

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.

К23 Лагом. Шведские секреты счастливой жизни / Элизабет Карлссон ;
[пер. с англ. Ю. Змеевой]. – Москва : Эксмо, 2022. – 208 с. : ил. – (Хьюге.
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 уделить 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 «Эксмо», 2022

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 и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ХЮГЕ. УЮТНЫЕ КНИГИ О СЧАСТЬЕ

Элизабет Карлссон

**ЛАГОМ
ШВЕДСКИЕ СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ**

Директор редакции *Е. Капёв*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *А. Хацаева*
Художественный редактор *А. Гусев*

В коллаже на обложке использована фотография:
Jakkaran maneetorn / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ЧИТАЙ
ГОРОД

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финансирование: «ЭКСПО» АКБ Быстрася.
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қимат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Түрар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

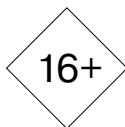
Интернет-магазин: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасының импортерлері «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по прямому притязанию на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арна-талаптарды
қабилдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Финанс жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы апарат: сайтта www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСПО-АСТ»

book 24.ru



Дата изготовления / Подписано в печать 18.10.2021.
Формат 62x82^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,24.
Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-088721-7



9 785040 887217 >

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

ЛитРес:
один клик до книги



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 пришлось 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



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

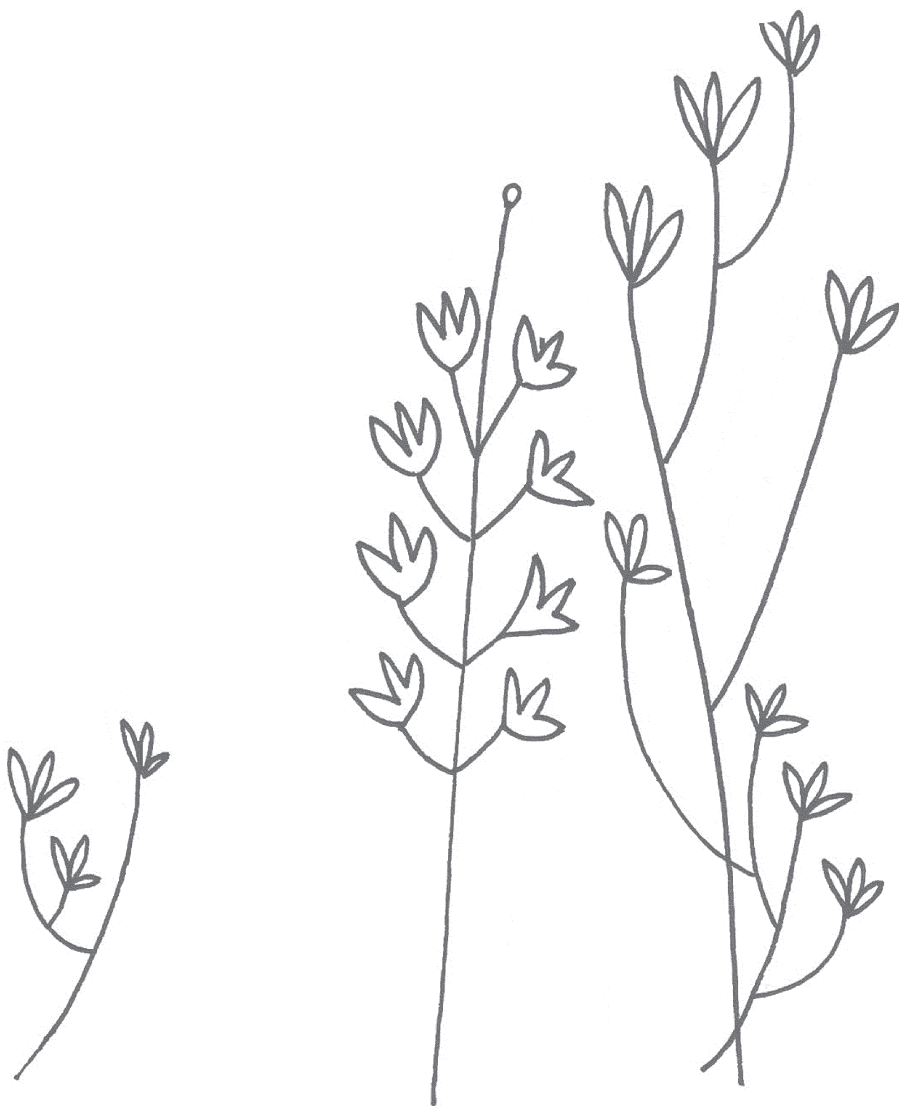
Даже если мы, шведы, переезжаем за границу, чтобы избежать лагом, на расстоянии он начинает казаться оптимальным образом жизни. Вдали от дома нам хочется жить в соответствии с лагом, как мы его понимаем: не высовываться и не стремиться ухватить слишком большой кусок, но ликовать, когда все идет хорошо, 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 I

ЛАГОМ — ЧТО ЭТО
ЗНАЧИТ?



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



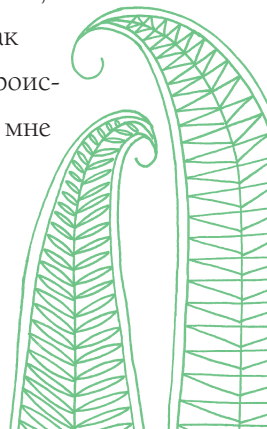
ОБРАЗ ЖИЗНИ

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 *ла́гом*. 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 викинггами. По легенде, викинги передавали по кругу («по кругу» — по-шведски *лагет ом*) рог, наполненный медовухой, и каждый делал небольшой глоток, чтобы хватило всем. Так появилось слово *лагам*. Есть еще одна теория: что слово происходит от шведского *лаг* — закон. Но история с викинггами 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».*

