



**W STYLU**

# *lagom*

**250 kroków  
do zrównoważonego  
i szczęśliwszego życia**

*Oliver Johansson*

 sensus



**Tytuł oryginału:**

*Living Lagom: 250+ simple steps to a balanced, happier & more sustainable life*

**Tłumaczenie:** Wojciech Uszarzewicz

ISBN: 978-83-283-3893-7

**Opracowanie graficzne składu / skład:** Ewa Jarocka

**Projekt okładki:** ULABUKA

Copyright © Bell & Mackenzie Publishing Limited 2017

All rights reserved. This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the publisher.

Copyright © of this translation 2017,

original copyright © Bell & Mackenzie Publishing Limited 2017

This Polish edition published by arrangement with Bell & Mackenzie Publishing Ltd. and Helion.

Polish edition copyright © 2018 by Helion SA

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji. Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- **Kup książkę**
- **Poleć książkę**
- **Oceń książkę**

- **Księgarnia internetowa**
- **Lubię to! » Nasza społeczność**



<b>WPROWADZENIE</b>	9
<b>ENERGIA</b>	15
<b>RECYKLING</b>	23
<b>WODA</b>	27
<b>MARNOWANIE ŻYWNOŚCI</b>	33
<b>WŁASNE UPRAWY</b>	43
<b>URZĄDZANIE DOMU</b>	51
<b>RÓWNOWAGA ŻYCIA I PRACY</b>	63
<b>ARANŻACJA OGRODU</b>	75
<b>FINANSE</b>	81
<b>SPOŁECZNOŚĆ I DAWANIE W ZAMIAN</b>	89
<b>ŚWIADOMOŚĆ</b>	99
<b>JOGA</b>	105





50

Kup ksi k

Pole ksi k

## URZĄDZANIE DOMU



Wprowadzenie lagom do domu nie zawsze wiąże się z wydawaniem dużych sum pieniędzy czy nawet z dokonywaniem wielu zmian.

Chodzi raczej o wprowadzanie małych, codziennych ulepszeń, które mogą przełożyć się na wielkie zmiany.

Co więcej,  
dokonywanie małych  
zmian w codziennym  
życiu przy jednoczesnym  
minimalizowaniu wpływu  
na środowisko pozwala  
nam właśnie na życie  
według lagom.

- Kupuj produkty bambusowe. Bambus nie wymaga pestycydów, szybko odrasta i jest bardzo mocny. Ma też wiele zastosowań: od pięknych podłóg, przez zasłony, koszyki i donice, aż po tkaniny i ubrania.
- Używaj drewna akacjowego. Akacja to drewno z drzew i krzewów rosnących w ciepłym klimacie, jest znane ze swej niezniszczalności. Wytrzymuje długo i jest bardzo trwałe – świetnie nadaje się do użytku zewnętrznego. Jeśli nadszedł czas na wymianę mebli ogrodowych, pomyśl o użyciu akacji.
- Rozważ zazielenienie przestrzeni. Wprowadź rośliny do swoich wnętrz, aby stworzyć poczucie równowagi w domu i przypomnieć sobie o pięknie i radości płynących z natury. Rośliny domowe i zioła doniczkowe to świetne rozwiązanie.
- Wybieraj przygasłe kolory. Szwedzi są mistrzami w pięknym minimalistycznym designie, a częścią tego jest stosowanie neutralnych kolorów.
- Wybierz monochromię. Błady kolor nie musi oznaczać po prostu bieli. Odcienie bieli, beżu i szarości są lepsze niż intensywne kolory.



- Stwórz przytulny dom teksturami i materiałami, a nie intensywnymi wzorami czy farbami. W neutralnie urządzonej sypialni wrażenie ciepła można nadać pastelowymi narzutami czy teksturowanymi poduszkami.
- Odkryj podłogę. Jeśli jesteś szczęściarzem i masz drewnianą podłogę, rozważ pozbycie się wykładziny i pozostawienie ciepła naturalnego drewna. Możesz używać małych dywaników, by dodać trochę tekstur i komfortu dla stóp.
- Wybierz się na targ staroci. Zamiast kupować nowe, kupuj stare. Istnieje wiele wspaniałych sklepów z antykami czy zabytkowymi meblami, w których zawsze znajdziesz coś, co może podkreślić charakter Twojego wnętrza, nawet jeśli kontrastuje z modernistycznymi liniami.



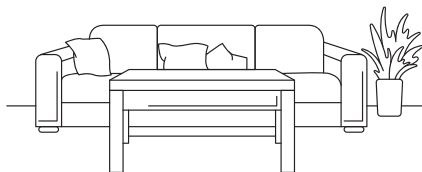


- Przenieś meble. Zanim ruszysz na zakupy, spróbuj wymienić meble między pokojami, odświeżyć to pomieszczenia i wprowadzić trochę równowagi. Na przykład przeniesienie starego fotela z salonu do sypialni może być powiewem świeżości, a Tobie da cichy zakątek do spędzania czasu. Przestrzeń po fotelu może zaś być mile widziana w miejscu, które wcześniej uważałeś za zagracone.
- Pracuj z tym, co masz. Twój dom może mieć cechy, które warto wykorzystać. Czy odsłonięcie pięknych drewnianych belek na suficie w kuchni może dobrze wyglądać z nowoczesnym sprzętem kuchennym? Czy kamienna podłoga przy kominku została zastonięta wykładziną? Odsłonięcie jej może dać pomieszczeniu atut, którego się nie spodziewałeś. Do tego nic Cię to nie kosztuje.
- Wybierz mniej. Czy naprawdę potrzebujesz tych wszystkich rzeczy w pokoju? Czy każdy z przedmiotów coś wnosi? Czy można go wykorzystać gdzie indziej albo oddać do recyklingu, albo wykorzystać w inny sposób?
- Kupujesz coś nowego? Jeśli tak, może to nowe powinno zamienić się miejscami z czymś starym, a to stare można by wykorzystać w innym miejscu domu?

## Wykorzystaj marnowaną przestrzeń:

- Wykorzystaj przestrzeń pod schodami, montując tam szafki i półki.
- Pomyśl o szafkach na zamówienie. Większość domów ma te dziwne miejsca, zagłębienia i nisze, które po niewielkiej interwencji fachowca mogą zostać zamienione na powierzchnię użytkową. Małe wnęki czy pomieszczenia o nietypowym rozkładzie można przerobić na wygodną powierzchnię magazynową.
- Wykorzystaj wnęki. Masz komin biegnący przez pokój, który tworzy takie wnęki po obydwu stronach? Można je przerobić na powierzchnię magazynową.
- Wykorzystaj w pełni ściany. Przestrzeń na ścianach w korytarzach i przedsionkach często jest niezagospodarowana. Przy odrobinie kreatywnego myślenia można na nich coś powiesić, na przykład półki, co pozwoli w pełni wykorzystać przestrzeń. Wejdź na [www.houzz.co.uk](http://www.houzz.co.uk), gdzie znajdziesz inspiracje.

- Stwórz miejsca do siedzenia na korytarzach. Rzadko kiedy wykorzystuje się je inaczej jak tylko jako połączenia między pokojami. Spróbuj dodać trochę siedzisk. Jeśli korytarz jest długi, lecz wąski, może uda się wstawić starą kościelną ławę albo wąską ławkę wyłożoną dopasowanymi poduszkami. Będziesz zaskoczony tym, jak często będziesz korzystał z nowego siedziska, czekając na innych albo szykując się do wyjścia, albo po prostu posłuży Ci jako miejsce do czytania.
- Wykorzystaj przestrzeń pod siedziskami. Pod ławki w przedśionku albo w korytarzach wstaw koszyki, aby wykorzystać tę dodatkową przestrzeń do przechowywania butów.



## Zrób porządek:

- Zmniejsz liczbę mebli. Pamiętaj, że lagom to „nie za dużo, nie za mało... po prostu w sam raz”. Dbaj o minimalizm pomieszczeń, ale niech wciąż będą funkcjonalne i przyjazne.
- Pozbądź się czasopism starszych niż miesiąc. Twój dom nie powinien przypominać poczekalni.
- Dbaj o porządek na stolikach do kawy. Staraj się zachować na nich porządek w 75 procentach.
- Znajdź miejsce do przechowywania pilotów. Jeśli masz ich więcej niż jeden, mały koszyk powinien pomóc w zachowaniu porządku, uchroni też piloty przed zgubieniem.
- Przetrzeb swój księgozbiór. Regały można uchronić przed przepełnieniem, zachowując tylko najważniejsze książki.

Nie musisz zatrzymywać  
każdej książki, którą czytałeś,  
a tylko te, które wpłynęły na  
Twoje życie.

Oczyść szafę. Jeśli nie nosiłeś czegoś w ciągu ostatniego roku, pomyśl o przekazaniu tego na cele charytatywne.

Ubrania sezonowe złoż i schowaj do torby albo do pojemnika, w którym poczekają na odpowiednią porę roku.



W rogu pomieszczenia umieść małe pudło na zabawki dzieci (Ikea Ci w tym pomoże). Nie przesadzaj z jego wielkością. Mniejsze pojemniki sprawią, że nie będziesz do nich wrzucał zbyt wielu zabawek.

- Dbaj o porządek na blatach kuchennych. Puste blaty łatwo się czyści i wnoszą do domu ten minimalistyczny skandynawski klimat.



Kup ksi k

Pole ksi k



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Świat, który znamy, jest coraz bardziej szalony i nieprzewidywalny. Wciąż mamy chcieć więcej, zdobywać więcej i posiadać więcej. Więcej, niż potrzebujemy i zdołamy zużyć. Ten pęd do bogactwa, władzy, wiecznej młodości, piękna i coraz to nowszych gadżetów, które „trzeba” mieć, jest w gruncie rzeczy głęboko destrukcyjny. Pośród atakujących nas skrajności prędeży czy później dochodzimy do wniosku, że bardzo trudno jest żyć tak, aby być po prostu szczęśliwym, spokojnym i zadowolonym.

Odpowiedzią na szaleństwo współczesności jest pochodząca ze Szwecji filozofia lagom.

Lagom to umiar, równoważenie potrzeb i pragnień.

To szczęśliwszy styl życia: bierz nie więcej, niż potrzebujesz, nie rezygnuj z tego, czego naprawdę pragniesz, pamiętaj o takich wartościach jak dobro wspólne, racjonalność i akceptacja. Jeśli podobą Ci się takie podejście, to trzymasz w ręku właściwą książkę. Znajdziesz tu około 250 propozycji prostych zmian, które pozwolą Ci na łatwe zastosowanie filozofii lagom metodą małych kroków.

**JAK:**

**OSZCZĘDZAĆ ENERGIĘ  
I SZANOWAĆ ZASOBY  
NASZEJ PLANETY**

**URZĄDZIĆ DOM I OGRÓD**

**GOSPODAROWAĆ FINANSAMI**

**BYĆ RZECZYWISTYM CZŁONKIEM  
SWOJEJ SPOŁECZNOŚCI**

**BUDOWAĆ SWOJĄ  
ŚWIADOMOŚĆ I DBAĆ  
O KONDYCJĘ FIZYCZNĄ**

W ten sposób znajdziesz własny punkt równowagi i wypracujesz styl życia, który jest po prostu... wystarczająco dobry.

**Oliver Johansson** urodził się w Szwecji. Studiował antropologię społeczną w Sztokholmie, a następnie przez 10 lat mieszkał w różnych miejscach w Azji, gdzie zajmował się doradztwem w zakresie poprawy środowiska pracy i zagadnieniami produktywności. Wykładał również o zaletach zrównoważonego stylu życia. Obecnie mieszka wraz z żoną i dwójką dzieci w tętniącej życiem londyńskiej dzielnicy East End. Jego pasją jest pokazywanie innym, w jaki sposób mogą czerpać radość ze szwedzkiego sposobu na życie w równowadze — z lagom.

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

**sensus**

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/newsowsci>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-3893-7



9 788328 338937

cena 34,90 zł

ebook dostępny wyłącznie na:

**ebookpoint**.PL

