хочется жить в соответствии с лагом, как мы его понимаем: не высовываться и не стремиться ухватить слишком большой кусок, но ликовать, когда все идет хорошо, радоваться за себя и окружающих и понимать, что нет ничего дурного в том, чтобы быть непохожим на других, ведь все мы части взаимосвязанного целого.

С возрастом я поняла, что лагом — ключ к равновесию и гармонии в жизни. Лагом во многом определяет мою личность, убеждения, выбор и объясняет, почему я бунтовала против него на родине и почему взяла его на вооружение, оказавшись за границей. Лагом моего детства мне не подходил. Повзрослев, я нашла свое равновесие, свое чувство лагом, которое ценю и применяю в жизни. Лагом не означает скучную, безопасную жизнь. Даже с лагом можно рисковать, только это будет совсем другой риск!

ФИЛОСОФИЯ ЛАГОМ,
КОТОРОЙ Я РУКОВОДСТВУЮСЬ
СЕГОДНЯ, ОСНОВАНА НА ПРИНЯТИИ,
РАДОСТИ И ЛЮБВИ.



Она учитывает различия между людьми и открыта для каждого. Эта философия поддерживает человека, учит видеть новые возможности. И она применима к любому аспекту жизни.





ГЛАВА |

ЛАГОМ — ЧТО ЭТО
ЗНАЧИТ?



ЛАГОМ – ЭТО ОЩУЩЕНИЕ
ДОСТАТКА. ВАМ ВСЕГО ХВАТАЕТ,
И ВЫ НЕ ИСПЫТЫВАЕТЕ В ЧЕМ-ЛИБО
ДЕФИЦИТА.



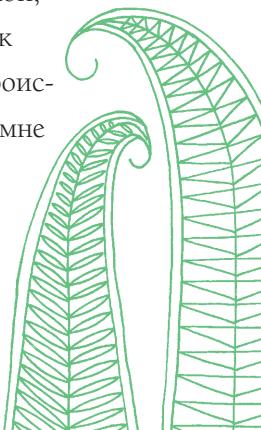
ОБРАЗ ЖИЗНИ

Изначально лагом был чисто скандинавским понятием, но в последнее время эта философия распространилась за пределы Швеции и стала модной (что нас, шведов, весьма удивляет).

Новое, «международное» понятие лагом означает «не слишком много, не слишком мало — достаточно». Это не имеет ничего общего с экономией и ограничениями. Если вы хотите выучить шведский и понять нашу культуру, попытайтесь разобраться, что такое лагом.

Для начала давайте выясним, как правильно произносится это слово. В шведском языке есть звук, средний между *a* и *o* — именно он является ударным в слове *lägom*. Это долгий звук (*ла-а-огом*). Попробуйте произнести правильно!

Само слово возникло между VIII и XI веками, когда мы, шведы, носили смешные каски с коровьими рогами и называли себя викингами. По легенде, викинги передавали по кругу («по кругу» — по-шведски *laget om*) рог, наполненный медовухой, и каждый делал небольшой глоток, чтобы хватило всем. Так появилось слово лагом. Есть еще одна теория: что слово происходит от шведского *lag* — закон. Но история с викингами мне нравится больше.



ПОЛЕЗНОЕ СЛОВО ИЛИ ЧТО-ТО ЕЩЕ?

Лагом — не только полезное слово шведского языка; это понятие во многом объясняет поведение шведов.

Лагом можно применить ко всему: порции мороженого и размеру дома, остроте соуса, количеству выпитого в пятницу (я не шучу). При этом **лагом означает не только количество, но и качество**. «Ровно столько, сколько нужно» — это философия умеренности, в основе которой лежит чувство равновесия и забота об окружающих.

Бен, англичанин, живущий в Швеции, признается, что никогда не понимал, почему шведы придают лагом так много значения. В английском нет такого слова, но философия лагом придумана не шведами. Просто у них есть для нее подходящее слово. Лагом означает «ровно столько, сколько нужно» — неточное, но *подходящее* количество. Например, за столом спрашивают: сколько тебе соуса? И ты отвечаешь: «*Mehhh, lagom tack*». И тебе кладут столько, сколько нужно.

ЛАГОМ–СОВЕТ: Шведы знают, что такое счастье, во многом благодаря лагом — умению найти баланс между «слишком мало» и «слишком много».



ЛАГОМ — ПОНЯТИЕ ИЗ ПРОШЛОГО?

Если заглянуть на разные форумы шведов за границей, становится ясно: даже когда мы не живем в Швеции и не говорим на шведском каждый день, мы по-прежнему часто используем слово лагом.

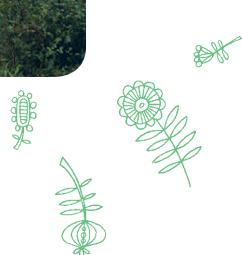
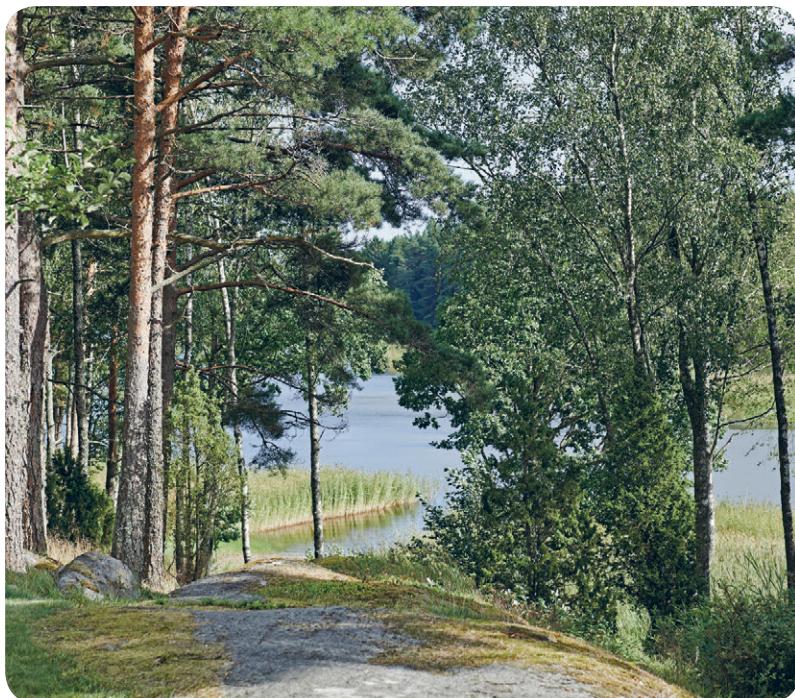
Но можем ли мы рассчитывать, что нас поймут, употребляя это слово в определенном контексте?

Понимание лагом зависит от поколения. Для шведов, родившихся после того, как шведская группа *Ace of Base* стала популярной, то есть после 1992 года, понятие лагом имеет совсем иной смысл, чем для старшего поколения. Критики лагом часто говорят, что это слово обозначает уравниловку и лагом встает поперек горла любому, кто хочет сделать шаг влево или вправо.

В Швеции есть популярная марка полуторапротцентного молока — *Mellanmjölk*, молоко в зеленых пакетах, дизайн которых не менялся с 1980-х годов. Это молоко не слишком жирное и не слишком обезжиренное — достаточно жирное, то есть лагом. *Mellanmjölk* — именно так назвал свое турне стэндап-комик Йонас Гарделл, ставший популярным в 1990-е. Его яркая индивидуальность многим пришлась не по вкусу; по шведским стандартам Гарделла никак нельзя было назвать лагом. Однако его огромная популярность свидетельствует:

многие действительно ощущали на себе давление уравниловки во всех сферах жизни и поэтому увидели себя в этом «непохожем» человеке.

Значит ли это, что лагом устарел и ему место в другом времени и в другой Швеции, где население было более однородным, а люди более закрытыми? В эпоху глобализации меняется и поведение людей. Что, если старые понятия больше не вписываются в нашу культуру? Значит, они должны развиваться вместе с обществом.



ЛАГОМ ПО-НОВОМУ

Мне кажется, в наше время понятие «лагом» переосмысливается.

В мире, балансирующем на грани катастрофы (если верить новостям), где пропасть между бедными и богатыми растет с каждым днем, философия равновесия, коллективного мышления и разумного потребления кажется гораздо более привлекательной, чем нестабильность, индивидуализм и жадность. Конечно, жизнь в соответствии с принципами лагом не поможет остановить глобальное потепление и голод, но разве каждый из нас не должен делать все возможное для улучшения мира, в котором мы живем?



ЛАГОМ – ФИЛОСОФИЯ, КОТОРОЙ МОЖЕТ НАУЧИТЬСЯ КАЖДЫЙ ДЛЯ СВОЕГО БЛАГА И БЛАГА НАШЕЙ ПЛАНЕТЫ.

Представьте, что вы сознательно начинаете менятье брать от окружающего мира, повторно перерабатывая ресурсы или экономно используя электричество. Вы не берете больше, чем нужно. Даже если мода на лагом пройдет, этика, лежащая в основе этого понятия, может быть очень полезной и для нас, и для будущих поколений.

Глава I. Лагом — что это значит?







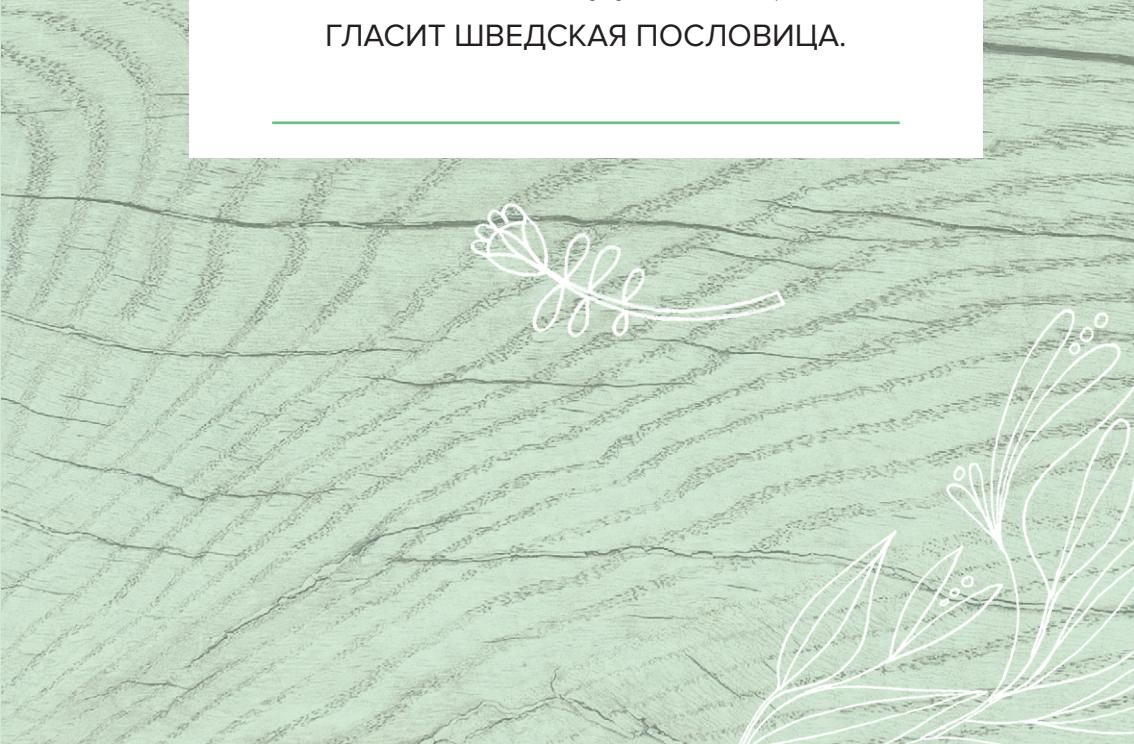
ГЛАВА II

ЛАГОМ И СЧАСТЬЕ





«ЛУЧШЕ ВСЕГО
ИМЕТЬ СТОЛЬКО,
СКОЛЬКО
НЕОБХОДИМО», –
ГЛАСИТ ШВЕДСКАЯ ПОСЛОВИЦА.



СЧАСТЬЕ ПО-СКАНДИНАВСКИ

Швеция часто попадает в топ-10 самых счастливых стран — в знаменитом Всемирном исследовании рейтинга счастья, которое ООН проводит каждый год.

Не только Швеция, но и все скандинавские страны обычно оказываются на верхушке этого рейтинга. Почему же так происходит?

Швецию часто представляют образцовой моделью государства, где все делается правильно. Это страна гендерного равенства, высокого уровня социального обеспечения и качества жизни. Благодаря всему этому жители счастливы. Хотя за последние десять лет шведское общество сильно изменилось — впрочем, как и жизнь по всему миру, — Швеция по-прежнему остается страной, где все делается для людей. Люди прежде всего — вот чему учит философия лагом. Важен баланс между работой и свободным временем, которое можно уделить своим близким и обществу.

Но чтобы стать счастливее и радоваться жизни, практикуя лагом, жить в Швеции необязательно. **Лагом** — это больше философия, чем образ жизни.

ЭТО ОБЩИЙ ПОДХОД К ЖИЗНИ,
КОТОРЫЙ ГЛАСИТ, ЧТО КАЖДОМУ ПОЛОЖЕН
«КУСОК ПИРОГА» ТАКОГО ЖЕ РАЗМЕРА,
КАК И ОСТАЛЬНЫМ, НЕ СЛИШКОМ БОЛЬШОЙ
И НЕ СЛИШКОМ МАЛЕНЬКИЙ.

Золотая середина по-шведски — это когда все имеется в нужном количестве.



СТОЛЬКО, СКОЛЬКО НЕОБХОДИМО

*Оказывается, наш мозг тоже не любит,
когда чего-то не хватает.*

Кора головного мозга, отвечающая за планирование, сложные решения и многозадачность, оптимально функционирует именно «посередине»: чрезмерная расслабленность и чрезмерный стресс препятствуют ее эффективности. Об этом говорит профессор нейробиологии и психологии Йельского университета Эми Эрнстен. Чтобы добиться наилучшей производительности, необходим баланс.

А вот согласно исследованию 2016 года, проведенному учеными из Гонконга и Болгарии, счастье может быть обусловлено генетически. Возможно, все дело в вашей ДНК! Ученые выяснили, что в странах, где у населения преобладает определенный ген, отмечается более высокий рейтинг счастья.

Речь идет о гене, отвечающем за сенсорные удовольствия и снижение боли — вероятно, именно этот ген объясняет разницу между уровнем счастья в различных европейских странах. У жителей Северной Европы, особенно Швеции, высокий уровень активности этого гена, и именно эти страны занимают верхние строчки рейтинга счастья. При этом ученые отмечают, что на уровень счастья влияет не только генетика. Стабильная



экономическая и политическая обстановка в обществе тоже важна.

Но хватит о ДНК. Разумеется, счастье не зависит от того, есть ли у вас скандинавские гены. Уровень счастья легко объясняется философией лагом: счастье — это жизнь, в которой всего хватает, всего не слишком много и не слишком мало и нынешнее положение вещей вполне устраивает.

Многие шведы живут с уверенностью, что государство будет заботиться о них с колыбели до могилы. Убежденность, что им не придется бороться за выживание, способствует внутреннему покою. У шведов есть время, чтобы посвятить себя делам, которые важны для них и добавляют жизни ценность. Когда жизнь полна смысла, вы ощущаете ее ценность и осознаете свою цель, а это и есть счастье. Живите, руководствуясь лагом, и вскоре вы согласитесь, что жизнь, в общем-то, неплоха. Конечно, могло быть и лучше, но и того, что вы имеете сейчас, вполне достаточно.

Когда я приезжаю в Швецию, меня всегда поражает аура спокойного удовлетворения, исходящая от шведов. Они как будто знают какой-то секрет, живут так, как им хочется, и уверены, что все делают *правильно*. Часто я с неохотой признаю, что лучшего способа разложить вещи в шкафу, чем придумали шведы, просто не существует.

УВЕРЕННОСТЬ, ЧТО ТЫ ВСЕ ДЕЛАЕШЬ
ПРАВИЛЬНО, НАПОЛНЯЕТ ЧЕЛОВЕКА
ВНУТРЕННИМ СПОКОЙСТВИЕМ.



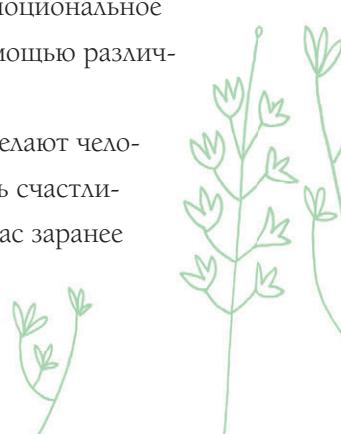
ЛАГОМ И УДОВЛЕТВОРЕНIE ОТ ЖИЗНИ

Если мы живем в соответствии с принципами лагом, мы довольны жизнью. Часто мы стремимся к счастью, представляя его далекой целью, и это делает нас несчастными.

В 1998 году Мартин Селигман, назначенный президентом Американской психологической ассоциации, произнес вступительную речь, которая положила начало позитивной психологии. Теперь счастье можно было измерять, учитывать и контролировать с помощью различных исследовательских техник.

Внезапно счастье стало товаром, который можно упаковать и выгодно продать. Самопровозглашенные гуру и специалисты по позитивной психологии завалили нас книгами на тему «Как стать счастливым». Книги, лекции, упражнения, методики — все это учило нас быть счастливыми и подчеркивало, что счастье не зависит от конкретных обстоятельств, а эмоциональное состояние можно контролировать и менять с помощью различных техник.

Но оказалось, что активные поиски счастья делают человека несчастным. Чем сильнее мы стараемся быть счастливым, тем менее счастливы в реальности. Если у нас заранее



сформировано представление, что мы должны почувствовать, когда в жизни случится что-то хорошее, а потом должный уровень эйфории не ощущается, это хорошее событие вызовет не радость, а разочарование.

Ученые из Калифорнийского университета Беркли исследовали дневниковые записи, сделанные их подопечными в течение двух недель. Ученые выяснили, что люди, которые ставили достижение счастья во главу угла, ощущали себя более одиночками в повседневной жизни, чем те, кто не думал об этом. Мы приходим к более глубокому и стабильному ощущению благополучия, не пытаясь обрести счастье, а стремясь увидеть смысл в жизни в каждый ее момент.

РАДОСТЬ И ОСМЫСЛЕННОСТЬ
СУЩЕСТВОВАНИЯ — ВОТ ПОНЯТИЯ,
КОТОРЫЕ СЧИТАЮТСЯ В ФИЛОСОФИИ
ДВУМЯ ГРАНЯМИ СЧАСТЬЯ.

В книге «Сила смысла» Эмили Эсфхани Смит исследует сочинения великих мыслителей и писателей (Аристотеля, Льва Толстого и других) и последние научные достижения в сфере поисков смысла жизни. Она приходит к выводу, что осмысленность возможна лишь тогда, когда вы живете в тесном контакте с окружающими и делитесь с ними. В семье или на работе, в волонтерской деятельности, религии и других занятиях — это может выражаться в любой сфере.

Помню, родив своего первого сына Алвара, я испытала огромное облегчение, что мне не нужно было больше каждую минуту думать о своих эгоистичных целях и самочувствии. Когда у меня появился кто-то, кого надо было кормить и растить, я ощутила истинное удовлетворение. Как бы банально это ни звучало, я начала ценить маленькие радости. Все мои действия обрели смысла.

Лагом — принцип, на котором основана жизнь шведов; это понятие тесно вплетено в нашу культуру и усваивается неосознанно. Постороннему человеку может быть сложно понять, что лагом пропитывает все, что мы делаем, и вызывает ощущение удовлетворенности и равновесия — постоянный позитивный взгляд на жизнь, являющийся естественным.

Больше не значит лучше, и когда вы примените лагом к разным ситуациям, вы поймете: это действительно так. Ощущение, что у вас всего вполне достаточно, не больше и не меньше, чем нужно, дарит счастье надолго. Только помните, что у всех разные представления о «достаточно».



ОБЩИЙ КОТЕЛ

В основе скандинавской культуры лежит идея об общем котле: каждый вносит свой вклад и получает пользу.

Это позволяет нам, скандинавам, получать удовольствие от жизни: ведь мы знаем, что обо всем самом важном, например качественном медицинском обслуживании, позаботились за нас. Когда отпадает необходимость волноваться о базовых потребностях, появляется больше времени на занятия, наполняющие жизнь смыслом: время с семьей, поиск баланса между работой и свободным временем, хобби и интересы.

Именно по этой причине шведы так редко жалуются на высокие налоги: мы знаем, что налоги помогают поддерживать высокий уровень жизни. Родители в Швеции могут посвятить себя карьере, ведь у нас есть бесплатные детские сады. По словам моей шведской подруги Клары, «все понимают, что если оба родителя продолжают работать, общество от этого выигрывает; мы не теряем талантливые кадры, особенно это касается женщин. И дети нужны обществу».

На работе в Швеции тоже придерживаются принципов лагом — в течение дня шведы делают регулярные перерывы, их называют *фика* — «перерыв на печенье» (см. Главу III). У нас не слишком долгий рабочий день, и все равно эффективность



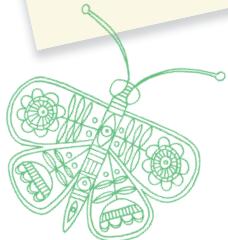
труда в Швеции высока. Стоит задуматься, почему другие страны не используют принципы лагом на рабочем месте.

Хотя вы вряд ли переедете в Швецию и воспользуетесь благами этой страны, ее щедрыми социальными льготами и длинными отпусками, внедрить концепцию лагом в свою жизнь

все-таки можно. Вы почувствуете радость жизни, потому что лагом высвободит время на любимые занятия — музыку, садоводство, да что угодно!

КОГДА У ВАС ПОЯВИТСЯ ВРЕМЯ
ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБИМЫМИ ДЕЛАМИ,
ЖИЗНЬ ОБРЕТЕТ НОВОЕ КАЧЕСТВО.

Чтобы повеселиться, необязательно устраивать шумную вечеринку — достаточно выпить горячий напиток с другом. Прогуляться в парке и подставить лицо солнечным лучам, завести цветы на подоконнике — чтобы ощутить радость жизни, достаточно самого простого.



ПОПРОБУЙТЕ...



САЛАТ В ГОРШКЕ

Чем хорошо лето? Тем, что можно каждый день есть свежий салат. Много места вам не понадобится.

Салатную зелень можно выращивать в горшке.
Поставьте его в удобное место и ешьте пищу,
выращенную своими руками.

Вам понадобятся:

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| горшок, | саженцы любого салата: аругула, |
| черепки для дренажа, | латук, щавель. |
| дренажные камушки, | Семена съедобных цветов |
| питательный грунт, | (анютины глазки) добавят |
| гибкие прутики (необязательно), | красок. |



1. Если в дне горшка нет дырочек, проделайте их. Положите вниз черепки — это улучшит дренаж. Всыпьте дренажные камушки. Затем заполните горшок землей почти доверху.
2. По периметру горшка можно сделать небольшой заборчик. Нарежьте прутики длиной примерно 40 см. Согните их в виде арки и воткните в землю. Получится аккуратный заборчик.





3. Сделайте небольшие ямки и посадите семена или саженцы, затем утрамбуйте землю.
4. Располагайте саженцы на расстоянии 2,5 см друг от друга. Если хотите собирать самые вкусные молодые листочки, можете посадить все очень плотно. Не допускайте пересыхания земли и поливайте весь сезон. Регулярно собирайте зелень, чтобы она не перерастала.



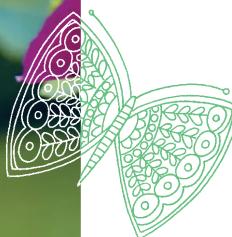
САД

Многолетние цветы и кустарники, дающие плоды при минимуме ухода, — эти посадки будут долго радовать вас и дарить урожай за урожаем.

Лагом — это не гедонизм и не умение извлекать максимальную пользу из любой ситуации. Возделывая сад, мы получаем реальный результат, и он может порадовать нас именно тогда, когда кажется, что жизнь превратилась в рутину и потеряла смысл.

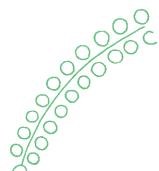
В сложный период моей жизни, потеряв равновесие и почву под ногами, я купила долю в общем саду. Это было лучшее, что я могла сделать на тот момент. Одно простое решение обогатило мою жизнь стократ, воспрепятствовав истощению внутреннего ресурса. В саду я могла побывать в покое, не мучаясь угрызениями совести, что не делаю ничего полезного. При этом со мной рядом были другие садоводы, ухаживающие за своими участками. Мы работали бок о бок, могли даже разговаривать, но сама мысль, что мы собрались в саду с определенной целью, дарила глубокий покой.

Сейчас я понимаю, что этот маленький садик подарил мне радость, которая осталась со мной надолго, и именно с него началось мое увлечение выращиванием продуктов. Я вовсе не хотела похвастаться красивыми помидорами (хвастовство совсем не в духе лагом). Просто мне было радостно, что у меня

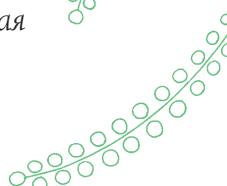


есть садик и работа в нем вносит равновесие в мою хаотичную жизнь.

Спокойные, размеренные действия: подготовка почвы, прополка, посадка семян, тихие разговоры, как лучше сажать кабачки, и, конечно, отдых на солнышке после ручного труда — возможно, все это кажется не слишком увлекательным времяпрепровождением, но мы получаем от него удовольствие, потому что в этом занятии есть лагом. Лагом неразрывно связан с радостью, равновесием, умеренностью во всем, что мы делаем. Практикуя лагом, мы верим, что, *если брать от жизни ровно столько, сколько нужно, — не слишком много, — остальным тоже хватит для счастья.*

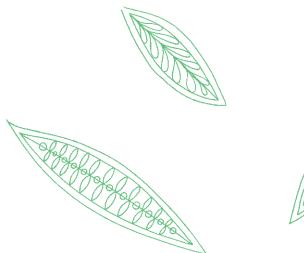


Размеренный и непрерывный ритм посадки и сбора урожая подарит вам ощущение, что в мире все идет правильно.



НА ВОЛНЕ ЛАГОМ

Философию лагом можно применить к семейной жизни и отношениям с людьми. Как известно, шведы не любят конфликты и эмоциональные всплески: это не лагом! Колин Мун, эксперт по коммуникациям из Великобритании, живущий в Швеции, отмечает, что «шведы редко говорят “да” или “нет”. Вместо *ja* или *nej*, они часто произносят *nja* — что-то среднее между “да” и “нет”, “да, но может быть, и нет”. Однозначный ответ может привести к конфликту, и шведы избегают однозначных слов, заменяя их на “все зависит от…”, “возможно”, “посмотрим, что можно сделать”. Избегая конфликта, шведы сохраняют лагом для всех и надеются, что собеседник с ними на одной волне. Если собеседник швед, так оно и есть».



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 зациклиться 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. А урожай вы сможете собрать уже ранней весной. Самый простой в выращивании цветок — 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.





ГЛАВА III

ЛАГОМ И СВОБОДНОЕ
ВРЕМЯ



РАЗУМНЫЙ БАЛАНС
МЕЖДУ РАБОТОЙ
И ОТДЫХОМ И ВРЕМЯ
ДЛЯ СПОКОЙНОГО
ДОСУГА –
ВОТ ПУТЬ К РАДОСТИ И ГАРМОНИИ.



ПЕРЕРЫВ: ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Давайте представим типичный рабочий день в Швеции.

Вы уже полтора часа сидите на работе. Успели просмотреть почту, поработать, посмотреть в окно, еще немного поработать... и вот Андерс постукивает вас по плечу и говорит: «Время фика!» Вы смотрите на часы — может, уже пора обедать? — но на часах всего 10 утра, а вы еще не ответили Берит из бухгалтерии, почему не сдали вовремя отчеты.



Но фика — это святое, поэтому вы встаете, идете в комнату для фика (да, во многих офисах для этого есть отдельное помещение) и садитесь рядом с коллегами. Выпиваете одну чашку кофе, потом пэтэр. (Так называется вторая чашка. Есть особое слово и для третьей утренней чашки кофе — угадайте, какое? Третэр. Тре означает «три».) Вы также можете съесть бутерброд, если успели проголодаться (ведь вы позавтракали очень рано, чтобы успеть на работу к 8:30).



Примерно через двадцать минут вы возвращаетесь на рабочее место и продолжаете работать до 12:30 — это время обеда. Вы идете обедать с коллегами; с вами и Сольвейг, администратор приемной. Она включает автоответчик: офис закрыт на обед. Всем, кто звонит в это время, придется перезвонить.



Через час, как следует перекусив и передохнув, вы успеваете переделать кучу дел, а в 15:00 опять время *fika*. Можно сесть и поболтать с коллегами о чем угодно, кроме работы. Еще не хватало говорить о работе во время *fika*!

Нет, вы обсуждаете лучшие способы борьбы с садовыми слизняками и акции на сливочное масло в местном супермаркете, но только не работу, ведь это перерыв. А разговоры о работе ведутся лишь в рабочее время. *Fika* — это святое. В 16:52 вы спохватываетесь, что все еще не ответили Берит из бухгалтерии, и отправляете ей сообщение, а в 16:58 выключаете компьютер и идете домой. Ваши коллеги делают то же самое, все до единого.

Кто не захочет иметь такой рабочий распорядок? Когда мой друг из Англии Тим работал в Швеции, его ждало именно это — бесконечные перерывы на кофе и чай с коллегами. Естественно, не все шведские компании придерживаются такого расписания. Иногда сотрудники пьют кофе на ходу и перекусывают за компьютером. Но для большинства шведов распространен описанный выше сценарий. *Время fika стало притчей во языцах: так называют любой перерыв и возможность расслабиться, на минутку отстраниться от хаоса и суеты мира.*

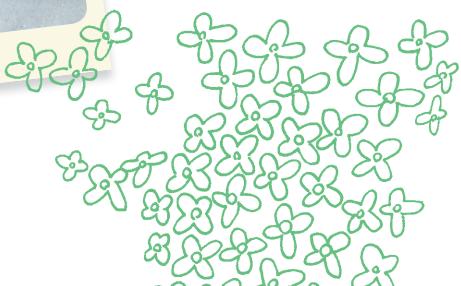
Тем, кто учит шведский, перво-наперво следует выучить слово *tack* (спасибо и пожалуйста), затем *hej* (привет), ну а в третью очередь — *fika*. Перерыв на кофе

Фика — это и перерыв, и общение.



со сладостями — то, что мы, шведы, делаем каждый день и даже по несколько раз в день. Мы устраиваем фика с друзьями, семьей и коллегами. Если кто-то предлагает встретиться на фика, вы сразу понимаете, о чем речь: это идеальное свидание в стиле лагом. Оно не отнимет у вас слишком много времени, но будет достаточно долгим, чтобы вы успели обсудить все, что накопилось, — от семейных событий до проблем на работе. А если не успеете поговорить обо всем, будет повод еще раз встретиться на фика.

Фика не предусматривает каких-либо сложных ритуалов. Кроме кофе и печенья — домашнего или покупного, — ничего не понадобится. Большинство шведских блюд готовится по принципу лагом — рецепты не слишком сложные, но и не слишком простые, ингредиенты смешиваются в одной большой миске мерными ложками. Мы достаем кухонные весы, когда вес продукта сложно определить на глаз (для ягод, например), а в остальных случаях используем метод *ögonmått* — «на глазок».



ПОПРОБУЙТЕ...



ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С КАРДАМОНОМ

Когда я была маленькой, в нашем саду росли яблони, и родители хранили яблоки всю зиму, завернув их в газеты. Мой отец Арне хорошо разбирался в прививании, и на наших яблонях были разные сорта яблок. Моя мама Брита часто печет этот яблочный пирог, один из моих любимых рецептов с яблоками. Сочетание кардамона, кислых яблок и сладкого теста божественно. Мама говорит, что вычитала этот рецепт в газете в 1980-х, но уже считает его своим фирменным.

На 2 пирога

50 г свежих дрожжей или 25 г сухих дрожжей
150 г сливочного масла и еще немного для смазывания формы
500 мл цельного молока
90 г сахарной пудры
1 ч. л. молотого кардамона
1 яйцо
770 г пшеничной муки и еще немного для посыпки стола
Взбитое яйцо (для смазывания хлеба)

Начинка

6–8 яблок (отлично подходят мягкие сорта для запекания)
1 ст. л. молотого кардамона
100 г сахара
100 г изюма или других сухофруктов (например, измельченной кураги)
Сок 1 лимона

1. Смажьте два противня и выстелите их бумагой для запекания. Если вы используете свежие дрожжи, раскрошите их в миску. Растопите масло на маленьком огне, добавьте молоко и нагрейте до температуры тела (36–37 градусов). Вылейте эту смесь в миску с дрожжами и вымешивайте, пока дрожжи не растворятся. Добавьте сахар, кардамон и яйцо. Если вы используете сухие дрожжи, смешайте их с мукой и добавьте муку в миску с масляно-молочной смесью. Вымесите гладкое податливое тесто, пока оно не начнет отставать от краев миски. Накройте полотенцем и оставьте в теплом месте подниматься примерно на полчаса или до увеличения в размере в два раза.
2. Приготовьте начинку. Очистите яблоки от кожуры и косточек. Нарежьте тонкими ломтиками и смешайте в миске



с кардамоном, сахаром и изюмом. Я сбрызгиваю яблоки лимонным соком, чтобы они не потемнели.

3. Переложите тесто на слегка смазанную мукой рабочую поверхность. Вымесите и разделите на четыре равные части, скатайте шарики. Раскатайте каждый шарик в круг диаметром около 25 см и положите два круга на два противня. Разложите начинку, оставив примерно 5 см до края. Накройте оставшимися кругами теста и защипите края, чтобы начинка не вытекла. Сделайте в середине крестообразный надрез для выхода воздуха. Оставьте подняться еще на полчаса.
4. Разогрейте духовку до 200 градусов. Перед отправкой в духовку слегка смажьте взбитым яйцом и выпекайте в течение 20–30 минут до золотисто-коричневой корочки. Переложите пироги на решетку, накройте чистым полотенцем и охладите.



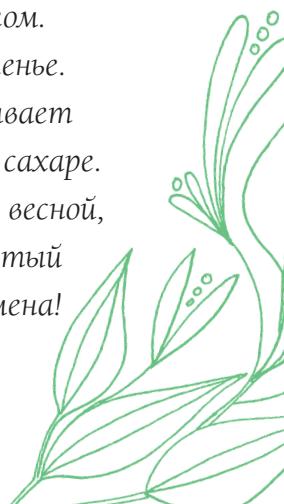
ПОПРОБУЙТЕ...



БРЮССЕЛЬСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ

В 1945 году в Швеции вышла книга «Семь видов печенья». В ней говорилось о семи видах печенья, которыми хозяйка должна угощать гостей.

Больше семи — уже хвастовство; меньше семи — прижимистость. А вот семь видов — лагом. Одним из семи видов было брюссельское печенье. Моя мама печет его на Рождество и обваливает в окрашенном красным пищевым красителем сахаре. Цвета можно варъировать по сезону: зеленый весной, желтый на Пасху. А синий, красный и желтый подойдут для дня рождения в стиле супермена!



Примерно на 50 печений:

Тесто

200 г сливочного масла и еще
немного для смазывания формы
300 г пшеничной муки
85 г сахарной пудры
1 ст. л. ванильного сахара или
ванильного экстракта

Для украшения

100 г сахара-песка
несколько капель пищевого
красителя

1. Для начала приготовьте все для украшения. Смешайте сахар и пищевой краситель в пластиковом пакете, чтобы сахар окрасился равномерно.
2. Смешайте сливочное масло, муку, сахарную пудру и ванильный сахар (или экстракт) и вымешайте гладкое тесто без комков. Разделите на две части и скатайте из каждой колбаску толщиной 3–4 см. Высыпьте цветной сахар на плоскую тарелку и покатайте в нем колбаски, чтобы они покрылись цветным сахаром равномерно со всех сторон. Положите колбаски на 30 минут в холодильник.
3. Разогрейте духовку до 175 градусов. Смажьте маслом 3–4 противня и выстелите их пергаментной бумагой.
4. Острым ножом разрежьте колбаски на ломтики толщиной примерно 5 мм и разложите их на противнях. Запекайте в разогретой духовке в течение 10 минут. Внимательно следите за печеньем, так как сахар по краям может начать пригорать. Переложите на решетку и охладите.

ПОПРОБУЙТЕ...



ШОКОЛАДНО-ОРЕХОВЫЕ КВАДРАТИКИ

Когда мои родители приглашали гостей, после десерта всегда наступало время kaka till kaffet — «печенье с кофе». Подавали кофе, а к нему полагалось что-то сладкое — и для такого случая мама часто пекла это печенье. Оно быстро готовится, идеального размера, а еще это мой любимый рецепт. Мне особенно нравится хрустящая посыпка из орешков.

Примерно на 20 печений:

100 г сливочного масла комнатной температуры и еще немного для смазывания формы	1 яйцо 1 ч. л. ванильного сахара или ванильного экстракта
140 г сахарной пудры	75 г пшеничной муки
½ ч. л. разрыхлителя	100 г мелко нарезанного фундука
2 ст. л. порошка какао	

1. Разогрейте духовку до 200 градусов. Смажьте противень размером примерно 25 на 35 см (или больше) и выстелите его пергаментной бумагой. Если у вас большой противень, подготовьте поверхность не более 25 на 35 см.
2. Венчиком или миксером взбейте масло с сахарной пудрой, чтобы получилась пышная бледно-желтая масса. Добавьте разрыхлитель, какао и продолжайте взбивать до однородности. Добавьте яйцо, ванильный сахар или экстракт и продолжайте взбивать. Просейте муку и добавляйте постепенно, продолжая взбивать. У вас должно получиться тесто, похожее на мягкое масло. Распределите его по противню ровным слоем. Посыпьте измельченными орехами.
3. Запекайте в разогретой духовке в течение 15 минут. Порежьте на квадратики еще теплым. Охладите и храните в герметичном контейнере.



ПОПРОБУЙТЕ...



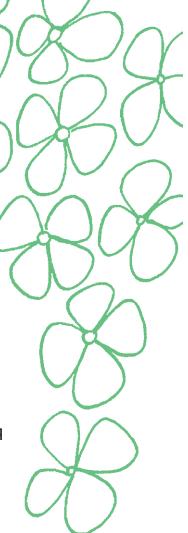
КЕКСИКИ ТЕТУШКИ БАРБРУ

Старшая сестра моего отца Барбру делает просто легендарную выпечку. Она большие не устраивает большие семейные сборища — как-никак ей 93 года, — но все мои братья и сестры — а семья у нас большая — часто вспоминают, как сидели в ее теплой кухне, напитанной ароматами домашней выпечки и кофе. Эти кексы мы ели с сыром и домашним черносмородиновым морсом. Мои дети тоже их обожают.

Примерно на 25 кексов:

75 г овсяных хлопьев крупного помола	200 мл сметаны или натурального йогурта
50 г льняного семени	500 г пшеничной муки
300 мл цельного молока	170 г цельнозерновой муки
50 г свежих дрожжей или 25 г сухих дрожжей	1 ч. л. разрыхлителя
2 ч. л. соли	сливочное масло для смазывания формы
3 ст. л. кукурузного сиропа или жидкого меда	

1. Залейте овсяные хлопья и льняное семя 200 мл воды и поставьте на огонь. Варите на медленном огне 5 минут — должна получиться каша (если смесь суховата, добавьте немного воды). Влейте 200 мл молока и охладите.
2. Разогрейте оставшееся молоко до температуры тела (36–37 градусов). Если используете свежие дрожжи, растворите их в теплом молоке. Если сухие — налейте теплое молоко в миску, засыпьте дрожжи, накройте и оставьте до появления «шапочки».
3. Добавьте к молоку с дрожжами соль, кукурузный сироп или мед. Влейте в охлажденную кашу, хорошо вымешайте и добавьте сметану или йогурт. Добавьте пшеничную и цельнозерновую муку и разрыхлитель и вымесите вручную или в миксере с насадкой для теста, пока не получится слегка липкое тесто. Оставьте доходить в теплом месте примерно на час или пока смесь не увеличится вдвое.





4. Смажьте противень и выстелите его пергаментной бумагой. Примните тесто, еще раз вымесите до гладкости и разделите на две части. Раскатайте каждую до толщины 1 см и вырежьте кексы кружкой или стаканом диаметром 8–10 см (моя кружка с муми-троллями идеально подходит

для вырезания кексов!). Наколите кексы вилкой и разложите на противне. Оставшееся после вырезания тесто можно еще раз раскатать и нарезать еще кексов. Оставьте кексы подняться на 30 минут.

5. Разогрейте духовку до 225 градусов. Посыпьте кексы мукой и запекайте на средней полке в течение примерно 13 минут (до золотисто-коричневого цвета). Охладите на решетке, накрыв чистым полотенцем.
6. Перед подачей на стол разрежьте кексы пополам, намажьте маслом и подавайте с сыром, кусочком огурца или сладкого красного перца. Шведы кладут поверх сыра немножко апельсинового джема.
7. Эти кексы можно замораживать. После разморозки их нужно съесть в течение 1–2 дней.



ПОПРОБУЙТЕ...



БИСКВИТНЫЙ РУЛЕТ

Перед вами скандинавский рецепт рулета: он очень быстро готовится, а если хочется сделать его более изысканным, украсьте его взбитыми сливками и ягодами.

Бисквитное тесто очень легкое, хорошо впитывает начинку. Для начинки можно использовать сливки с ягодами, джем, мармелад или мое любимое домашнее яблочное пюре — хорошо протертное, без комков. Джема или пюре понадобится около 300 граммов.

На 20 ломтиков:

сливочное масло	1 ч. л. разрыхлителя
для смазывания формы	30 г картофельного или
3 яйца	кукурузного крахмала (можно
120 г сахарной пудры и еще	также взять кукурузную муку)
немного для посыпки	100 мл сливок 22-процентной
2 ст. л. молока	жирности
90 г пшеничной муки	250 г малины

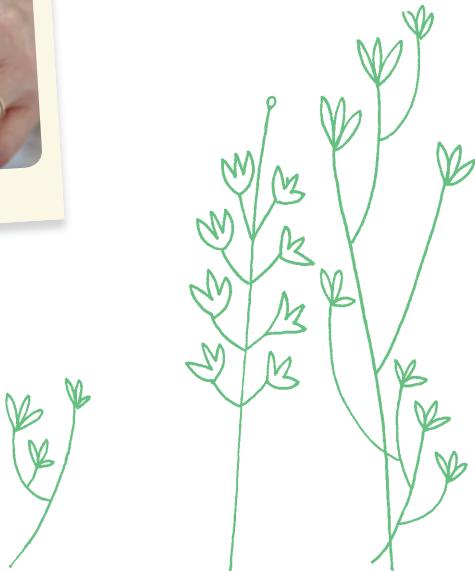
1. Разогрейте духовку до 250 градусов. Включите духовку заранее: она должна быть очень горячей. Смажьте и выстелите пергаментом противень 30 на 40 см.
2. Взбейте яйца с сахарной пудрой — должна получиться бледно-желтая пышная масса. Смешайте муку, разрыхлитель и крахмал и аккуратно всыпьте в яичную массу. Должно получиться чуть более плотное тесто, чем для бисквита.
3. Распределите тесто по пергаменту и запекайте в разогретой духовке в течение 5 минут.
4. Отрежьте еще один кусок бумаги для выпечки размером с противень и посыпьте сахарной пудрой. Аккуратно переместите готовый бисквит на посыпанную пудрой бумагу, опустив его верхней стороной вниз. Затем отделите бумагу для выпечки от нижней стороны бисквита (если бумага плохо отделяется, сбрызните ее холодной водой).
5. Для начинки: взбейте сливки до образования плотной массы, подмешайте малину, слегка раздавливая ягоды



(получится бледно-розовый крем). Распределите крем поверх теплого бисквита и аккуратно сверните рулет, отделяя бумагу, чтобы та не оказалась внутри. Если сворачивать рулет теплым, бисквит не потрескается. Заверните свернутый рулет в бумагу и уберите в холодильник: так он не пересохнет и его будет легче нарезать.

ГИБКИЙ ГРАФИК ПО-ШВЕДСКИ

Колин Мун, эксперт по коммуникациям из Великобритании, живущий в Стокгольме, отмечает, что «большинство шведов стремятся найти правильный баланс между работой и отдыхом. Они утверждают, что много работают, но это вовсе не значит, что они проводят на рабочем месте все время. В рабочее время шведы действительно трудятся очень эффективно, но только не ранее 8:30 и не позднее 16:00 (время забирать детей из детского сада), и ни в коем случае не после 14:00 в пятницу».



РАБОТА И ОТДЫХ: КАК НАЙТИ БАЛАНС?

Возвращаясь на родину, шведы, пожившие за границей, всегда отмечают, что в Швеции лучше соблюдается баланс между работой и отдыхом.

Жизнь кажется менее суевривой, потому что у шведов больше времени для не связанных с работой занятий. Интересно, как это у них получается, ведь часов в сутках у всех одинаково?

Все дело в менталитете, основанном на лагом. «Мне кажется, в Швеции баланс между работой и отдыхом соблюдается намного лучше, потому что между фика и обедом успеваешь поработать как раз столько, сколько нужно», — объясняет Джессика, шведка, живущая в Лондоне.

Многим нравятся регулярные перерывы на кофе с коллегами, но это может стать проблемой, если вам срочно нужно что-то сделать.

Фрэнсис, американка, живущая в Швеции, признается, что ее страшно злит, когда она приходит сдать анализ крови, а в медицинском центре никого нет: все пьют кофе. Вместе. Одновременно. Кристал из Великобритании рассказывает, как привезла машину на техобслуживание, а ее не хотели принять, потому что персонал ушел на перерыв. В 9:15 утра.



Иностранцы признают, что фика — хорошая традиция, просто нужно к ней привыкнуть. Понять, когда стоит приезжать на станцию техобслуживания или приходить сдавать анализы, а когда нет, и стараться не попадать в «окошки», когда у персонала фика или обеденный перерыв. И уж точно не стоит приходить после 17:00.

В Швеции очень распространена работа по гибкому графику, причем работодатели всячески поощряют сотрудников, переходящих на гибкий график. После рождения ребенка родителям по закону положен сокращенный на 25 % рабочий день.

Помимо ежегодного пятинедельного отпуска, у шведов много выходных — государственных праздников или красных

дней календаря (их называют так, потому что в календаре они отмечены красным). В общей сложности праздники дают еще две недели отдыха. Иногда работодатели устраивают перед праздником короткий рабочий день, а если праздник выпадает на четверг, в компании могут устроить *klämdag* — сокращенный день между праздником и выходными. Считайте, в этот день никто толком и не работает.

Американский сайт для бизнесменов, работающих в Швеции, рекомендует не назначать встречи после 16:00, так как рабочий день заканчивается в 17:00, и не назначать важные встречи в июне, июле, августе и с конца февраля по конец марта — популярное время для отпусков.

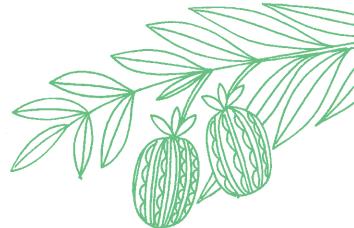
Когда же шведы умудряются работать? Дело в том, что баланс между работой и отдыхом настолько важен для шведов, что они трудятся очень усердно, чтобы его соблюсти. На работе мы, шведы, концентрируемся на том, что необходимо сделать, а не на отвлекающих факторах, «съедающих» рабочее время.

Всякий мечтает жить в стране, где время так цениится государством. Всякий хотел бы иметь 480 дней декретного отпуска, который можно взять в любое время до достижения ребенком восьми лет. Шведам также полагаются больничные по уходу за ребенком: они называются *вабба*.

НЕРАБОЧИЕ ЧАСЫ — для дома, семьи, заботы о себе и расслабления.



ВЕРНИТЕ СЕБЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ



Философия лагом гласит: у вас есть право на свободное время. Выключайте компьютер и уходите с работы вовремя.

Отключите уведомления от почтовых клиентов и соцсетей на телефоне и выключайте телефон, когда проводите время с семьей (если, конечно, дети разрешат вам это сделать!). Установите рабочие часы и не проверяйте почту в другое время. Вы поймете, что ваша эффективность не уменьшилась.

Люди, живущие в соответствии с принципами лагом, никогда не станут хвастаться, что работают по 80 часов в неделю. Сверхурочные не ценятся и не считаются необходимыми. В Швеции принято думать, что люди, работающие сверхурочно, просто не умеют планировать свое время.

Когда вы слишком много работаете и не отдыхаете при необходимости, у вас может появиться разочарование, ваша мотивация снизится, а доверие к работодателю исчезнет. Следуя философии лагом, вы работаете столько, сколько нужно, чтобы выполнить рабочие задачи, но не слишком много, чтобы не лишать себя отдыха, возможности перезарядить батареи и повеселиться. Казалось бы, проще некуда, но почему-то часто нам кажется, что мы не можем себе этого позволить.



Вы скажете: шведская система, конечно, прекрасна, но как достичь правильного баланса между работой и отдыхом, если у вас нет пятинедельного отпуска в году, государственных праздников, в общей сложности равняющихся годовому отпуску американца, и даже *вабба*? Можно ли что-то изменить в офисной культуре, где поощряется сверхурочная работа?



Прежде чем устраивать офисный бунт, подумайте о времени, которое принадлежит только вам, и верните это время себе. В свободное время вы часто делаете то, что на самом деле делать не хочется. Например, в субботу возите детей по многочисленным кружкам, хотя это не нравится ни вам, ни им. Вам почему-то кажется, что вы должны это делать.

На что стали бы похожи ваши выходные, если бы вы не занимались многочисленными обязанностями, а делали то, что действительно хочется?

Если бы вы начали планировать свое время по лагом, что бы вы делали в свободное время? Спорим, вы не стали бы вскакивать с кровати в субботу утром, чтобы провести время на теннисном корте, продуваемом всеми ветрами. И не стали бы искать форму для карате, провалявшуюся в стирке с прошлых выходных.

У всех есть дела и обязанности, которые нужно сделать в выходные. Это неизбежно. Но что, если попытаться сократить эти «внешние» требования и посвятить освободившееся время семье? Подумайте, насколько сбалансирована предстоящая неделя и выходные с точки зрения рабочего/свободного/семейного времени. Конечно, есть люди, которые не могут сидеть без дела — у них свое понятие о лагом. Но большинству из нас все же необходимо свободное время для отдыха, которое поможет восстановить силы и найти баланс.



ДОМ, МИЛЫЙ ДОМ

Иностранцы, живущие в Швеции, отмечают, что шведы четко разграничивают работу и личную жизнь. Поначалу может даже показаться, что они излишне холодны и негостеприимны, но все объясняется тем, что шведы очень ценят свое свободное время. Согласно философии лагом, свободное время проводят дома, а не стремятся вырваться из него. Дом — место, где все могут расслабиться и подзарядиться. Место, где живет лагом.



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, пострайтесь 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. Страйтесь 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.



ПРОГУЛКА НА ПРИРОДЕ —
ИДЕАЛЬНЫЙ ОТДЫХ
В СТИЛЕ ЛАГОМ



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, особенно если взять с собой все для фика!





ГЛАВА IV

ЛАГОМ И ЕДА





ПРИГОТОВЛЕНИЕ
ПРОСТЫХ
ПИТАТЕЛЬНЫХ БЛЮД
вдохновляет повара готовить
снова и снова.





МЕСТНЫЕ СЕЗОННЫЕ ПРОДУКТЫ

Швеция, родина лагом, не славится блюдами с ярким незабываемым вкусом. Зато у нас очень качественные продукты и много традиций, связанных с едой.

Например, в Рождество мы забываем о лагом и устраиваем настоящее пиршество. Рождественские праздники — это застолье нон-стоп и традиционные яства, которые хочешь не хочешь, а есть приходится. Да и очереди за алкоголем в это время не прекращаются.

У шведов простой подход к еде: продукты должны быть местными и по сезону. Мы обожаем ходить по грибы и ягоды, ведь это объединяет два наших любимых занятия: еду и пребывание на природе. Типичный шведский выходной — взять ведро, что-нибудь для фика в рюкзак и отправиться в лес на тихую охоту.

Большинство шведов знает классические рецепты с лесными ягодами, грибами и дикими травами: каждый может испечь пирог и сварить крапивные щи. Я хорошо помню, как в детстве мы ходили по бруснику и голубику, как я пробиралась за отцом в темном густом лесу, куда почти не проникало солнце, а под ногами все было усыпано сухой хвоей. Это были самые грибные места, только там можно было найти «лесное



«золото» — лисички. Я жаловалась на промокшие ноги и тяжелое ведро, но стоило увидеть грибы, сияющие в траве, как маленькие золотые слитки, и все неудобства забывались. Ведь я знала, что меня ждет награда — тушеные в масле лисички с запахом леса и осеннего дождя.

Согласно исследованию шведского агентства коммуникаций *Food & Friends*, проведенному в 2016 году, четверо из пяти шведов утверждают, что любят готовить, при этом 62 % опрошенных готовят по одним и тем же десяти рецептам. Причем восемь из них вегетарианские. Видимо, это признак того, что шведов все больше интересует здоровый и экологичный образ жизни. Пища должна оставлять приятное послевкусие не только во рту, но и в уме.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ ПРОДУКТОВ И ПРИНЦИПЫ ЛАГОМ

Одно из популярных слов в современной Швеции — *klimatsmart*, что означает «продукты, подобранные с учетом климата». Шведы задумываются об окружающей среде, покупая продукты питания: в последнее время это вошло в моду.

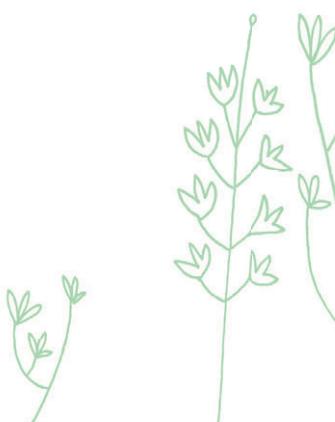
По словам Мари Лённеског Хогстадиус, бизнес-консультанта Шведской федерации фермеров, «шведы считают лагом заботу об окружающей среде, которая проявляется в том, что они покупают шведское мясо. Шведские производители мяса ответственно ведут свой бизнес: они используют меньше всего антибиотиков в Европе, а скот питается на свободном выпасе. Благодаря этому поддерживается естественный ландшафт. В этом нет ничего сложного: это самый простой выбор. Это лагом».

Но порой на вопросы об экологической чистоте и органичности продукта ответить трудно, и, если вы одержимы желанием покупать только такие продукты для своей семьи, это может превратиться в манию. Это совсем не лагом. Человечество должно заботиться об окружающей среде. Но хотите ли вы думать об этом не переставая? Иногда эти мысли становятся вездесущими — а это уже не лагом.

Недавно я очень разозлилась, потому что не смогла сдать все свои пластиковые отходы в переработку на неделе. Я решила отнести мусор в машину и заехать в местный центр вторичной переработки отходов, когда будет время, но свободного времени не было. В конце концов мысли об этом так измучили меня, что я выбросила пластик в контейнер с обычным мусором. Я сделала выбор: лагом оказался важнее.



Лагом — это умеренность и баланс.



ЛАГОМ-КУЛИНАРИЯ

Если у вас есть качественные продукты, не нужно изобретать сложные рецепты. Этот принцип лежит в основе скандинавской кухни. Инженер лесного хозяйства Карин Мёрк говорит: «Словом лагом мы часто описываем количество приправы к пище — не слишком много, не слишком мало. Шведы используют деликатные приправы: соль, перец, анис, укроп, петрушку, а для десертов — кардамон и ваниль, контраст сладкого и кислого вкусов. Но часто мы оставляем чистый вкус продукта, как есть».

Легендарный шведский кулинарный автор Анна Бергенстрём, чьи книги в одной лишь Скандинавии разошлись миллионным тиражом, говорит, что «любит слово лагом. Мы должны радоваться, что оно есть в нашем словаре. Одно это слово говорит о многом и устраниет необходимость в подробных объяснениях».



ЭКОНОМИЯ ВО ВСЕМ

По данным Шведского агентства по охране окружающей среды, 70 % пищевых отходов производится дома (думаю, в других странах ситуация аналогичная).

Зато каждый четвертый житель Швеции хотел бы брать с собой обед на работу чаще, чем он это делает сейчас. Нет ли здесь противоречия, проблемы, которую мы в силах решить?

В наше время продукты питания так доступны, что мы без задней мысли выкидываем подвялые овощи или грибы. Но если бы мы больше задумывались, откуда берется пища, мы бы поняли, что выращивание и транспортировка продуктов питания отражаются на окружающей среде, и ощутили бы уважение к человеку, который трудился, чтобы вырастить и приготовить эту пищу. Даже если этот человек — вы сами.

Я выросла на ферме, и почти вся наша еда была местной. Мы ели фрукты из нашего сада, на зиму запасали картофель и морковь с соседнего поля и делали варенье из ягод, собранных в лесу. Молоко было от собственных коров, ветчина — от свиньи, выращенной моим отцом. Выбрасывать еду считалось неуважением и почти грехом. Мое детство по меркам современных гурманов похоже на сказку, но относиться к еде с уважением может каждый, а также воспринимать ее как повод для общения.





Лагом на кухне — это пища, которая насыщает всех присутствующих за столом и проста в приготовлении. Но не слишком проста: пища должна показывать, что вы заботитесь о тех, кого хотите накормить — просто нажать кнопку на микроволновке недостаточно. Отбирайте самые качественные ингредиенты, чтобы пища имела приятный вкус при минимальной обработке; планируйте меню и готовьте «оптом».

Планируя закупки продуктов и приготовление блюд, со-поставьте свои планы с другими делами на неделе и отложите на выходные блюда, которые готовятся долго. Повесьте на кухне

расписание, куда вы будете записывать все дела, запланированные на неделю. Подумайте, сколько времени в день у вас уйдет на приготовление блюд и какие перекусы понадобятся. Это поможет сэкономить и меньше выбрасывать еду.

Старайтесь есть сезонные продукты. Это полезно для окружающей среды, кошелька и здоровья. Покупайте помногу и замораживайте. Делайте заготовки и варенья. К примеру, джем из апельсинов — ваше солнышко в банке на весь год! Ешьте его с сыром и хрустящими хлебцами. Это любимый перекус шведов.

ЛУЧШЕ ПРОВЕСТИ ПОБОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ЗА СТОЛОМ, ЧЕМ ЗА ПЛИТОЙ.

Пусть под рукой у вас всегда будут простые качественные ингредиенты. Освойте несколько быстрых рецептов и готовьте без стресса. Попробуйте вырастить зелень на подоконнике — свежая зелень украсит любое блюдо. Базилик, орегано, лук-резанец, петрушка отлично растут на солнечном подоконнике — не хуже, чем снаружи. Срезайте зелень до цветения: после она теряет свои вкусовые качества.

Научитесь готовить по принципам лагом, и вы сможете расходовать продукты более экономно.



КАЧЕСТВЕННЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Приготовление блюд из простых продуктов с целью экономии времени и денег — это не новомодный тренд. Еще в классической шведской кулинарной книге 1937 года «Кулинарная книга Кайсы» говорится, как не тратить продукты впустую, экономить, планировать меню и использовать простые, но качественные ингредиенты. Только в то время поваров вынуждал экономить дефицит, но суть не изменилась. В книге также подчеркивается, как важно, чтобы продукты были свежими: например, Кайса пишет, что есть большая разница во вкусе между рыбой, пойманной вчера и позавчера!



МЕНЬШЕ ЗНАЕШЬ — КРЕПЧЕ СПИШЬ

Разумеется, и в Швеции не обошлось без модных гастрономических тенденций и фаст-фуд-ресторанов.

В СМИ постоянно обсуждается проблема ожирения. Но интерес к приготовлению простых блюд и основам кулинарии огромен. Пример тому — бестселлер шведского «мишленовского» повара Матиаса Дальгрена «Домоводство». Он утверждает, что время на кухне должно быть лагом, то есть приготовление еды не должно занимать слишком мало или слишком много времени.

Дальгрен отмечает, что в наши дни мы много знаем о продуктах, но базовые навыки приготовления пищи постепенно исчезают. Это осложняет жизнь домашнего повара (хотя детям в школе преподают домоводство вплоть до 16 лет). Рецептов из разных стран и ингредиентов со всех уголков мира пруд пруди. Домашний повар чувствует себя обязанным готовить как обладатель мишленовской звезды. А разве это лагом? Это выбивает из колеи и вызывает неуверенность.

Мне кажется, лучше всего планировать меню на неделю, исходя из реальных возможностей, а не некоего идеала. Бывают вечера, когда готовить просто некогда. Примите это как данность и не мучайтесь угрызениями совести. Припасите

Глава IV. Лагом и еда



в холодильнике или морозилке что-то, что можно быстро разогреть, как раз на такой случай. Или запаситесь продуктами, чтобы приготовить простой ужин. Яйца, остатки риса и зеленый горошек — этого достаточно для легкого ужина.

В такие дни не нужно волноваться о питательной ценности варенного обеда или ужина. Доказано, что

СТРЕСС ПРИЧИНЯЕТ
БОЛЬШЕ ВРЕДА ЗДОРОВЬЮ,
ЧЕМ ПЕРИОДИЧЕСКОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ
БЕДНОЙ ВИТАМИНАМИ ПИЩИ.

А в памяти остаются моменты, проведенные вместе за столом. Мой зять как-то сказал: «Самое главное, мы вместе». Теперь в моменты стресса и дисбаланса я мысленно повторяю эти слова.



КЛЮЧ В ПРОСТОТЕ

Анна Бергенстрём, любимый шведский автор кулинарных книг, вспоминает время, когда ее дети были маленькими. «Мы часто ели супы — самые простые, например из чечевицы, — и всегда ели их с хлебом. Нам важно было посидеть вместе, чтобы каждый рассказал, как прошел его день». Бергенстрём объясняет, что ее цель — собрать рецепты, доступные каждому, «даже тем, кто считает, что не умеет готовить».



И СНОВА О ПЕРЕРЫВАХ

Говоря о еде и лагом, нельзя не упомянуть фика. В Испании есть меръенда, в Великобритании — файф-о-клок, но нигде в мире нет слова, которое бы описывало не только перекус, но и момент расслабления и отдыха.

Значение фика понимают все шведы — от пятилетней Эллен до девяностолетнего Арне, банковского менеджера на пенсии.

Дженни Лавдей из Великобритании работает в группе продленного дня. Там воспитатели стараются уходить на фика незаметно, оставляя хотя бы одного дежурного воспитателя для каждой возрастной группы. Или устраивают фика прямо в комнатах, где играют дети. От этой схемы все в выигрыше: воспитатели имеют возможность отдохнуть, не прекращая присматривать за детьми.

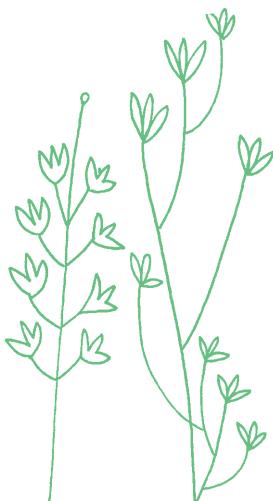
ФИКА — СПОСОБ ЗАРЯДИТЬ БАТАРЕЙКИ,
ВОССТАНОВИТЬ РАВНОВЕСИЕ;
В ГРУППЕ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ ФИКА
УСТРАИВАЮТ ДАЖЕ ДЕТЬЯМ.

«Если дети много времени провели на воздухе или в группе чувствуется необъяснимое напряжение, фика действует как



кнопка перезагрузки. Фика объединяет и дарит возможность расслабиться».

Испытывая стресс, мы мечтаем о такой перезагрузке, особенно если ритуал подразумевает кофе и булочку с корицей. У шведов есть поговорка: «Между фика и обедом поработай достаточно». Повторяйте ее про себя в течение рабочего дня. Возьмите на работу *кладдкака* («липкий» шоколадный кекс с жидкой сердцевиной), и к вам непременно захотят присоединиться коллеги. Рано или поздно захотят, потому что поймут, что небольшие перерывы способствуют эффективности.



ФИКА — ЭТО ЗДОРОВО

Глубоководный биолог Аутун Пурсер полюбил фика, работая на исследовательской станции на Тьернё — острове в западной части Швеции.

«Вся лаборатория собиралась в современной столовой или на улице, где стояли скамейки для пикника с видом на прекрасный Костерфьорд. Пили кофе с пирогом, обсуждали новости, сокрушались, что упустили животное, провалили эксперимент и не получили грант. Нам, гостям, очень нравился этот ритуал, который проводили дважды в день — утром и вечером. Но кому-то, особенно тем, кто привык работать в стрессовых ситуациях и коллективах с большой внутренней конкуренцией, этот навязанный перерыв крайне досаждал».



ФИКА ДЛЯ ПОДЗАРЯДКИ

Но полезно ли для здоровья поглощать кофе с печеньем в таком количестве?

Вообще-то регулярные маленькие перекусы в течение дня очень полезны. По данным исследований, регулярное потребление глюкозы поддерживает эффективную работу мозга. Наш мозг хоть и составляет всего 2 % от массы тела, потребляет 20 % энергии организма. Когда мы думаем, используем зрение и слух, пытаемся справиться со стрессом и вспомнить все, что нужно сделать в течение дня, мы тратим очень много энергии.

В том же исследовании была установлена связь между низким уровнем глюкозы и неспособностью себя контролировать. Задумайтесь: устроив себе фика в 15:00, позже вы спокойно пройдете мимо кондитерского магазина и не потратите все деньги на распродаже. Ведь фика помогает мозгу принимать верные решения.

ПРОТИВОСТОЯТЬ ИМПУЛЬСАМ,
КОГДА ЭТО НЕОБХОДИМО, ЭКОНОМИТЬ,
КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭМОЦИИ, НЕ ТРАТИТЬ
ЛИШНЕГО И ГОРДИТЬСЯ СОБОЙ ЗА ЭТО —
ВСЕ ЭТО ОЧЕНЬ В ДУХЕ ЛАГОМ.



ПОПРОБУЙТЕ...



НАПИТОК ИЗ БУЗИНЫ

Этот напиток делала моя мама. Если разбавить его сладкой газированной или минеральной водой с газом, получится чудесный освежающий напиток. В неразбавленном виде его используют в кулинарии.

Соберите цветущую бузину, а если времени на приготовление напитка нет, заморозьте цветы и сделайте его зимой! Если используете замороженные цветы, можно взять меньше сахара.

На 2 литра:

25 соцветий бузины

1,2 л кипящей воды

3 лимона

55 г лимонной кислоты

1,5 кг сахара

1. Хорошенько встряхните соцветия, чтобы вытряхнуть насекомых (если вы планируете заморозить бузину, сделайте это в первую очередь). Положите соцветия в чистое ведро или большую миску и добавьте лимоны, нарезанные тонкими ломтиками.
2. Поставьте на медленный огонь большую кастрюлю с водой и растворите в ней сахар или пудру. Добавьте лимонную кислоту и сварите однородный сироп. Аккуратно залейте им бузину с лимоном. Накройте чистой тканью и оставьте на 2–3 дня.
3. Процедите напиток через сито, выстеленное марлей, и разлейте по стерилизованным бутылкам. Храните в холодильнике или заморозьте в герметичных пакетах.



ПОПРОБУЙТЕ...



КРАПИВНЫЙ СУП

Помню, как в детстве мы со старшей сестрой Анной-Карин собирали молодую крапиву, чтобы сварить этот классический шведский суп. Как щебет вернувшихся перелетных птиц, цветение лесных анемонов и почки на деревьях, появление на столе крапивного супа знаменует приход весны.

При сборе крапивы срывайте первые молодые побеги или самые верхние листья (не ниже 10 см от верхушки растения). Более рослая крапива волокниста и не так приятна на вкус. Рвите крапиву вдали от трасс и всегда хорошо промывайте ее водой. Если крапиву найти не удалось, суп можно сварить из шпината.

На 4 порции:

250 г крапивы	морская соль и свежемолотый
1,5 л куриного или овощного	черный перец
бульона или воды	50 мл сливок 22-процентной
3 ст. л. сливочного масла	жирности (необязательно)
2 маленькие мелко нарезанные	мелко нарезанный зеленый лук
луковицы	(для подачи)
3 ст. л. пшеничной муки	
свежемолотый мускатный орех	
(необязательно)	

1. Положите крапиву в миску, залейте водой и тщательно промойте. Выбросите толстые стебли.
2. Слейте воду, положите крапиву в большую кастрюлю и залейте водой или бульоном. Вскипятите и продолжайте кипятить в течение 15 минут. Перелейте бульон в отдельную посуду и поставьте в теплое место. Промойте крапиву холодной водой (тогда она не потеряет ярко-зеленый цвет). Мелко порубите и отложите в сторону.
3. В сковороде растопите масло, добавьте лук и слегка потушите до мягкости. Добавьте муку и слегка обжарьте.

4. К обжаренной муке добавьте теплый бульон, постоянно помешивая, чтобы не было комков. Тушите несколько минут. Добавьте измельченную крапиву, приправьте мускатным орехом, солью и перцем. Влейте сливки (это необязательно) и поварите на медленном огне в течение 10 минут.
5. Если вы хотите сделать суп-пюре, используйте блендер-чашу (мощности погружного не хватит). Подавайте, украсив мелко нарезанным зеленым луком.
6. Для более сытного обеда сварите яйца вскрутую или яйца-пашот и украсьте суп половинками яиц: они красиво контрастируют по цвету. Можно также добавить мелко нарезанную картофелину в самом начале приготовления одновременно с крапивой — это сделает суп сытнее. Только удостоверьтесь, что картофель сварился, прежде чем делать пюре. Можно также добавить к супу раскрошенный сыр фета, обжаренный бекон или кусочки копченого лосося.



ПОПРОБУЙТЕ...



ЧЕРНИЧНЫЙ СУП

С этим супом у меня связано очень много воспоминаний.

Мы пили его из термоса зимой во время прогулок, и он был таким горячим, что я всегда обжигала губы.

Тот суп был из пакетика — его просто разбавляли кипятком. Он отлично подходит для долгой прогулки: насыщает, придает энергии и согревает. Лучше всего готовить этот суп со свежими сезонными ягодами, но замороженные тоже подходят. Я обычно добавляю к супу лимонный сок: замороженная черника сладче свежей, а лимон приближает вкус к настоящему.

На 4 порции:

500 г свежей или замороженной	2 ст. л. картофельного
черники	крахмала
4 ст. л. сахара	1 ст. л. свежего лимонного сока

1. Положите ягоды в кастрюлю и влейте пол-литра воды. Доведите до кипения и варите на маленьком огне в течение пяти минут; добавьте сахар и продолжайте варить до растворения сахара. Снимите с огня.
2. Растворите картофельный крахмал в небольшом количестве холодной воды и постепенно влейте в черничный отвар, постоянно помешивая, чтобы не было комков. Поставьте кастрюлю на огонь и медленно прогрейте, но не доводите до кипения, иначе получится вязкий кисель. Суп должен иметь консистенцию нежирных сливок — если он слишком загустеет, добавьте немного воды, а если покажется слишком жидким — добавьте ягод. Влейте лимонный сок и снимите с огня.
3. Пропустите суп через блендер. Подавайте горячим или теплым. Можно также охладить суп (он хранится в холодильнике примерно неделю) и добавлять к каше, йогурту или мороженому.

ПОПРОБУЙТЕ...



КРАМБЛ С ЛЕТНИМИ ЯГОДАМИ

Это блюдо можно приготовить очень быстро, если нагрянули незванные гости. Для фика оно, пожалуй, слишком шикарное, но все же лагом. Вы можете взять замороженные ягоды (красную и черную смородину, малину и ежевику), но яблоки и ревень — также отличный вариант. Это двойная порция ягод под тончайшей корочкой из крошек.

На 4–5 порций:

180 г пшеничной муки или смесь из 120 г муки и 60 г овсяных хлопьев
½ ч. л. разрыхлителя (необязательно)
100 г сахара-песка или сахарной пудры + 3 ст. л. для ягод

125 г охлажденного сливочного масла и еще немного для смазывания формы
250–500 г разных ягод (красная и черная смородина, ежевика, малина, клубника, вишня без косточки). Ягоды могут быть свежие или замороженные

1. Нагрейте духовку до 175 градусов. Смажьте маслом форму для запекания диаметром 25 см.
2. В миске смешайте муку (или муку с овсяными хлопьями), разрыхлитель, сахар или пудру и сливочное масло, пока не получится крошка. Страйтесь не растирать крошку слишком сильно: она не должна быть похожа на хлебную, скорее на мюсли.
3. Смешайте ягоды с 3 ст. л. сахара и выложите в огнеупорную форму. Высыпьте сверху крошки и запекайте в разогретой духовке в течение 30 минут. (Блюдо можно приготовить заранее, а перед подачей на стол разогреть в течение 7–8 минут.) Подавайте с ванильным мороженым или взбитыми сливками.

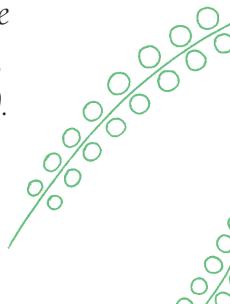


ПОПРОБУЙТЕ...



ЙОРДГУББСКРЕМ (ШВЕДСКИЙ ЯГОДНЫЙ ДЕСЕРТ)

Этот десерт можно есть в любое время дня. В моем детстве в холодильнике или на плите всегда стояла миска с этим десертом. Я любила есть его теплым, залив холодным молоком и покрошив сверху шведских хрустящих хлебцев. Больше всего мне нравился вишневый десерт, наверное, потому, что вишня в нашем саду плодоносila через год.



Но клубничный и малиновый я тоже обожала.
И крыжовенный... Недавно я заново открыла для себя
этот рецепт и начала готовить это блюдо детям.
Не понимаю, почему когда-то перестала это делать:
ведь йордгуббскрем — это чистый вкус лета.

На 4 порции:

250 г ягод (клубника, малина, черника, вишня без косточки — можно взять один вид, а можно смесь)	100 г сахарного песка
	2 ст. л. картофельного крахмала

1. Положите ягоды в кастрюлю, добавив 400 мл воды, и варите 10 минут на медленном огне. Уменьшите огонь, добавьте сахар и варите еще несколько минут до растворения сахара. Снимите с огня.
2. Смешайте картофельный крахмал с 4 ст. л. воды, медленно влейте в ягодный отвар, помешивая, чтобы не образовались комки.
3. Верните кастрюлю на огонь и прогрейте почти до кипения, но не кипятите. По консистенции десерт должен напоминать жидкое желе. Перелейте в сервировочное блюдо.
4. Подавайте теплым, полив холодным молоком. Если собираетесь подать блюдо позже, накройте его тарелкой, чтобы не образовалась пленка.

ГТОВИМ 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 доесть! 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.



Научитесь делать квашеную капусту. Закатайте ее в банки — и источник витамина С круглый год вам обеспечен.





ГЛАВА V

ЛАГОМ И ДОМ



«ВАШ ДОМ – ЖИВОЙ И, КАК ВСЕ
ЖИВЫЕ СУЩЕСТВА, ПОДЧИНЯЕТСЯ
ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ И ПОСТОЯННО
МЕНЯЕТСЯ».

Карл Ларссон



ДОМ И СМЕНА ВРЕМЕН ГОДА

Эта цитата шведского художника Карла Ларссона хорошо отражает изменения, происходящие со шведскими домами в течение года.

Ларссон и его жена Карин создали стиль в интерьере, повлиявший на весь скандинавский дизайн XX века: его характеризует непрятательность, удобство, комфорт и много света.

Философия лагом побуждает нас заботиться об окружающей среде, жить экономно и соблюдать баланс между рабочим и свободным временем, но она же определяет обстановку в нашем доме. Лагом — это *равновесие*, идеальное соотношение сил для вас и вашего окружения. Этот принцип можно применить к интерьеру жилища, а в определенной степени — и ко внешней среде. Цель — уравновесить то, что внутри, с тем, что снаружи.

Например, зимой, когда мы получаем совсем мало дневного света, мы зажигаем свечи и фонари. Мы подсвечиваем темные углы и окна лампами — подвесными или напольными — и ставим у входной двери большой свечной фонарь. Зимой мы работаем чуть больше, больше спим и «гнездуемся» у себя дома,

Дом — это не только место для сна.



потому что именно в помещении приходится проводить много времени.

Шарлотта Андерсон из стокгольмского интерьерного магазина *Hästen Beds* отмечает, что осенью люди чаще покупают вещи для уюта: «Тенденция к гнездованию очевидна: люди закупаются одеялами, декоративными подушками и наволочками, свечами и всем, что делает дом теплее и удобнее. В это время года люди чаще всего задумываются о покупке новой кровати. Весной все наоборот. В это время люди “выходят из спячки”, им хочется обновить дом, сделать генеральную уборку, поменять текстиль и интерьер».

Мы отчетливо ощущаем смену времен года. Когда дни становятся длиннее, мы пользуемся любой возможностью подставить лицо солнцу. Шведы в это время ищут *söderväggen* — южную стену дома — и ловят солнечные лучи. ***Свет для скандинавов — это все.*** Моя сестра в любое время года найдет где позагорать, это настоящий талант!

Холодной темной зимой сам бог велел впасть в спячку. С весенними солнечными лучами мы просыпаемся и подзаряжаемся энергией. Мои родители никогда не переклеивали обои в нашем доме, но каждую весну, осень, а также на Пасху и Рождество моя мама вешала новые занавески. Это не требовало от нее особого труда, это было лагом, и таким способом она легко обновляла комнаты, впуская новый сезон. Конечно, у большинства нет такого количества занавесок, но что-то новое в интерьере с приходом нового сезона — это здорово. Природа за окном меняется; меняется и дом.



ЦЕЛЬ — УРАВНОВЕСИТЬ ТО,
ЧТО ВНУТРИ, С ТЕМ, ЧТО СНАРУЖИ.

ПОПРОБУЙТЕ...



УКРАШЕНИЕ СТОЛА ИЗ ОСТРОЛИСТА И ПЛЮЩА

Вам понадобятся:

длинные ветви остролиста,
желательно с ягодами;

длинные лианы плюща;
клейкая масса «блю-так».

Протяните через стол длинные ветви и поставьте между листьями маленькие свечи и фонарики. Остролистом и плющом можно украсить и другие поверхности в доме, например заткнуть ветки за рамы для картин, подвесить над дверным проходом, оплести фоторамки и основания торшеров. Если у вас есть полки, положите на них гирлянды из плюща и остролиста и зафиксируйте «блю-таком».



ЛАГОМ И ОТОПЛЕНИЕ

Лагом поможет сделать дом теплым, уютным и безопасным.

Заделайте щели от сквозняков, установите энергосберегающие лампы, не включайте отопление на полную, а согревайтесь с помощью одеял и овечьих шкур (мерзнуть — не лагом!). Стремитесь найти баланс между своим комфортом и позитивными изменениями на благо окружающей среды. Это в ваших силах.

Энергосберегающий чайник сэкономит вам и миру много электричества. Я никогда не забываю выключать кран, но часто кипячу целый чайник, хотя мне нужно воды всего на чашку. Постарайтесь применить лагом целостно, как особый подход к существованию, а не выхватывать крупицы тут и там — вы увидите, как со временем изменится ваше отношение к окружающей среде и миру.





БУДЬТЕ ПРОЩЕ

Умеренность можно практиковать и в оформлении интерьера.

Попробуйте минималистский подход и используйте меньше вещей. Минимализм и слово «минимум» неточно описывают лагом-интерьер, вызывая ассоциации с аскетичной средой.

Лагом в интерьере — это равновесие между комфортом и разумным потреблением. В основе лагом-интерьера — природные материалы: дерево, пробка, камень. Важно создать уют и атмосферу «гнездышка», поэтому используйте текстиль: лен, шерсть, плетеные панно и ковры.

Не обязательно быть экспертом по декору интерьеров. Поставьте любимые предметы на видное место и уберите ненужные мелочи, нефункциональные вещи и все, что не вписывается. Если освободить дом от ненужного хлама и упростить жизнь, вы сможете достичь равновесия. У вас появится больше времени.

Беттина Биберштейн-Ли, главный редактор популярного шведского журнала *Lantliv*, говорит, что лагом для нее — это что-то «достаточно хорошее». Не нужно крайностей ни в жизни, ни в еде, ни в интерьере. Стиль шведского дома зачастую выглядит очень естественным и даже сдержаным в хорошем смысле этого слова.



Лагом — это равная доля для каждого, будь то кусок пирога или свободное время. С одной стороны, люди не хотят выделяться, а с другой — подобная одинаковость делает нас спокойнее: мы уже не так легко поддаемся моде и мимолетным тенденциям. Мы стараемся сделать интерьер незаметным, чтобы на первом месте оказались *люди*, живущие в доме, предметы искусства и тому подобное.

Индивидуальный стиль

Сандра Исакссон, шведский дизайнер, живущая в Великобритании, считает, что «лагом позволяет каждому решить, что ему идеально подходит. Никто не решит за вас, что для вас лагом — вот в чем смысл этого понятия».



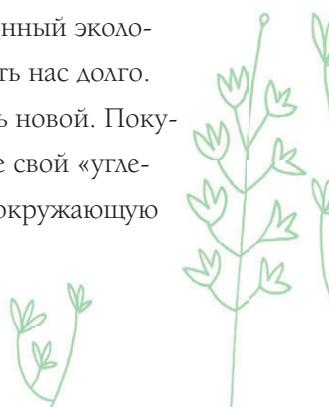
ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ

Чем тратить деньги на несколько дешевых предметов интерьера, которые не прослужат долго, потратьте ту же сумму на качественную красивую вещь из экологичного материала, которой вы будете дорожить и которая будет дарить вам радость при каждом взгляде на нее.

Кастрюля, красивый стул, лампа — это может быть что угодно. Пер Карлссон, дизайнер интерьеров из JM Construction, согласен, что ключ к красивому интерьеру — в акценте на «природных материалах. Это лен, кожа, камень, дерево. Но важно думать о долговечности и экологичности вещей и покупать очень качественные вещи, а не много дешевого барахла».

Хороший пример — мои ковры из шелковистой серой шерсти готландской овцы. Я купила их в Швеции: один стоил как четыре овечьи шкуры из Ikea, но качество у этих ковров не сравнить. Вся семья, включая нашу кошку Фриду, обожает эти ковры и любит нежиться на них. Это качественный экологичный предмет интерьера, который будет радовать нас долго.

Качественная вещь необязательно должна быть новой. Покупая вещи, бывшие в употреблении, вы уменьшаете свой «углеродный след» (то есть негативное воздействие на окружающую





среду). Вещи, полученные по наследству, часто связаны с приятными воспоминаниями. Это может быть комод, передаваемый из поколения в поколение. В нашей семье это жестяная банка для печенья, принадлежавшая моей матери. Старые вещи делают дом живым и рассказывают о его обитателях.

Если вы решили обставить дом подержанной мебелью, Пер Карлссон советует начинать понемногу: «Очень важно, чтобы интерьер выглядел целостным, поддерживался единый стиль и цветовая гамма. К этой базе добавляйте живые растения и цветы, текстиль и природные материалы; смешивайте и сочетайте старое и новое, купленное и полученное по наследству».

Любой предмет, который служит долго и выполняет свое предназначение, функциональный и не зря занимающий место в доме — это *лагом-предмет*. Обстановки кухни это тоже касается. «Для приготовления блюд по моим рецептам

не нужны никакие специальные кухонные приборы и лишняя суэта», — говорит автор кулинарных книг Анна Бергенстрём. Ее кухонный арсенал включает «три превосходных ножа, несколько качественных разделочных досок, венчик, блендер-чашу и погружной блендер для супов. Ничего больше не нужно ни для простых, ни для сложных блюд!»

Нам часто приходится тесниться в маленьких квартирах, особенно это касается жителей городов. Поэтому очень важно не допускать в свое пространство лишний ненужный хлам.

Оценивайте каждую вещь: не зря ли она занимает место?

Иначе вещи поработят вас. Чистое, умиротворяющее пространство, располагающее к отдыху и расслаблению, — важный фактор для здоровья! По данным исследований, у женщин, живущих в захламленном пространстве, повышен уровень кортизола — гормона стресса.

Например, зачем нам столько гаджетов? Подумайте, не слишком ли много в вашей жизни технологий?



СИЛА РАСТЕНИЙ

Люди, живущие близко к природе, ощущают гораздо более тесную связь с окружающей средой, чем городские жители, и бережнее относятся к земле-матушке.

Но большинство из нас все-таки живет в городах. Как впустить чуть больше природного в свой мир?

Люди заводят домашние растения, когда им хочется противопоставить хаотичной неустроенности мира кусочек живой природы.

КОНТАКТ С ПРИРОДОЙ
СПОСОБСТВУЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ
РАВНОВЕСИЮ И УЛУЧШАЕТ
САМОЧУВСТВИЕ.

Обратите внимание, как капризные дети успокаиваются, стоит им выйти на улицу!

Представьте путь, который проделала та или иная вещь, прежде чем попасть к вам в дом. Откуда она взялась? Кто ее сделал? Сколько ресурсов было потрачено, чтобы ее создать?



Ученые из НАСА пришли к выводу, что растения улучшают качество воздуха в помещении. Легкие в выращивании растения, например плющ, спатифиллюм и хлорофитум хохлатый, поглощают химикаты и диоксид углерода из воздуха.

Многочисленные исследования связывают пребывание на природе с улучшением душевного состояния, настроения, снижением стресса и тревожности, агрессии и даже криминальных наклонностей. Большинство людей мечтает быть ближе к природе, ведь это дарит спокойствие, хотя переезд за город кажется невозможным и непрактичным.

Беттина Биберштейн-Ли отмечает: «Хотя многие мечтают вести здоровый экологичный образ жизни за городом, необязательно становиться фермером, чтобы этого достичь. Реализуйте свои мечты прямо сейчас с помощью лагом: восстановите равновесие, живите с заботой об экологии, украшайте дом живыми растениями и природными материалами».



В ПУСТИТЕ ПРИРОДУ В ДОМ

Мы с семьей приглашаем природу в дом круглый год.

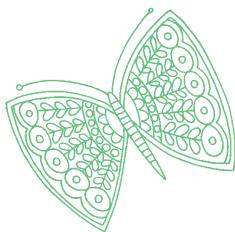
Сажаем луковичные в горшках из терракоты (как правило, нарциссы), а по весне собираем ветки с набухшими почками, расставляем в вазы и наблюдаем, как распускаются листья. Особенно красиво смотрится ива с мягкими сережками. На Пасху мыносим домой целую охапку березовых веток и делаем пасхальный букет, украсив его перышками и яйцами. А в детстве мои родители приносили целую березку!

Я купила дом на нашей улице, потому что она засажена березами. Все лето в доме стоят вазы с цветами, а осенью дом наполняется красками: мы собираем рябину, кленовые ветки, шиповник, плющ. Я делаю венок из разноцветных листьев и вешаю на дверь, а могу даже выложить мандалу из листьев. Зимой и на Рождество мы собираем шишки и делаем венки из шишечек и сушеных апельсинов (ведь зима — сезон апельсинов). В это же время сажаем гиацинты и амариллис, которые зацветают в конце зимы и наполняют дом ароматом.



ЖИВИТЕ С ЗАБОТОЙ ОБ ЭКОЛОГИИ,
УКРАШАЙТЕ ДОМ ЖИВЫМИ РАСТЕНИЯМИ
И ПРИРОДНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ.

ПОПРОБУЙТЕ...



ВЕНКИ ПО ВРЕМЕНАМ ГОДА

Венки — отличное украшение для любого времени года. Их можно повесить на дверь или в дом или положить на стол, поставив в центр свечу. Основа для венка из прутьев прослужит вам не один год; останется только заменять цветы и листья на новые, когда они начнут вянуть.



Вам понадобятся:

10 и более веток длиной 120–130 см: хорошо идут буковые, березовые и ивовые; их нужно очистить от маленьких боковых веточек;
секатор или садовые ножницы;
шпагат, зеленый джутовый шнур или волокна рафии по 1 м;

цветы и листья по сезону (с как можно более длинными стеблями);
другие декоративные элементы на ваш выбор;
флористическая проволока, порезанная на кусочки по 15 см.

1. Крепко возьмите половину прутьев в одну руку и держите их, как букет. Стяните их шпагатом или рафией в несколько слоев и завяжите крепкий узел. К верху первого пучка приложите второй пучок из прутьев и закрепите таким же способом. Затем согните прутья и сделайте круг (возможно, получится не сразу). Несколько раз оберните основу шпагатом или рафией, крепко затяните и завяжите узлом, чтобы ветки держались. Закрепите венок в нескольких местах.





2. Далее вплетайте в каркас из веток цветы и листья с длинными стеблями.
3. Вместо цветов можно использовать фрукты, стручки острого перца, сосновые шишки, связки палочек корицы и любые подходящие материалы. Чтобы прикрепить к венку ракушки или стеклянные бусины, проденьте через них флористическую проволоку, закрутите концы несколько раз и вплетите проволоку в каркас, а затем снова закрутите концы. Фрукты (яблоки или апельсины) нужно нанизать на короткий кусок флористической проволоки, обмотать проволокой основу из веток и закрутить концы.

Если в доме всегда будет кусочек природы помимо растений в горшках, вы гармонизируете свое состояние и уменьшите стресс.

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.

Глава V. Лагом и дом



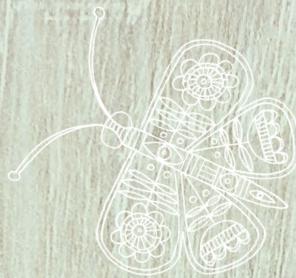




ГЛАВА VI

ЛАГОМ И ЗДОРОВЬЕ





ВСЁ В МЕРУ,
И МЕРА ВО ВСЁМ.



ФИТНЕС В РАДОСТЬ

Шведская система аэробных тренировок фрискис и светтис — настоящий лагом-фитнес, доступный для всех.

Идея проста и зародилась в 1978 году в Стокгольме. Ее создатели хотели придумать систему, в которой каждый мог бы заниматься в силу своих возможностей и по-своему. С тех пор ничего не изменилось.

Киа Дункан, инструктор по фрискис и светтис из Лондона, объясняет, что *фрискис медел джимпа* (аэробика средней интенсивности) — образец лагом-фитнеса: «Мы занимаемся аэробикой, нам весело, и мы общаемся! Кто угодно может присоединиться к нам, у нас очень разнородная толпа: есть и молодые девочки из Швеции, работающие здесь нянями, и пенсионеры из Франции. Никто не будет рассматривать вас под лупой. Для занятия фрискис и светтис не нужно быть спортивным и обладать идеальной координацией, не нужно запоминать длинные последовательности движений. Мы просто прыгаем под музыку и веселимся, а как бонус получаем пользу для здоровья!»

«Прыгать под музыку и веселиться» — я бы с удовольствием занялась таким фитнесом, тем более что для него не нужна обтягивающая форма! К сожалению, люди часто «расшибают лоб», когда дело доходит до фитнеса. Социальные сети пестрят

селфи в спортзале, на беговой дорожке и коврике для йоги, и создается впечатление, что все помешаны на фитнесе и выглядят прекрасно именно благодаря физическим упражнениям. Но то, что начинается как похвальная попытка поддерживать форму, может привести к нездоровым и пагубным крайностям и стать причиной сильного стресса. В Швеции, где в жизни и принятии решений люди руководствуются принципами лагом, совсем другой подход к фитнесу и здоровью — и это меня всегда удивляло.

Элина Сундстрём, автор книги «Стресс от здоровья», пишет, что Интернет и соцсети забивают нашу голову ненужной информацией о здоровье, без которой мы вполне могли бы обойтись. «Шведы очень серьезно относятся к новостям, касающимся здоровья, заболеваний и окружающей среды, — пишет Сундстрём. — Мы мгновенно “ведемся” на новые фитнес-тренды».

Это проявляется в следовании изнурительному режиму тренировок для достижения лучшего результата. Забыв о лагом, мы ставим перед собой нереалистичные задачи, хотим тренироваться более эффективно и современно.

Хотя усердные тренировки и совершенствование физического тела достойны похвалы, необходимо понимать, когда вы тренируетесь, а когда загоняете себя. *Как только фитнес начинает отнимать слишком много времени от любимых занятий, приносящих радость, время спросить себя,*



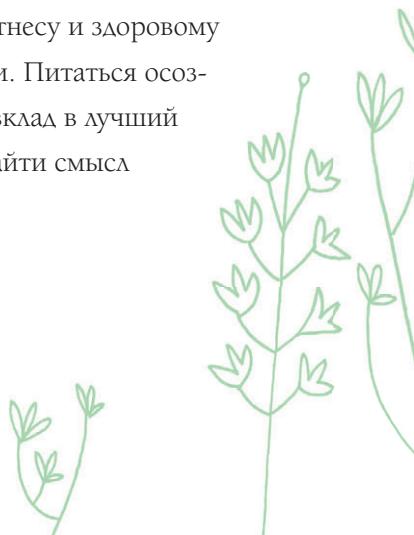


а не забыли ли вы о лагом. Только уравновешенный и умеренный образ жизни поможет контролировать стресс.

Элина Сундстрём отмечает, что в быстро меняющемся мире и обществе, где преобладают нуклеарные семьи, мы ощущаем, что можем контролировать лишь три сферы: *здравье, фитнес и работу*. «Современные люди оценивают друг друга и себя по производительности, — пишет она. — Нас определяет то, что мы делаем, а не то, кто мы есть. В результате отдых и раслабление воспринимаются как нечто ненужное. Считается, что человек постоянно должен быть занят полезным делом; нельзя тратить время понапрасну».

Найдите свой путь

Боел Стиер, основательница *Miro Publishing* и ведущая интернет-программы *Health for Wealth*, говорит, что жизнь в нестабильном мире заставляет людей искать прочный фундамент, особенно в наше время, когда религиозность ослабла. «Возможно, повышенный интерес к правильному питанию, фитнесу и здоровому образу жизни стал для нас заменой духовности. Пытаться осознанно и поддерживать форму — своего рода вклад в лучший мир и забота об окружающей среде, способ найти смысл в своем существовании», — говорит она.



ФИТНЕС ПО ЛАГОМ

Повальное увлечение здоровым образом жизни заставило нас забыть о равновесии.

Заканчивая полный стрессов рабочий день, мы идем в спортзал, где снова предъявляем себе требования и работаем над улучшением эффективности. Вместо того чтобы расслабиться в конце дня, мы снова соревнуемся. Это снижает эффект физических упражнений и делает фитнес еще одним стрессовым фактором.

Эми Эрнстен в своем исследовании пишет, что для эффективной работы мозгу необходимо равновесие; когда мы ставим перед ним слишком много задач, он сбивается и переходит в режим перегрузки. Помните о лагом, задумайтесь, не привнесет ли вам больше пользы спокойный вечер дома и ранний отход ко сну, чем интенсивная вечерняя тренировка в спортзале.

Элина Сундстрём считает, что, несмотря на стремление найти баланс и лагом, мы иногда сбиваемся с пути: «Мы отклоняемся от золотой середины и перетруждаем себя или ленимся. Это не приносит пользы. Мы должны ответственно подходить

ФИТНЕС В СТИЛЕ ЛАГОМ приносит радость и связан с общением. Это занятие, которое не отнимает слишком много свободного времени. Это чудесно!

к своему здоровью и жизни, а не бездумно следовать модной тенденции, диктующей нам, как жить».

Чем слепо следовать режиму, остановитесь на минутку и подумайте, как вы себя чувствуете. Если делать это регулярно, вы начнете понимать себя, свои реакции и осознаете, что вам действительно нужно. «Понятие о лагом меняется с возрастом, — отмечает Сундстрём. — Очень важно сверяться с собой, думать, что вам нужно сейчас и здесь, чтобы обеспечить оптимальное самочувствие и уровень энергии и снизить риск заболеваний».



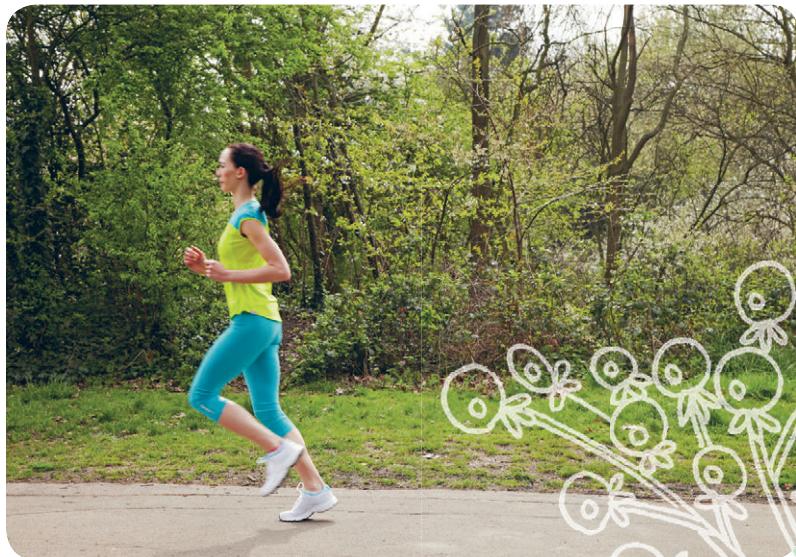
ПИТАТЬСЯ ОСОЗНАННО
И ПОДДЕРЖИВАТЬ ФОРМУ —
СВОЕГО РОДА ВКЛАД В ЛУЧШИЙ
МИР И ЗАБОТА ОБ ОКРУЖАЮЩЕЙ
СРЕДЕ.



ФИТНЕС КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Лагом-фитнес встроен в повседневность. Можете ли вы реализовать потребность в движении, выполняя обычные дела?

Прогуляйтесь в обеденный перерыв. Идите домой через парк, даже если дорога займет чуть больше времени. Позовите друзей на прогулку в выходные, прихватив обед. Бег — отличное занятие, улучшающее психическое состояние и настроение, но только если вы не перетруждаете себя.





Моя мама в огороде: на фото слева — 40 лет назад,
на фото справа — сейчас!

Моя мама родилась в 1930 году, но по-прежнему в прекрасной форме и полна сил. Кроме растяжки и облегченного варианта йоги, которой она занялась недавно, она никогда не занималась фитнесом. Зато она много гуляет, работает в саду, возит тачку на свалку, копает картошку и косит газон.

А вот еще хороший пример: проект *Parkrun*, основанный в 2004 году в Лондоне и насчитывающий более миллиона участников по всему миру. Идея очень проста, а вся организация ложится на плечи волонтеров.

Повседневные дела, связанные с умеренной физической нагрузкой, помогут поддерживать здоровье и физическую форму, если заниматься ими регулярно.

ПРОГУЛКИ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ

Лучший фитнес — движение на природе в хорошей компании! Скандинавская ходьба появилась в Финляндии: лыжники пытались придумать способ поддерживать форму в бесснежный сезон. Так возникла идея ходить с лыжными палками. Вскоре идею подхватили те, кто не увлекается лыжами, и сейчас клубы по занятию скандинавской ходьбой есть по всему миру. Активные прогулки на природе нравятся и пожилым, и молодым.

Каждую субботу или воскресенье люди собираются и пробегают пять километров — неважно, с какой скоростью. Главное — бежать вместе, в компании! Движение — это всего лишь приятный бонус, как при занятиях фрискис и светтис. Можно завести новых друзей. Суть в том, что это занятие доступно каждому и полезно для здоровья.

Многие рады новой «моде» на более сбалансированный подход к фитнесу. Несколько лет назад пивоварня *Mikkeller* из Копенгагена основала свой клуб бегунов; идея прижилась, и теперь такие клубы появились в сотнях городов по всему миру. «Пивоварня и спортивный клуб — как это возможно», — скажете вы. Желающие встречаются, пробегают дистанцию,



а потом идут и пьют пиво! А чтобы не перебрать, *Mikkeller* создали приложение, которое показывает, сколько нужно пребежать, чтобы компенсировать выпитое пиво.

Какой гениальный повод для общения!

СОЧЕТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ И РАССЛАБЛЕНИЯ
И ЕСТЬ ТА САМАЯ
ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА,

особенно если вы склонны перетруждать себя физическими упражнениями и модным «правильным питанием». Хорошая компания поддерживает мотивацию, улучшает настроение и делает жизнь лучше, ведь все мы любим общаться.

ЛАГОМ, ЧИСТЫЙ ДОМ И УХОД ЗА КОЖЕЙ

Душевное равновесие и снижение уровня стресса отражаются не только на ясности мышления и способности принимать верные решения, но и на коже.

Баланс — ключ к здоровью, и любые нарушения отражаются в первую очередь на самом крупном органе — коже. Самое важное в уходе за кожей одновременно и самое простое: хороший сон, качественные натуральные продукты, солнечный свет, свежий воздух и простая система ухода. Выбирайте косметику с минимальным количеством ингредиентов или делайте свою.

НАШ ОРГАНИЗМ — ЭФФЕКТИВНАЯ
МАШИНА, ГДЕ ВСЕ ВЗАИМОСВЯЗАНО;
ЕСЛИ РАВНОВЕСИЕ НАРУШЕНО, ОН
НЕПРЕМЕННО СООБЩИТ ОБ ЭТОМ.

Нужно лишь научиться слушать.

Подбирая чистящие средства для дома, думайте о доме как о своей второй коже и покупайте только натуральное. Не заражайте свой дом токсинами. Шведское хозяйственное мыло изготавливается на основе жидкой смолы. Его используют в хозяйстве уже сотни лет; я не помню, чтобы у моей мамы



были другие чистящие средства. Это настоящее лагом-средство: очищает не хуже других продуктов, от которых ломятся полки супермаркетов, но не причиняет вреда окружающей среде. С его помощью можно стирать и даже смазывать велосипедную цепь. Если у вас нет такого мыла, можно использовать смесь очищенного белого уксуса, пищевой соды, воды и биоразлагаемого жидкого мыла на салфетке из микрофибры.

Старый бабушкин способ избавиться от неприятного запаха в холодильнике — положить в него разрезанный лимон. Лимон также отлично отчищает раковину.

Эти советы имеют смысл не только с точки зрения экологии, но и здравого смысла. Зачем пользоваться неприятно пахнущим, токсичным средством, загрязняющим окружающую среду, в бутылке, которую вы не сможете сдать на переработку, если можно использовать полезное для здоровья и безопасное для экологии средство? Это просто неразумно и не лагом.



ЛАГОМ И ГАРДЕРОБ

Скандинавы, как правило, не ведутся на модные бренды и тенденции, а что касается цветов, предпочитают серый и натуральные тона.

Менталитет лагом объясняет, почему нас тянет кдержанной одежде в приглушенных тонах; мы не любим броские вещи и яркий стиль. В Скандинавии никто не любит выделяться. Важно обращать внимание не только на цвет, но и на текстуру ткани, покрой и форму, сочетать шерсть, тонкий трикотаж, шелк и хлопок.

Лагом в одежде означает, что одежда подбирается по погоде. Зачем модно одеваться, если вы замерзнете? Но теплая одежда тоже может быть стильной. Одевайтесь слоями.

В Швеции мы готовы к любой погоде и экипированы на все случаи жизни. Когда мои дети были маленькими, мы гуляли в парке почти каждый день в любую погоду. Веселее всего было гулять в дождь. Резиновые сапоги, непромокаемые комбинезоны — другие люди в парке были одеты так же, и я готова поспорить, что 99 % из них были скандинавами. Скандинавов всегда легко узнать по правильной экипировке.

Не бывает плохой погоды, бывает только плохая одежда (шведская пословица).





ВСЕ ХОРОШО В МЕРУ

Дополнять одежду аксессуарами — отличная идея, но не надевайте все свои аксессуары сразу. Не забывайте о лагом. Хотя после Великобритании и США Швеция — главный мировой экспортер поп-музыки, у нас нет ни одного исполнителя хип-хоп. Возможно, все дело в том, как они одеваются. Одежда в стиле хип-хоп — это не лагом!

Возвращаясь в Швецию, я часто недооцениваю местную погоду. В Швеции может быть очень холодно, и если у вас нет теплой куртки и ботинок, считайте, день испорчен. То же самое бывает, если слишком тепло одеться в погожий апрельский день. У шведов всегда есть лагом-одежда на любой случай. Правильная одежда позволяет проводить больше времени на воздухе.

Культура пребывания на свежем воздухе — часть жизни скандинавов, у нас есть даже особое слово для этого — *friluftsliv* (жизнь на открытом воздухе). Все начинается в школе, в младших классах. Учительница шведской лесной школы¹ рассказала, что они с детьми гуляют в любую погоду. Занятия проходят в помещении только в снежную бурю и при температуре ниже минус десяти. При этом дети редко болеют.

¹ Лесные школы и детские сады на свежем воздухе — шведские образовательные учреждения, в которых дети обучаются на природе, изучая ряд предметов (экология, биология и т.д.) и осваивая полезные общественные навыки: работа в команде, взаимопомощь, решение проблем. — Прим. перев.



Под «помещением» имеется в виду большая палатка армейского вида. Малыши, которые все еще спят днем, устраиваются на «кроватях» из сосновых веток, накрытых овечьими шкурами. Спорим, когда эти дети вырастут, они будут уметь одеваться по погоде и никогда не замерзнут, не промокнут и не перегреются? И не будут капризничать.

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.



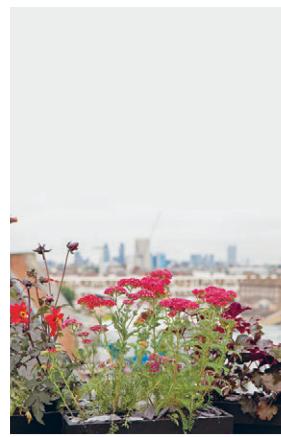
Будьте проще. Используйте натуральную косметику и минимум средств. Ухаживать за кожей на самом деле просто: здоровая пища, отдых и свежий воздух сделают за вас почти всю работу.



Купите качественную экипировку для прогулок в любую погоду и выбирайтесь на улицу, несмотря на дождь и снег.



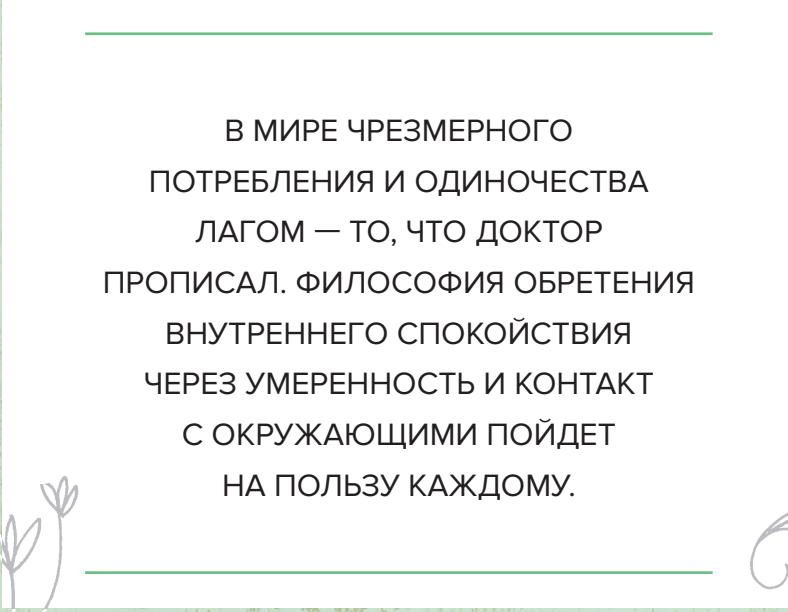
Если у вас есть дети, оденьте их как следует, чтобы они чувствовали себя комфортно на улице, а вы не волновались, что они промокнут и запачкаются. Тогда все смогут получать от прогулок удовольствие.



ГЛАВА VII

ЛАГОМ
И ОКРУЖАЮЩИЙ МИР





В МИРЕ ЧРЕЗМЕРНОГО
ПОТРЕБЛЕНИЯ И ОДИНОЧЕСТВА
ЛАГОМ – ТО, ЧТО ДОКТОР
ПРОПИСАЛ. ФИЛОСОФИЯ ОБРЕТЕНИЯ
ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ
ЧЕРЕЗ УМЕРЕННОСТЬ И КОНТАКТ
С ОКРУЖАЮЩИМИ ПОЙДЕТ
НА ПОЛЬЗУ КАЖДОМУ.

РАВНАЯ ДОЛЯ

Умеренность в пище, потреблении, обстановке дома, уходе за собой, выращивание своих продуктов питания, привычка не брать последний кусок пирога — этими принципами можно руководствоваться в отношениях с окружающим миром и планетой в целом.

Лагом — философия обретения личного равновесия в жизни, ваше собственное представление о золотой середине, но ее применение может отразиться на благополучии всего мира.

Продукты и товары, которые мы покупаем, наши привычки, воздействие на климат и окружающую среду — все это очень важно, даже если речь идет об энергосберегающих лампах и привычке вовремя выключать кран. **Экологичные привычки — свидетельство того, что окружающий мир вам небезразличен и вы стремитесь сделать его лучше.** Вы берете то, что необходимо, и оставляете достаточно для других людей.

Отличный пример умеренности и вовлеченности в более крупном масштабе — шведская практика *allemansrätten* (дословно переводится как «свобода бродить»). Это право людей гулять на природе, не спрашивая разрешения у землевладельца, при условии, что они ведут себя разумно. Девиз *allemansrätten* — «Не беспокоить и не разрушать». Отличный девиз для жизни!



«НЕ БЕСПОКОИТЬ И НЕ РАЗРУШАТЬ».
ОТЛИЧНЫЙ ДЕВИЗ ДЛЯ ЖИЗНИ!

Эта практика возникла из-за того, что шведы очень любят гулять на свежем воздухе и исследовать окрестности, и она даже дважды упомянута в законодательстве, где говорится, что каждый имеет право проводить время на природе. Многие шведы считают «свободу бродить» неотъемлемым правом человека, а табличку «Частная собственность, вход воспрещен» воспринимают как нарушение этого права.

«Шведская практика *allemansrätten* облегчает контакт с живой природой, — говорит Пер Нильсон из Шведского агентства по защите окружающей среды. — Можно ходить,

бегать, гулять с коляской. Прогулки — это здоровье, ведь любой может выйти на улицу и прогуляться. Беспрепятственный доступ к земле позволяет каждому насладиться природой».

Образ жизни, основанный на разумном потреблении, уверенности и равновесии с окружающим миром, можно сравнить с понятием из экономики «снижение предельной полезности», которое часто используется при анализе потребительского спроса. В двух словах, когда мы потребляем больше товаров и услуг, их полезность снижается. Например, если у вас десять яблок, с каждым яблоком, которое вы съедаете, вам хочется есть яблоки все меньше, и в итоге вы достигаете точки насыщения. Чем больше ресурсов мы потребляем, тем ближе точка насыщения (это касается и времени, и денег). Но если все потребляют умеренно, предельная полезность повышается и ресурсов хватает всем. Этот подход очень в духе лагом.

Его можно применить к политике компании по отношению к сотрудникам и продолжительности рабочего дня.

**ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЫ ЗАДЕРЖИВАЕТЕСЬ
НА РАБОТЕ, ТЕМ НИЖЕ
ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ. ЧЕМ КОРОЧЕ
РАБОЧИЙ ДЕНЬ, ТЕМ СЧАСТЛИВЕЕ
СОТРУДНИКИ.**

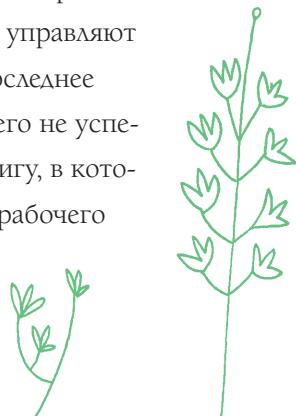
Психологическое благополучие персонала способно влиять на эффективность и производительность компаний в целом.

РАВЕНСТВО НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Швеция — общество, в котором царит доверие. Мы считаем государство другом, а не врагом и верим, что государство желает нам лучшего, делает все, чтобы мы могли жить так, как нам хочется. Улучшенные, равные условия труда и большое влияние профсоюзов привели к тому, что в шведских компаниях нет строгой иерархической структуры.

Когда я переехала в Великобританию, меня поразил упор на разделение между начальством и рядовыми служащими. В Швеции никого не возносят на пьедестал. Независимо от возраста, классовой принадлежности и пола ко всем относятся с одинаковым уважением, без фамильярности. Сотрудники общаются с начальством напрямую, и при необходимости голос каждого будет услышан. Жесткая иерархия в компании и строгие правила общения между начальством и подчиненными становятся настоящим шоком для скандинавов, уезжающих работать за границу.

В книге «Десять мыслей о времени» (1999) профессор физики Бодиль Йонссон рассуждает о том, как часы управляют нашей жизнью. Хотя продолжительность жизни в последнее время выросла, нам постоянно кажется, что мы ничего не успеваем. Недавно профессор Йонссон опубликовала книгу, в которой предлагает новый подход к продолжительности рабочего





дня. Она должна соответствовать той или иной жизненной фазе, которую мы проживаем.

Рабочие часы необходимо делить таким образом, чтобы у родителей было время ухаживать за маленькими детьми, обеспечивать должный присмотр подросткам и заботиться о престарелых родственниках. Все это нужно учитывать и распределять рабочее время в зависимости от периода жизни. При этом кто-то будет работать больше, а кто-то — меньше.

Элина Сундстрём, инструктор по йоге и автор книги «Стресс от здоровья», говорит, что «для кого-то подходящая продолжительность рабочей недели — шестьдесят часов, а для кого-то — двадцать».

Естественно, мы сами должны взять на себя ответственность за свою жизнь и за то, как наше существование отражается на мире в целом. Но, по словам Элины Сундстрём, огромную роль в улучшении ситуации могут сыграть работодатели, предлагающие оптимальные условия для комфортного, более сбалансированного и экологичного существования.



Готовность думать о других и обществе в целом, возможно, одна из причин, по которой скандинавские страны регулярно попадают на верхушки «рейтингов счастья».

КУЛЬТУРА КОЛЛЕКТИВА

Вероятно, из-за культуры лагом шведам требуется много времени на принятие решений: мы стараемся учесть мнение каждого.

Когда компания шведов выбирает, какой фильм посмотреть, это занимает немало времени! Мы привыкли вести открытую, прямолинейную дискуссию и выслушивать каждого на равных. Мы не размахиваем руками и не повышаем голос.

Среди моих знакомых немало британцев (включая моего мужа), которых удивляли извинения шведов после вечера задушевных разговоров за пивом. То, что британцам кажется нормальным обменом мнениями, шведы воспринимают как несдержанность и просыпаются наутро с угрызениями совести, волнуясь, что отношения непоправимо испорчены.

Решения в семье также принимаются очень долго, ведь нужно со всеми посоветоваться. Когда моя многочисленная семья собирается в полном составе, обычная прогулка превращается в военную операцию. Я говорю своему мужу Оливеру: «Пошли гулять». Он надевает куртку и ботинки (как всякий нормальный человек) и выходит на улицу в полной готовности. Через некоторое время он возвращается и спрашивает, идем ли мы гулять. Да, но сначала же нужно спросить, хочет ли Н. пойти с нами, а она сейчас разговаривает по телефону.



М. говорит, что тоже хочет пойти, но сначала ей нужно повесить белье. С. обещает встретить нас на полпути, поэтому мы должны пойти определенным маршрутом. А моя мама никак не может найти ботинки — кажется, они на чердаке... А как насчет фика, пока Н. и М. заканчивают свои дела? Короче, вы поняли. Когда все наконец собираются, оказывается, что муж давно ушел.

ЛАГОМ И ОТНОШЕНИЯ

Когда растешь в большой семье, умение спокойно договариваться и учитывать чувства окружающих приходит само собой, ведь без него в семье не будет мира, а отношения разладятся.

Те, кто рос в большой семье, ни за что не возьмут последнее печенье с тарелки. Если на всех не хватает, остаток делят поровну. Это входит в привычку. В какой-то степени шведское общество и есть такая большая семья, оно живет по этим законам, и все ведут себя согласно принципам лагом.

В 19 лет я переехала за границу, будучи еще очень неискушенной молодой женщиной, выросшей в тепличных условиях. Помню, меня тогда поразил разлад в семьях моих друзей-иностраницев. Я не могла понять, как можно не любить свою сестру. Тогда я впервые оценила шведский подход к отношениям между людьми.

Соперничество и конкуренция во всех проявлениях считаются в нашем обществе чем-то нормальным и даже залогом личностного развития. Они являются основной мотивацией во многих сферах: в спорте, на телевидении, на работе, в школе — и стали своего рода идеологией. Из-за этого появились люди (главным образом молодые), занятые мыслями исключительно о себе, а не о коллективе и обществе в целом.



В недавно вышедшей книге «На старт, внимание, марш» Эва-Лотта Хультен пишет, что соперничество может пойти во вред, превращая людей из коллег во врагов. Оно вызывает ощущение никчемности и одиночества. **Философия лагом учит нас относиться к людям с сочувствием.** Мне кажется, именно

этого так не хватает современному миру; к этому многие стремятся. Это то, что может сделать нас счастливыми.

Исследователь Соня Любомирская сделала удивительное открытие, выяснив, что делает счастливых людей счастливыми, а несчастных — несчастными. Она опросила тех, кто считает себя «очень счастливым» и «очень несчастным» человеком. Оказалось, что счастливые люди оценивают свое психологическое состояние, руководствуясь собственным «термометром счастья», и не сравнивают себя с другими людьми, которые живут хуже или лучше. Это удивило исследователей: оказалось, что счастливые радуются успехам окружающих и сочувствуют их неудачам.

Индивидуализм помогает принимать самостоятельные решения, но он же настраивает нас против всего мира, и от этого мы страдаем. Лагом учит нас жить, думая об окружающих.



ПОЙ, ПОЙ, ПОЙ

По данным Шведского хорового объединения, около 600 тысяч шведов поют в хоре. С одной стороны, это немного, но на самом деле в Швеции больше хоров на душу населения, чем в какой-либо другой стране мира! Ученые выяснили, что пение в хоре улучшает психологическое состояние и полезно для здоровья.

В исследовании, проведенном британским Университетом Оксфорда Брукс, на вершине рейтинга самых счастливых людей оказались хористы (их сравнивали с людьми, поющими в одиночку, и игроками командных видов спорта).

Для исполнителей хор — это тоже своего рода команда; кроме того, они считают свое занятие важным. Видимо, дело в коллективной природе хора и отсутствии внутренней конкуренции. Шведские ученые выяснили, что пение в группе способствует выработке окситоцина — гормона счастья, снижающего уровень стресса и кровяное давление. В последнее время хоровое пение становится популярным, потому что все больше людей тяготится к коллективу, устав от разрозненности и изоляции. Пение в группе — это возможность делать что-то *вместе, оставаясь собой*.



ЛАГОМ И БЛИЗОСТЬ К ПРИРОДЕ

Плюсы пребывания на природе, садоводства и выращивания собственных овощей и фруктов давно известны.

Я «обратилась к земле» уже в зрелом возрасте и как никто знаю, какой покой и счастье приносит близость к природе. По данным исследования Университета Плимута (Англия), работа в саду и огороде положительно влияет на психическое и физическое состояние человека. Общение с единомышленниками, обмен мнениями, идеями и навыками на фоне природы уменьшают стресс.

Польза от контакта с живой природой огромна. Эти контакты могут быть любыми: уход за комнатными растениями, работа в саду или прогулка в лесу. Чем ближе вы к природному миру, тем больше убеждаешься в этом.

Вот что говорит Пер Нильсон: «Шведское понятие “свобода бродить” основано на уважительном отношении к природе, землевладельцам и другим людям, которых вы встречаете на своем пути. Это своего рода большой демократический проект. Все могут участвовать в нем, но должны проявлять заботу и уважение к окружающим. Некоторые любят отхватить кусок пирога побольше — тогда смысл этого понятия теряется».



В «СВОБОДЕ БРОДИТЬ» ЗАКЛЮЧЕНА САМА СУТЬ ЛАГОМ.

Ведь если мы не будем заботиться об окружающей среде и других людях, нам скоро негде будет бродить. Чем скорее мы начнем применять принципы лагом в повседневной жизни, тем больше шанс, что мы сможем пользоваться этой свободой безгранично.



ПОПРОБУЙТЕ...



ПОДВЕСКА С ПАПОРОТНИКОМ

Сделать такую подвеску совсем несложно. Это отличный способ впустить природу в дом. Папоротник не вянет несколько дней: сделайте несколько подвесок разных диаметров и заменяйте по необходимости. Лучше делать это весной, используя молодые ветки, которые меньше ломаются. Выбирайте папоротники с гибкими стеблями и листьями, расположеными на равном расстоянии друг от друга. Если стебли плохо гнутся, возьмите острый нож и сделайте длинный надрез вдоль стебля.

Вам понадобятся:

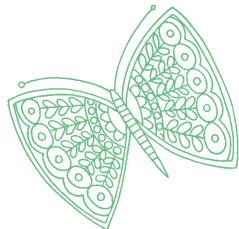
4 ветви папоротника (чем длиннее, тем лучше);
зеленая флористическая проволока;

секатор;
круглая проволочная основа
для венка;
леска.

1. Приложите стебель папоротника к проволочной основе и несколько раз оберните флористической проволокой стебель папоротника и основу, начиная снизу и оборачивая у основания каждого листа. Страйтесь, чтобы между стеблем и основой не было промежутков. У самой верхушки ветки остановитесь.
2. Возьмите новую ветку и подоткните основание стебля под кончик предыдущей ветки. Продолжайте, пока не закроете проволочную основу полностью. Прикрепите к верху подвески леску и подвесьте на окно или в другое место.



ПОПРОБУЙТЕ...



БУКЕТ ИЗ ФОРЗИЦИИ

Форзиция — один из первых кустарников, зацветающих весной. Ее можно собирать, когда бутоны еще лимонно-зеленого цвета. Принесите ветки форзиции в дом и смотрите, как распускаются цветы. Форзиция очень долго не вянет. Букет можно дополнить прутиками и ветками других растений, например боярышником. Получится необычный, притягивающий взгляд букет — отличный способ пригласить в дом природу и улучшить настроение.

Вам понадобятся:

- | | |
|---|--|
| ветки форзиции; | старое ведро или другой
подходящий контейнер. |
| ветки боярышника; | |
| ветки любых растений с листьями
и цветами; | |

Обрежьте все ветки по диагонали и опустите на 10 % длины в кипящую воду на 20 секунд. Наберите ведро холодной воды и расставьте ветки без цветов. Добавляя к композиции цветущие ветки, периодически осматривайте свой букет, чтобы он имел гармоничный вид и форму.



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. Покупайте только самое необходимое. Вы сэкономите множество ресурсов.



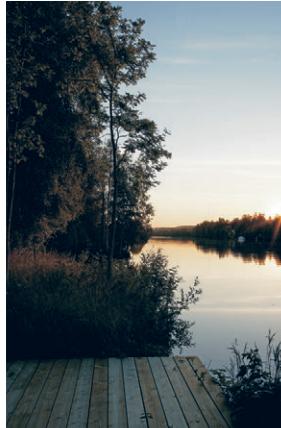
Начните петь в хоре или вступите в группу по интересам. Чем больше вы общаетесь с людьми в коллективе, воспринимая их позитивно, как группу единомышленников, а не как отдельных неприятных личностей, тем лучше вы начнете понимать окружающий мир и сопереживать людям. Это не подкреплено никакими



исследованиями, но я в этом уверена — а я почти всю жизнь живу по лагом.



С малых лет проводите с детьми много времени на природе. Пусть они проникнутся уважением к окружающей среде и миру, в котором мы живем.





ГЛАВА VIII

ЛАГОМ И ДУША



ТОЛЬКО ВЫ ЗНАЕТЕ,
КАК ОБРЕСТИ РАВНОВЕСИЕ
И ВНУТРЕННЮЮ МУДРОСТЬ.
ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СЕБЕ — В ПРЯМОМ
И ПЕРЕНОСНОМ СМЫСЛЕ — И ВПУСТИТЕ
В СВОЮ ЖИЗНЬ ГАРМОНИЮ.



ИЗМЕНЧИВЫЙ ЛАГОМ

В детстве и юности мне всегда казалось, что понятие окружающих о лагом — сплошная скука.

Я все время задавалась вопросом, почему я представляю себе лагом так, а окружающие — иначе. Потом я поняла, что в разных жизненных ситуациях у нас складывается разное представление о том, где эта пресловутая золотая середина.

В ГЛУБИНЕ ДУШИ У КАЖДОГО
ЕСТЬ «ЛАГОМ-ТЕРМОМЕТР»,
ПОДСКАЗЫВАЮЩИЙ,
КАК НАЙТИ БАЛАНС.



«Один буддистский учитель как-то сказал: баланс не статичное состояние», — объясняет Линн, диетолог компании *Straightforward Nutrition*. Линн родом из Швеции, но живет в Ирландии и помогает людям наладить отношения с пищей через осознанное питание и практику сочувствия себе.

«И я тоже сделала это открытие, — продолжает она. — Мое понятие о лагом постоянно меняется, и лучший способ найти равновесие — прислушиваться к тому, что говорит мое тело, и правильно реагировать: отдыхать, если устала,

есть, если проголодалась. Только вы знаете, что для вас лагом. Будьте смелее, поверьте, что в вас есть эта внутренняя мудрость. Нужно лишь прислушаться к себе».

Но одно дело — контролировать порции еды и жидкости, а совсем другое — брать от жизни ровно столько, сколько необходимо. Всем знакома ситуация, когда берешь на себя слишком много: как говорится, откусываешь больше, чем можешь прожевать. Бывает и наоборот: нам кажется, что мы вечно обделены. Где-то посередине находится лагом. Почаще задавайте себе вопрос: «Это мне подходит? Это лагом?»



НАЙДИТЕ БАЛАНС

Каждый человек приходит к внутренней гармонии и равновесию своим путем.

Кому-то помогает медитация, другим (мне, например) медитировать сложно, и успокоение приносят прогулки на свежем воздухе, занятия йогой и время для себя. В эти спокойные минуты я лучше слышу себя и чувствую равновесие — лагом,



когда всего хватает, но не в избытке. Я умею сказать «нет» делам, когда выходные и так насыщены планами, умею понять, что слишком мало двигалась на этой неделе, и угадать момент, когда пора уходить с вечеринки (хотя последнее всегда давалось мне с трудом).

Лагом — это когда знаешь, когда нужно остановиться. Очень легко, к примеру, увлечься садоводством, упустить тот момент, когда копаешься в огороде просто для удовольствия, и погнаться за большим. Вообще говоря, людям это свойственно, но не приносит счастья. Наверное, нам нужно новое слово, соответствующее понятию «хватит», «достаточно» или «довольно». Эти слова подразумевают, что для достижения баланса нужно от чего-то отказаться, но это не так.

ЛАГОМ НЕ ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ.
НЕ ТРЕБУЕТ ОН И СОВЕРШЕНСТВА —
ЛАГОМ И ЕСТЬ СОВЕРШЕНСТВО
В КОНКРЕТНОЙ СИТУАЦИИ.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПРИРОДЫ

Говорят, что вместо воскресной церковной службы многие шведы идут в «храм природы» (хотя сами шведы никогда в этом не признаются: это слишком громкие слова). Мы просто гуляем в лесу, прихватив фика и ведерко для сбора ягод. А спокойствие, которое мы обретаем, слушая, как ветер колышет высокие



сосны, щебечут птицы, или просто наслаждаясь тишиной и попивая кофе, — «побочный эффект». В этом смысле скандинавы похожи на американских индейцев — те тоже относятся к природе с благоговением и считают ее священной. Все мы живем в природном мире и являемся его частью. Если мы покажем это детям, то передадим им свое культурное наследие.

Возможно, для вас лагом — прогулка по парку по пути на вокзал или обеденный перерыв на свежем воздухе. Представьте дерево с мощной корневой системой: что бы ни случилось в вашей жизни, в природе ничего не изменится, и времена года будут по-прежнему сменять друг друга.

СТАРАЯ ПОГОВОРКА ГЛАСИТ:
«ПОЛОВИНА НАШИХ СТРАХОВ
НЕ СБУДЕТСЯ, ПОЛОВИНА СБУДЕТСЯ,
ЧТО БЫ МЫ НИ ДЕЛАЛИ —
КАКОЙ СМЫСЛ БОЯТЬСЯ?»

Эту поговорку придумал тот, кто жил в соответствии с принципами лагом: можно чуть-чуть поволноваться, но переживать все время бессмысленно. Если вы слишком беспокоитесь о будущем, устройте себе фика или прогуляйтесь в парке. Подумайте о том, что для вас означает лагом.

ДОВОЛЬНО — И НИ КРОШКОЙ БОЛЬШЕ

Лагом — это когда всего у всех достаточно и никто не испытывает нужду. Когда всем хватает пирога, природы, ресурсов, никто не чувствует себя обделенным вниманием, а прямота и честность не мешают быть вежливыми.

Одна из версий происхождения слова «лагом» гласит, что это понятие из старинного шведского аграрного общества, когда люди жили очень бедно. Если кто-то начинал жить лучше,



остальные страдали. Важно соблюдать лагом в своих запросах и желаниях: это признак учтивости по отношению к ближнему, чтобы никто в итоге не пострадал.

Если мы применим принципы лагом к миру и современному обществу, изменения не заставят себя ждать. Довольные жизнью люди скорее найдут в себе сострадание, понимание и желание помочь ближнему. У каждого свой способ стать счастливее: это может быть время наедине с природой, пение в хоре раз в неделю или занятие любимым делом. Шведского комика Йонаса Гарделла, чьи первые выступления противоречили всем принципам лагом, как-то спросили: как он не боится выступать перед тысячами людей? «Я не воспринимаю себя отдельно от аудитории, — ответил он. — Мы *вместе*». Придерживаясь такой точки зрения, можно перестать воспринимать мир как поле для конкуренции.

Если бы так мыслили все! Тогда все бы радовались простым вещам и избавились от постоянного, острого, ненасытного желания иметь больше, чем необходимо. Сказав «довоально», мы можем многого достигнуть.



ИСТОЧНИКИ

1. Всемирный фонд дикой природы: wwf.ru
Ведущая международная независимая организация по сохранению природы.

Саморазвитие

2. Джон Тирни, Рой Баумайстер: Возьми свою жизнь под контроль. — М.: Эксмо, 2017.
Практическая система самовоспитания для развития силы воли.

Огородничество и садоводство

3. Белла Линде, Ванья Сандгрен. Мой первый огород: Посей, собери, съешь. — М: Белая ворона, 2016.
Советы по выращиванию овощей и ягод вместе с детьми.
4. Клара Лидстрём, Аннакарин Нюберг. Огород на подоконнике. — М: Белая ворона, 2016.
Советы по выращиванию овощей в домашних условиях вместе с детьми.

Экологичный дом

5. Крэйг Пратт, Кармилла Флойд, Ларс Фуре. Сделайте дом добре. — Издательство *Ikea*.
В этой книге вы найдете креативные идеи и практические советы, которые помогут вам экономить воду и электроэнергию, сокращать отходы и многое другое.

Источники

6. Кармилла Флойд, Эва Лундгрен. Растем вместе. — Издательство *Ikea*.
Множество интересных и впечатляющих идей, как сделать дом уютнее и экологичнее.

Дети и природа

7. Дженнифер Уорд. Маленький исследователь: 52 увлекательных занятия на свежем воздухе. — М.: Альпина-паблишер, 2016.
В книге собраны идеи занятий с детьми на свежем воздухе и советы по приобщению детей к природе.
8. Сами Малила. Походная книга муми-тролля. — М.: Амфора, 2010.
Все о том, как подготовиться к походу с детьми.

Скандинавский стиль и дизайн

9. Журнал *Heim*, heimstudio.ru.
Журнал об особенностях северного быта.

БЛАГОДАРНОСТИ

Большое спасибо моим прекрасным детям Алвару и Кларе и моему мужу Оливеру. Спасибо, что терпели меня, вечно сидящую за компьютером в наушниках. Без вас у меня ничего не получилось бы. Вы для меня все. Люблю вас.

Спасибо моей замечательной семье и друзьям из Швеции — благодаря им я узнала, что такое лагом. Они подсказали мне лагом-рецепты. Спасибо Лиз, Анье, Эрике и Шивон за слова поддержки и ободрения и вещицы в скандинавском стиле для съемок. Огромное спасибо моей подруге Энн, ее милому сыночку Максу и маме Унни за прекрасный день и декор для съемок в стиле лагом в моем маленьком доме в Лондоне.

Спасибо *CICO Books*: Синди за то, что дала мне шанс, Питу за предложенную тему, Кармел и Салли за труд и бесконечное терпение в ответ на мои вопросы. Спасибо Гэвину Кингкому за прекрасные фотографии, Нелу Хайнсу за стиль, Стивену Конрою, Тонье Шаттловорт и Тамаре Вос за фуд-фотографию, Луизе Леффлер за дизайн, Марион Полл и Джиллиан Хэслам за редактуру.

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

«Свобода бродить» 165–166,
177–179

Баланс 16, 25, 27, 33, 48, 67,
68, 70, 72, 73, 75, 84, 115,
120, 146, 153, 189, 191–192
Бег 148, 150, 160, 167
Бисквитный рулет 64–66

Вабба 70, 72
Венок 130–135, 181
Времена года 115–116, 132,
194
Выпечка 45, 53–66
Выходные 69, 70, 73, 75, 81, 87,
111, 148, 192

Ген счастья 27–28
Гнездование 115–116, 122
Грибы 81, 82, 86

Десерт ягодный 108
Йордгуббскрем 108–109

Задоровье 88, 92, 97, 126,
141–147, 149–150, 153, 155,
160–161, 167, 170, 176

Интерьер 115–116, 122–126,
136

Кожа 153–155, 160
Конкуренция 96, 173, 176, 196
Крамбл 105–107
Крапивный суп 81, 100–102

Лагом, определение 14–15
Лагом, произношение 15
Лагом, происхождение слова
15, 195
Лагом, рецепты счастья 43–45,
75–77, 136, 160–161,
184–185
Лагом, современный подход 20
Лагом, философия 8, 10, 11,
15, 16, 20, 25, 28, 31, 42, 71,
74, 115, 164, 165, 174
Лесная школа 158–159

Напиток из бузины 98–99,
110

Образ жизни 10, 15, 25, 82,
129, 145, 146, 167
Общий котел 33–35

Одежда 156, 158

Отпуск 34, 69, 70, 72

Папоротник 180–181

Печенье брюссельское 56–57

Печенье шоколадно-ореховое
58–59

Пирог яблочный 53–55

Питание 145, 152, 189

Принцип достаточности 15, 18,
26, 29, 32, 35, 43, 95, 165,
195

Природа 76, 81, 114, 116, 127,
129, 130, 135, 136, 150, 165,
166, 167, 177, 180, 182,
193–194, 195, 196

Продукты 39, 52, 81–89, 92,
110, 153, 155, 165

Работа 25, 31, 33, 41, 45,
48, 49, 50, 52, 67, 68, 69,
70, 71, 72, 74, 75, 86, 95, 97,
145, 146, 160, 167, 173,
177

Рабочий день 33, 34, 49, 69, 70,
95, 146, 167, 168–169

Равновесие 8, 10, 16, 20, 32, 39,
41, 45, 75, 94, 115, 122, 127,
136, 146, 153, 160, 165, 167,
188, 189, 191

Разумное потребление 20, 122,
167

Ресурсы 20, 127, 167, 184,

195

Сад 39–41, 53, 86, 108, 149,
177

Салат в горшке 36–38

Светтис 141, 150

Семейная жизнь 42

Скандинавская хольба 150

Смысл жизни 31, 145

Соперничество 173, 174

Счастье 16, 25, 27, 28–32, 41,
43, 170, 175, 177, 192

Удовлетворение 29, 30–32

Украшение дома 44, 118, 129,
132

Фика 33, 49, 50, 52, 68, 69, 77,
81, 94–97, 105, 172, 193, 194

Фитнес 141–152, 160

Фрискис 141, 150

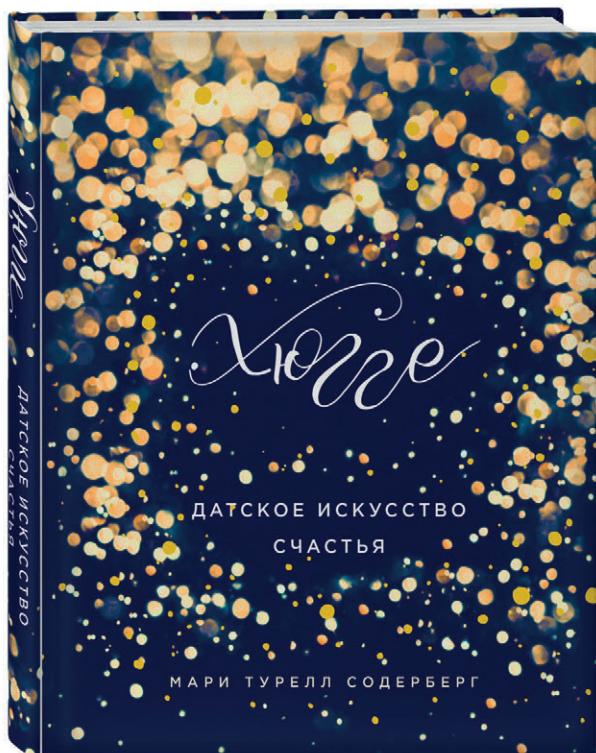
Хор 176, 184, 196

Черничный суп 103–104

Экология 83, 124, 129, 136,
155, 165, 170

Экономия 15, 20, 86–89, 97,
115, 184

Этика 20



Хюгге — это моменты тепла и уюта, которые можно найти в простых повседневных вещах. Умение создавать хюгге делает датчан самыми счастливыми людьми в мире.

Мари Содерберг совершила удивительное путешествие по всей Дании, чтобы узнать у простых датчан, что для них значит хюгге и как они создают его в своей жизни. Оказалось, что почувствовать хюгге можно не только в Дании — хюгге присутствует в гуще будничных дел — стоит только распахнуть глаза.

ХЮГГЕ В КОМПАНИИ

Здоровье и счастье невозможны без близких и прочных отношений с людьми, а хюгге помогает укрепить эти отношения.

*Время, проведенное наедине
с любимыми, — это время хюгге.*

Когда в компании людей мы чувствуем себя уютно, в безопасности, атмосфера хюгге возникает сама собой. У кого-то отлично получается создавать эту атмосферу: рядом с такими людьми все чувствуют себя как дома. Возьмем, к примеру, Марендин Ладегаард (28 лет) и Анну Элизабет Гонге (92 года).

«Я ХОЧУ, ЧТОБЫ МОИ ГОСТИ ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ КАК ДОМА».

Марендин Ладегаард обожает создавать атмосферу хюгге для гостей, когда те приходят к ней домой. И у нее это отлично получается. Друзья безоговорочно соглашаются: Марендин — мастер хюгге, и у нее даже гости чувствуют себя абсолютно в своей тарелке, но вместе с тем ощущают, что окружены заботой. По словам Марендин, секрет в том, чтобы быть искренней и внимательной хозяйкой.

«Главное, чтобы мои гости чувствовали себя как дома. Лучшая похвала для меня — если мои друзья заходят на кухню, заглядывают в шкафы и берут все, что им нужно. Кто-то решит, что это наглость, но для меня это знак, что гостям комфортно.

Принимая гостей, я пытаюсь угадать, в каком настроении человек, в чем он нуждается. Это очень просто.



Если я чувствую, что человек устал после долгого рабочего дня, я предлагаю просто посидеть на диване и посмотреть телевизор. Если гость приходит с холода — даю ему плед и домашние вязаные носки. Если мы пьем чай или другой горячий напиток, я обычно предлагаю гостям самим выбрать чашку. У некоторых даже появляются свои любимые чашки — думаю, именно поэтому им так нравится приходить ко мне.

Иногда в гостях люди не знают, куда себя деть, но я предлагаю: «Возьми бокал вина, устраивайся на диване». И сразу всем становится комфортно. И мне легче окружить человека уютом.



«Дома мы с гостями расслабляемся и находим общий язык гораздо быстрее, чем в кафе. Когда я приглашаю людей к себе домой, я отношусь к ним с особым вниманием», — говорит Марендин Ладегаард (*на фото справа*).

Главное, чтобы у меня были силы принимать гостей. Поэтому если я вижу, что у меня мало времени, то стараюсь не готовить слишком шикарные блюда. Лучше отказаться от полноценного званого ужина в пользу вина, сыра и бутербродов.

Мне гораздо приятнее приглашать друзей и родных домой, чем встречаться с ними в кафе. Дома проще собрать компанию и создать расслабляющую, неформальную атмосферу хюгге. Я всегда забираюсь с ногами на

диван, тем самым показывая гостям, что они могут сде-
лать то же самое. Я рассказываю об ошибке, которую
допустила на работе, признаюсь, что нервничаю, пото-
му что завтра сдаю тест на управление лодкой, который
в прошлый раз провалила. Я делаюсь чем-то личным, не
боюсь признаться, что я не идеальна.

Мне хочется, чтобы мои гости без слов понимали:
если они уронят чашку и та разобьется, это повод для
смеха, а не для слез».

«Я ПРОСТО ЛЮБЛЮ ЛЮДЕЙ».

Анна Элизабет Гонге навещает живущих по соседству пожи-
лых людей, которым из-за болезни или возраста трудно выходить
из дома. Сама Анна Элизабет по-прежнему в отличной физической
форме и сохранила полную ясность ума. Всю жизнь о ней заботи-
лись, а теперь ей хочется окружить заботой других.

«Навещая соседей, я приношу кофе с булочками и снача-
ла спрашиваю, как они себя чувствуют. Очень важно не
стеснять их и внимательно слушать. Когда люди целыми
днями одни, им есть что сказать. Мы говорим о здоровье,
о семьях и внуках. Иногда вместе поем песни молодости
или колыбельные. Но главное — просто быть рядом. По-
чувствовав, что мои подопечные устали, я иду домой.

Иногда я приношу пирог — лучше яблочный, его
все могут прожевать. У нас не так много зубов осталось,
хотя у меня все свои, и они еще крепкие! Но важнее все-
го кофе, ведь с кофе даже паузы в разговоре не страшны.
Просто делаешь глоток и наслаждаешься тишиной.



Я делаю эту работу добровольно, потому что благодарна за свою жизнь, за то, чем она меня одарила, и хочу отдать что-то взамен. А еще я очень люблю кофе и людей.

Хюгге — это, по сути, и есть жизнь. С заботой относиться к себе, проводить время в хорошей компании — вот что такое хюгге. Хюгге помогает сохранить ясность ума. Я потеряла двоих дочерей и мужа из-за наследственного заболевания; с таким горем справиться нелегко. Но настает момент, когда больше печалиться просто невозможно — нужно радоваться счастливым временам, которые у вас были. Ясный ум и немного хюгге каждый день — и что бы ни преподнесла вам жизнь, вы сможете быть счастливы».

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и граждансскую ответственность.

Издание для досуга

ХЮОГГЕ. УЮТНЫЕ КНИГИ О СЧАСТЬЕ

**Элизабет Карлссон
ЛАГОМ
ШВЕДСКИЕ СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ**

Директор редакции *Е. Кальёв*

Руководитель направления *Л. Ошеверова*

Ответственный редактор *А. Хацаева*

Художественный редактор *А. Гусев*

В коллаже на обложке использована фотография:

Jakkapan maneetorn / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Ә» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Ә»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және енім бойынша арыз-талағаттарды қабылдаушының
екілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, оффис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өткіншің жаралымдық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы акпарат сайты Әндируши «Ә»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Әндирген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 23.08.2017. Формат 62x82¹/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,24.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-088721-7



9 78504 0887217 >

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



BOOK24.RU
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
BOOK24.RU

Шведы не мыслят дом без уюта, рано встают, несколько раз в день предаются приятному безделью на работе, едят сладости по субботам, следуют правилам и всему знают меру.

ЛАГОМ –
КЛЮЧ К СЧАСТЬЮ
ПО-ШВЕДСКИ:

благодаря лагом Швеция регулярно попадает на верхнюю строчку рейтинга самых счастливых стран.

ЛАГОМ –
ЭТО НЕ МНОГО
И НЕ МАЛО,

это ровно столько, сколько нужно, «золотая середина». Баланс между работой и отдыхом, пользой и удовольствием, скромностью и яркостью.

ЛАГОМ –
РАДОСТЬ ОТ
ПРОСТЫХ ВЕЩЕЙ.

Сосредоточившись на том, что по-настоящему важно, вы обретете осознанную и счастливую жизнь.

ЛАГОМ
УЧИТ ЖИТЬ
В ГАРМОНИИ

с природой, заботиться об экологии и исповедовать необходимый минимализм.

ISBN 978-5-04-088721-7



9 785040 887217 >