

# Содержание

*Лагом, кесако?* 3

*Веские доводы, чтобы жить  
согласно лагом* 9

Я буду работать меньше ..... 10

Я буду экономной ..... 14

Я буду чувствовать себя полезной ..... 17

Я буду чаще практиковать дзен ..... 20

Я буду более здоровой ..... 24

Я буду с юмором относиться к своей внешности ..... 33

Я найду истинное счастье ..... 38

**ТЕСТ** Готовы ли вы добавить лагом в свою жизнь? ..... 43

*Пространство в моем доме* 51

Дизайн в стиле лагом ..... 52

Незагроможденный интерьер ..... 57

Домашнее хозяйство на почетном месте ..... 108

Приветливый дом ..... 113

Простота и практичность ..... 118

Полезное и приятное ..... 120

Сад (или горшок) лагом ..... 124

Дом в стиле лагом: чем меньше, тем лучше ..... 138

*Моя кухня на основе натуральных  
продуктов* **145**

Немного, но вкусно .....	146
Простая и быстрая кухня .....	152
Местные и сезонные продукты.....	155
«Счастливое» питание.....	160
Неторопливость .....	167
Некоторые рецепты в духе лагом .....	172

*Делиться с друзьями* **181**

Сортировка касается также друзей .....	182
<b>ТЕСТ</b> А ваши друзья придерживаются принципов лагом?.....	185

*В гармонии с окружающим миром* **191**

Лагом на службе окружающей среды.....	192
Я приношу пользу обществу .....	197

*Справедливый баланс на работе* **201**

Выбор облегченного распорядка дня .....	202
Спокойная обстановка .....	208

*Элегантность на все времена* **215**

Я сортирую — и моя гардеробная дышит .....	216
Я забываю про диктат моды .....	221
Я реже смотрюсь в зеркало.....	226

*Доброжелательность по отношению  
к детям* **229**

Мотивировать, а не оказывать давление .....	230
Играть, нежели работать .....	232
Не торопиться .....	235

*Благодаря принципам лагом  
я постигаю смысл жизни* **239**

Простое счастье .....	240
Жить настоящим моментом .....	243
Гармония в душе и теле .....	247
<b>ОПРОС</b> Изменилась ли ваша жизнь под влиянием лагом? .....	251

# Лагом, кесако?

Несмотря на то что этот шведский термин неприводим, он несет в себе целый образ жизни. Лагом — это баланс.

Скажите «лагом» и войдите в мир, где «слишком много» — это *too much*, «слишком мало» — *too less*.

Однако будьте осторожны с таким упрощенным подходом! Лагом никоим образом не означает «воздержанность» или «ограничение». Лагом устанавливает четкую разницу между жизненными потребностями, которые должны быть удовлетворены, и желаниями. Жить в стиле лагом не означает отказаться от современного комфорта. Скорее наоборот. Думать о лагом можно тогда, когда вы достигли определенного уровня жизни: если у нас нет крыши над головой, если мы голодные и холодные, то баланс наших потребностей нарушен. Нехватка чего-либо — это не лагом.

## *История про викингов...*

Слово «лагом» вошло в обиход еще во времена викингов, когда те отправлялись в длительные морские походы и брали с собой только самое необходимое. Не слишком много, чтобы не перегрузить корабль, не слишком мало, чтобы не страдать от недостатка чего-либо. На борту их поведение было подчинено принципу лагом: когда они пили пиво из общего кубка, нужно было глотнуть ровно столько, чтобы не обидеть других. Вот почему слово «лагом» можно также перевести как «справедливое распределение». Быть лагом — это не лишать себя чего-либо, а скорее открыться для других во имя общих интересов и общего блага. Когда принимают стиль жизни лагом, ежедневные поступки приобретают иной смысл: думать о собственном благополучии в балансе и гармонии с окружающим миром.

Чувствую, как у некоторых читателей от такого определения удивленно поднимаются брови: их романский дух смущен. Или обескуражен?

Я пишу «гармония», а они думают «однообразие»...

Отвечая им в духе лагом, я бы сказала, что в чем-то это суждение верное, а в чем-то нет... (У шведов, несомненно, есть некоторое сходство с норманнами...)

По мнению некоторых французов, приехавших работать в Швецию на длительный срок, жители этой страны поначалу представляются им очень скрытными и не склонными к пустым разговорам.

Но в то же время французам нравится оставлять у входа в магазин велосипед без присмотра, пользоваться ухоженным и быстрым общественным транспортом, наслаждаться успокаивающей атмосферой шведского дома...

Постепенно они начинают понимать, что шведы не любят болтовни людей, которые много говорят о себе или чрезмерно хвастаются, что они умеют слушать других и не судят о том, как живет сосед, поскольку это не мешает общей гармонии. Например, Швеция была пионером движения нудизма! Постепенно французы начинают ценить спокойные улицы без толчеи и расслабленный стиль жизни, который постигли шведы...

## *А если пригласить Швецию во Францию?*

Итак, лагом или не лагом? А если позаимствовать чуточку счастья у наших северных друзей? Ничто не мешает нам привезти семена стиля лагом во Францию... Мне кажется, что наши крупные города нуждаются в этом! Я пытаюсь найти в Париже раскованных пап, которые возвращаются с работы в 17:00 и прогуливают детей в больших колясках, но не нахожу их...

Если я решила написать на эту тему (в форме блога, который вы найдете в этой книге), это потому, я уверена, что сочетание простого шведского веселья и смеха по-французски может принести огромную радость в нашей жизни. По профессиональным причинам моя семья делит жизнь между Стокгольмом и Парижем. Вот почему мне захотелось поделиться с вами своим двойным опытом.

Шведы традиционно и давно обращены к французской культуре. Они всегда восхищались Парижем, его изысканностью, праздниками. В шведский язык вошло большое количество французских терминов, связанных с элегантной сервировкой стола, приемом гостей и т. д. Со временем

влияние средиземноморской Франции проявилось и в больших городах — в шведской столице есть даже «Латинский квартал»; в Стокгольме ходят в гости, гуляют, танцуют, посещают выставки... Стокгольм — открытый и толерантный город.

Тогда почему бы нам, французам, тоже не открыться со своей стороны? Некоторые изменения в жизни в соответствии с принципами лагом могли бы принести нам больше спокойствия, не покушаясь при этом на наш романский темперамент! Сегодня шведы умеют сочетать благополучие и радость жизни, и мы тоже должны научиться этому!

### *Накопление мелочей*

Я понимаю, что простой и упорядоченный подход к жизни может напугать французов: наш темперамент бонвиванов будет сильно тому противиться. Мы уже видим себя со стаканом минеральной воды в кругу друзей, добросовестно пережевывающими отварные экологически чистые овощи, которые подаются на стол в небольших количествах. Но это вовсе не лагом! Я хочу поделиться с вами тем, что лагом за эти годы дал мне, путешествующей между Швецией и Францией. Лагом проникает в мельчайшие детали жизни: в то, как мы едим, как обустроиваем дом, воспитываем детей, заботимся о себе. Все эти мелочи, соединенные вместе, имеют большое значение для нашего благополучия. Представьте себе парижские школы, где отменены наказания (но с послушными детьми!), тротуары без окурков, улицы без автомобилей (и, разумеется, без пробок!), ваш дом, просторный и очищенный от хлама, гардеробную, где висит простая, но в то же время такая приятная и практичная одежда...

Конечно же, я жду ваших замечаний и уверена, что по некоторым темам, которые я буду здесь затрагивать, их будет немало.

Приятных открытий!

## Комментарии



### **Машери**

*Круто! Мне нравится такой подход! Надеюсь, ты расскажешь о моде и одежде, потому что, признаюсь, я не поклонница пончо из мешковины, но мне надоело опустошать свою кредитку в магазинах Sataïeu. Так что если лагом сможет помочь мне разгрузить гардероб, то я — за: пятнадцать черных свитеров — это не лучше, чем одна водолазка из колючей шерсти...*



### **Бернадетт**

*Согласна с Машери, но все равно немного сомневаюсь: если ты призываешь нас отказаться от планшетов и вместо этого созерцать огонь в камине, лично я не пойду за тобой.*



### **Солвей**

*Успокойтесь, у шведов есть интернет, и они умело им пользуются! Но правда в том, что лагом помог мне найти настоящее равновесие в жизни. В прошлом я больше откладывала на потом, но от этого не чувствовала себя более счастливой.*

*Лагом, кесако?*





## Машери

*А волосы под мышками можно удалять? И не носить летом кожаных босоножек? А мохито — это лагом?*



## Солвей

*Сначала разберись! Просто отдайся на волю обстоятельств! Обещаю, что потом ты получишь от мохито десятикратное удовольствие. А жить, руководствуясь лагом, можно и в лабутенах.*

### *Благополучие по-шведски: маленький глоссарий*

- *Лагом*: наречие, прилагательное, существительное. Означает «достаточно», «достаточный», «принцип, стиль жизни, основанный на умеренности». Принцип лагом — не перегружать свою жизнь лишним (не загромождать свой дом или перегружать свой гардероб, быть умеренным в еде и т. д.), чтобы чувствовать себя эмоционально комфортнее.
- *Lagom är bäst*: в меру — лучше всего (шведская поговорка).
- *Dricka lagomt*: пить не слишком много, не слишком мало.
- *Lagomt stekt*: хорошо пропеченный, прожаренный, в самый раз.
- *Temperaturen är lagom*: идеальная температура, при которой человек чувствует себя комфортно.

*Лагом, кесакко?*

# *Веские доводы, чтобы жить согласно лагом*

Когда блуждаешь по улицам Стокгольма, вас охватывает ощущение легкости и простоты. Вы хотите перейти на другую сторону? Автомобили (когда они есть) опережают ваше намерение и останавливаются до того, как вы поставили ногу на пешеходный переход. Вы желаете перекусить в три часа дня? Город полон маленьких кафе, предлагающих в любое время комбинированные салаты с проросшими семенами люцерны, цельнозерновой хлеб и незрелый сыр. Вдобавок к этому большой выбор зеленого листового чая и молотого на месте кофе. Короче говоря, мы угощаемся и получаем от этого удовольствие. И еще наслаждаемся подогреваемой террасой, предложенным нам теплым пледом, видом удивительного танца огромных велосипедных прицепов для перевозки детей, которые зимой укутаны в овечьи шкуры. Родители не боятся оставлять их у входа в магазин, чтобы сделать небольшие покупки. У них нет никакого страха за детей!

Француза эти мелкие детали не оставляют равнодушным, и, похоже, он видит в них огромную разницу: повседневная жизнь шведов ему кажется такой легкой по сравнению с его собственной...

А если хоть немного внести лагом в нашу жизнь?



## *Я буду работать меньше*

Пост № 1 в Веские доводы, чтобы жить согласно лагом

Магазины в Швеции открываются, как правило, в 9:30 и закрываются в 18:00. Офисы заканчивают работу между 17:00 и 18:00. Это час пик на... велодорожках. Компании уделяют особое внимание семейной и личной жизни. В Швеции считают, что этот баланс не должен нарушаться в пользу одной или другой стороны: это было бы, во-первых, не лагом, а во-вторых, нарушило бы творческую активность работников компании, ее внутреннюю гармонию, то есть нормальное функционирование.

Мечта, не правда ли? Предвижу вашу реакцию: вы не представляете себе, что можете заявиться к боссу и сказать ему: «Знаете, я побывала в Швеции и обнаружила, что там у сотрудников более радостная жизнь. Поэтому с сегодняшнего дня я буду приходить на работу позже, а уходить раньше, поскольку у меня семья и я хочу играть в Cluedo с моим восьмилетним сыном...»

Я отдаю себе отчет в том, что невозможно круто изменить жизнь нашего общества, скопировав и вставив в нее шведскую модель... К тому же во Франции мы очень далеки от лагомного баланса на работе. Тем не менее, что касается меня, само существование такого образа жизни постепенно, но радикально изменило мой подход к организации своей работы и дел. Чтобы убедить вас, я расскажу маленькую историю.

Один мой французский друг, руководитель компании, напряженно работал по 12 часов в день. Он мало спал, много курил и весьма определенно и громогласно заявлял, что для успеха в жизни надо вкалывать и вкалывать. «Ни для кого не секрет, — говорил он, — что полагаться можно только на себя, и если ты босс, то не можешь уходить домой в 18:30. Надо уметь чем-то жертвовать». Разумеется, его семья страдала от этого и он не видел, как росли его дети.

Когда ему исполнилось 45 лет, случилось ужасное: организм запротестовал и сказал «стоп». Его нашли лежащим на полу в священном жертвенном кабинете с сердечным приступом. После шестимесячной усиленной реабилитации ему удалось восстановить утраченные функции, но движения стали заторможенными и он очень быстро уставал.

Он снова приступил к работе, но в другом темпе. Сегодня он медленно выполняет свои задачи и работает не более

пяти часов в день. Два дня в неделю он должен отдыхать дома и в эти дни управляет бизнесом в дистанционном режиме.

Когда я рассказала ему о лагом, он улыбнулся и ответил, что было бы здорово, если бы я поведала ему об этом раньше, до несчастного случая. «Но, возможно, я не понял бы тогда решающего значения баланса, — добавил он. — Сегодня я знаю, насколько это важно, и что можно меньше работать, оставаясь таким же эффективным!»

И, действительно, мой друг ничего не потерял при изменении ритма жизни: он раньше возвращается домой, больше времени уделяет детям, чаще берет отпуск, и при этом его компания никуда не исчезла.

Более того, она процветает больше, чем раньше.

Итак, в чем секрет? Значение разделения труда (мой друг понял, что можно что-то передать) и организации (мой друг также понял, что он тратил колоссальную энергию на выполнение маловажных задач).

## Комментарии



### **Хэппиуикенд**

*Я где-то читала, что в действительности мы работаем всего лишь три часа в день, все остальное время — это собрания, пустые разговоры, переписка. Думаю, что здесь можно что-то сократить. Я бы могла провести лишних пару часов в постели!*



### **Софи**

*Что же... Хотелось бы посмотреть. Если лично я уйду в 16:30, потому что надо забрать сына из школы, то босс*

*рассмеется мне в лицо и предложит взять отпуск по уходу за ребенком.*



### **Мэрипоппинс**

*Ты права, Софи, во Франции есть вещи, которые происходят не так как надо, особенно для женщин. Нам быстро приклеивают ярлык «мать-домохозяйка», хотя мы выполняем свою работу. Но признайся, что в некоторые дни мы бездельничаем у кофе-машины, слишком много времени проводим в интернете, а потом перегружаем себя работой, хотя могли бы работать в десять раз быстрее...*



### **Бернадетт**

*Это как раз и мой случай! Я трачу рабочий день на ответы на сообщения электронной почты, и в 17:00 у меня начинается паника, потому что 150-страничное досье, которое я должна представить, не продвинулось ни на йоту.*



### **Машери**

*Это точно... У меня то же самое, кроме того, у меня нет ни детей, ни любовника, поэтому вместо того, чтобы идти домой, я задерживаюсь в офисе и вкальваю на всю катушку с 18:00 до 20:00. Понятно, что так я никогда не встречу с Брэдом Питтом, но это все-таки лучше, чем смотреть теленовости в 20:00 и разогреть Voliño.*



### **Бернадетт**

*О, Машери! Мы найдем тебе лагомного парня, он будет раньше возвращаться с работы, чтобы приготовить*

*тебе вкусное блюдо из экологически чистых продуктов и, кроме того, распланирует твой следующий день.*



### **Машери**

*Хм-м-м! Если он еще приготовит ванну и сделает массаж, я согласна. С другой стороны, интересно, что может дать занятие любовью в стиле лагом... Не слишком много, не слишком мало?*



### **Бернадетт**



## *Я буду экономной*

Пост № 2 в Веские доводы, чтобы жить согласно лагом

Если бы пришлось подбирать выражение для стиля лагом, я бы сказала: «приводить в порядок» — свое пространство, мысли, режим... Все проветривать и сохранять лишь основное. В жизни это происходит во время генеральной весенней уборки. Как правило, нам нравится этот отрезок времени, он похож на периоды, когда мы сидим на диете. Мы теряем вес, и это здорово!

Но после этого надо держаться, не захламляться снова, и это самая сложная фаза, когда нам особенно нужен лагом: иметь мало, но то, что имеешь, тебе должно действительно нравиться.

Мне часто приходилось переезжать с места на место, и при каждом переезде возникали одни и те же проблемы:

избавиться от «одноразовой» мебели, потому как она не выдержит еще одной разборки и сборки из-за отклеивания облицовки ПВХ. Что касается одежды, то здесь мы спонтанно производим радикальную сортировку, сохраняя лишь красивые вещи. Выбор между кашемиром и акрилом происходит довольно быстро!

В каждый из переездов я, как правило, сохраняю одни и те же вещи. Например, шкаф, который бабушка подарила моим родителям по случаю моего рождения. Он сделан из светлого дуба и имеет простую форму. Эмоционально я, конечно же, очень привязана к нему. К тому же он очень прочный и всегда модный. Как-то я поддавалась непроизвольному желанию покрасить его дверцы, чтобы придать интерьеру больше динамизма. Затем снова отшлифовала их и вернула дереву оригинальный налет времени. Похоже, эта мебель живая, она меняется вместе со мной и повсюду сопровождает меня. Мне не придет в голову выбросить этот шкаф или купить другой! Я чувствую, что он прекрасно сочетается со стилем лагом: он мне нравится и полностью удовлетворяет меня.

