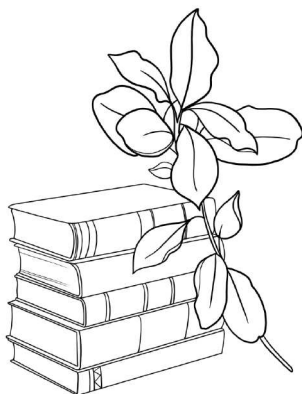


# Лагом

Лови достаточность  
каждого момента



Издательство АСТ  
Москва

УДК 379.82  
ББК 77.056я92  
Л14

Иллюстрации в блоке *Александры Крапивиной*  
Иллюстрация на обложке *Алисы Апаевой*

Л14 **Лагом:** лови достаточность каждого момента. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 64 с. : [ил.]. — (Арт-терапия для души).

ISBN 978-5-17-163843-6

Лагом — философия, глубоко укоренившаяся в шведской культуре и жизни. Она основана на принципах умеренности и гармонии, где баланс играет ключевую роль. Эта концепция помогает находить счастье и удовлетворение в простоте и естественности, учит наслаждаться каждым моментом жизни и быть благодарными за то, что у нас есть.

В мире, наполненном беспокойством и стремлением к идеалу, лагом предлагает нам переосмыслить отношение к жизни и научиться ценить то, что нас окружает. Раскраска «Лагом: лови достаточность каждого момента» приглашает вас погрузиться в медитативный процесс творчества, позволяя вам не только расслабиться, но и осознать красоту простоты.

Каждая страница раскраски содержит уникальные иллюстрации, вдохновленные природой, уютом повседневной жизни и гармонией. Здесь вы найдете спокойные пейзажи, детали интерьеров и моменты наслаждения, которые напоминают о важности замедления и внимательности.

Создайте свой собственный мир, наполненный достаточностью и радостью!

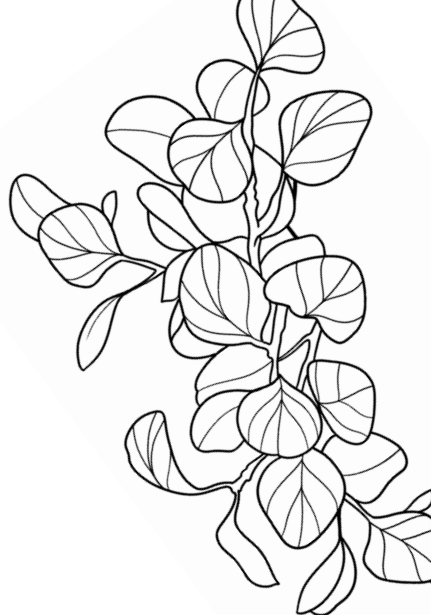
УДК 379.82  
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-163843-6

© Крапивина А., иллюстрации в блоке  
© Апаева А., иллюстрация на обложке  
© ООО «Издательство АСТ»

# Лагом

## Лови достаточность каждого момента



Лагом (швед. lagom) — философия, глубоко укоренившаяся в шведской культуре и жизни. Она основана на принципах умеренности и гармонии, где баланс играет ключевую роль. Лагом подразумевает достаточность, избегание крайностей и излишеств, поиск золотой середины во всем. Эта концепция помогает находить счастье и удовлетворение в простоте и естественности, учит наслаждаться каждым моментом жизни и быть благодарными за то, что у нас есть.

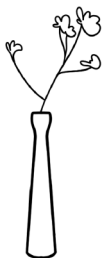
В некотором смысле лагом напоминает минимализм, но без строгих ограничений или отказа от всего, что приносит удовольствие. Лагом предлагает гармоничное существование с окружающим миром, в котором создается пространство, где человеку комфортно и спокойно. Эта философия помогает людям достичь независимости и внутреннего покоя, организовать свою жизнь таким образом, чтобы было комфортно не только им самим,

но и обществу в целом. Ведь счастье каждого отдельного человека ведет к благополучию общества.

Само слово «лагом» переводится как «в самый раз», «достаточно», «умеренно» или «в меру». Возникло понятие в эпоху викингов. Легенда гласит, что во время их пиршеств по кругу передавались большие кубки с напитками. Каждый участник должен был отпить ровно столько, чтобы хватило всем, тем самым демонстрируя остальным свое уважение. Добыча или провиант в те времена также должны были распределяться поровну. Выражение «laget om» буквально означает «вокруг команды», со временем оно трансформировалось в слово «лагом». Этот древний принцип равенства и достаточности стал основой современного понимания лагом, воплощая идею, что умеренность и баланс — ключ к гармоничной и полноценной жизни.

Швеция стабильно занимает высокие позиции в рейтингах самых счастливых стран мира, и вполне вероятно, что лагом играет в этом важную роль. В последние годы концепция лагом вышла за пределы Швеции, находя по всему миру отклик у людей, стремящихся к более сбалансированному и осознанному образу жизни.

Лагом охватывает все сферы жизни: личные отношения, работу, дом, отдых, питание, финансы и многое другое. Его принципы можно применять как в повседневных мелочах, находя гармонию и баланс, так и в более важных и крупных жизненных вопросах. Лагом помогает создавать гармоничные отношения, осознанно подходить

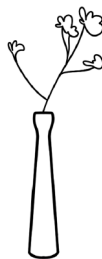


к покупкам, обустроить дом с уютом и функциональностью, разумно планировать время работы и отдыха, выбирать здоровое и умеренное питание, рационально управлять финансами и заботиться об окружающей среде.

Лагом подчеркивает важность сохранения баланса между работой и личной жизнью. Эффективная работа без переработок позволяет оставлять время для семьи, друзей и личных увлечений. Такой подход помогает избегать выгорания и поддерживать высокий уровень удовлетворенности жизнью. Например, в Швеции популярны гибкие графики работы и возможность удаленной работы, что позволяет гармонично совмещать профессиональные и личные обязательства.

Ключевой аспект лагом — осознанное потребление. Шведы предпочитают покупать только действительно нужные вещи, выбирая качественные и долговечные товары. Это касается не только продуктов питания и одежды, но и предметов интерьера и повседневных привычек. Лагом учит ценить качество, а не количество, что способствует снижению уровня стресса и улучшению общего благополучия. Например, во время шопинга в Швеции люди часто отдадут предпочтение многофункциональным предметам, которые долго служат и не выходят из моды.

Экологичность и устойчивость, вытекающие из принципа осознанного потребления, также играют значимую роль в лагом. Шведы активно занимаются переработкой отходов и выбирают продукты из переработанных мате-

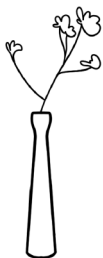


риалов. Эти действия демонстрируют уважение к природе и будущим поколениям, а также помогают минимизировать воздействие на окружающую среду. Любовь к природе — неотъемлемая часть философии лагом. Шведы предпочитают проводить время на свежем воздухе, наслаждаясь природой и ее красотами. Этот аспект лагом проявляется через регулярные походы, велосипедные прогулки и пикники на природе.

Лагом учит находить радость в простых вещах, таких как чашка ароматного кофе или прогулка на свежем воздухе. Эти моменты помогают поддерживать хорошее настроение и сохранять работоспособность, создавая ощущение удовлетворенности и гармонии в повседневной жизни. В Швеции высоко ценится время, проведенное на природе, и занятия, которые приносят счастье и расслабление.

Важным аспектом лагом является уважение к окружающим: забота о близких, умение выслушивать и поддерживать других людей. Лагом призывает к сотрудничеству и взаимопомощи, создавая теплую и поддерживающую атмосферу в обществе. Шведская культура высоко ценит взаимопонимание и помощь друг другу, что способствует созданию более гармоничного и справедливого общества.

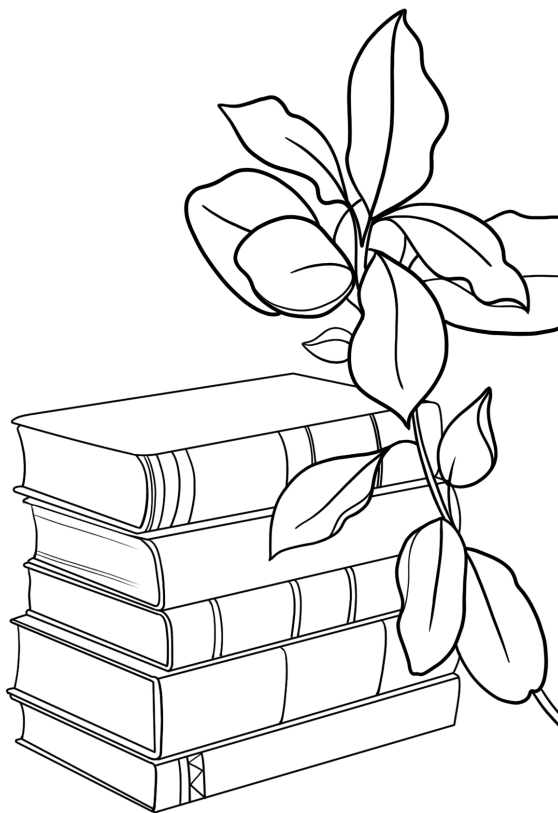
Философия лагом — это больше, чем просто принцип или стиль жизни; это ключ к глубокому внутреннему удовлетворению и гармонии с окружающим миром. В мире, где нас постоянно призывают к большему потре-



блению и гонке за успехом, лагом предлагает путь к истинному счастью через умеренность и осознанность.

Пусть лагом станет вашим компасом в мире изобилия и суеты.

*Откройте для себя искусство жить «в самый раз»  
и позвольте этому принципу привести вас к гармонии,  
радости и душевному спокойствию.*





Fika («фика») — шведская традиция, позволяющая сделать перерыв в работе для наслаждения чашкой кофе. Каждые два часа шведы находят время, чтобы отдохнуть и зарядиться энергией в течение 15 минут. Этот краткий, но освежающий ритуал невероятно популярен в Швеции и идеально воплощает философию лагом. Фика напоминает нам о важности находить гармонию и баланс в повседневной жизни, наслаждаться простыми удовольствиями и уделять время заботе о себе даже в самые напряженные моменты.







В искусстве общения лагом помогает находить баланс между вниманием к другим и заботой о себе.

Представьте вечер, когда вы сидите с близкими друзьями у камина. В воздухе витает запах свежесваренного чая, и вы неспешно обсуждаете прошедший день, делитесь историями и смеетесь.

Лагом учит наслаждаться такими моментами, не перегружая себя излишней суетой, просто быть в настоящем, создавая теплые и искренние воспоминания. Это время, когда каждый чувствует себя услышанным и понятым и общение приносит истинное удовольствие и гармонию.







Осознанное потребление в духе лагом — это выбор качества над количеством. Представьте, как вы входите в уютный магазин, где все дышит атмосферой заботы и тепла. Вы выбираете свитер из натуральной шерсти, который согреет вас холодными зимними вечерами, или деревянную кухонную утварь, сделанную вручную местным мастером. Эти вещи не только красивы, но и долговечны.



