

Ольга ВАЛЛЕ

Мой дом - мое счастье

ВСЕ БУДЕТ HYGGE!



Издательство АСТ
Москва

УДК 747.59
ББК 85.128
В15

Валле, Ольга.

В15 Мой дом — мое счастье. Все будет HYGGE! / Ольга Валле; предисл. Н. Покатиловой. — Москва : Издательство «АСТ», 2017. — 208 с.

ISBN 978-5-17-103251-7.

«Не всем так повезло, как мне, — быть знакомой с автором лично. И сейчас у вас есть прекрасная возможность прикоснуться к удивительному искусству — искусству создания исцеляющего и приносящего гармонию пространства. Ольга Валле не раз спасала меня от хаоса и энтропии там, где мне приходилось жить и работать; задавала мне несколько, казалось бы, простых вопросов, и я понимала, как сделать это пространство «своим». Порой все решала чашка, просто принесенная ею в подарок...

Эта книга станет вашей палочкой-выручалочкой, как путеводитель поведет вас по дому, заставит взглянуть на него свежим взглядом и понять, что нужно сделать, чтобы пространство начало наполняться энергией жизни и радостью бытия. Выполняя инструкции, описанные в книге, вы поймете, как улучшить свои взаимоотношения с близкими, как можно поднять себе настроение, как повлиять на свой успех и карьеру, как принести в дом любовь.

Гармонизация пространства — не тяжкий труд, а радость и творчество. Ремонты перестают пугать, невозможное оказывается возможным, а сложное — простым. Книга не просто заставит задуматься, но и вдохновит вас менять мир вокруг себя под себя!»

УДК 747.59
ББК 85.128

ISBN 978-5-17-103251-7.

© Валле О., текст
© Покатилова Н., предисловие
© ООО «Издательство АСТ»

*Дом – это уютные мелочи,
голоса детей, запах домашней еды,
разбросанные по полу игрушки, книжный шкаф
и просто ощущение собственного
уютного маленького мира*

Олег Рой

Предисловие

Наталья Покатилова

Много лет я с интересом наблюдаю за собой. И книга, которую вы сейчас держите в руках, написана для меня и таких, как я. Как профессиональный психолог, я много работаю с информацией, миром идей, чувств и эмоций. А как человек определенного склада ума, характера и темперамента, я очень мало внимания уделяю тому, что окружает меня в физическом мире, в реальности вещей и удобств. Это я могу осознать, что мне неудобно сидеть, когда тело уже затекло. Это я могу не обращать внимания на вздувшийся паркет, треснувшее стекло в окне, скрипящие петли дверей. Это я могу бесконечно приспособливаться к окружающей обстановке, только бы не тратить свое время и силы на эти «мелочи». И если бы меня не окружали люди, для которых комфорт и красота окружающего пространства — не мелочи, если бы судьба не подарила бы мне прекрасную подругу — нашего автора, то я бы, наверное, жила в берлоге и дышала бы воздухом, отравленным дискомфортом.

Много раз Ольга Валле спасала меня от хаоса и энтропии в том пространстве, где мне доводилось жить и работать. За свою жизнь я переезжала больше двадцати раз, и каждый мой дом имел свою атмосферу, свой характер, свое настроение. И каждый раз, появляясь в моем новом доме со своим видением и пониманием, моя спасительни-

ца задавала мне несколько, казалось бы, простых вопросов, и я понимала, как сделать это пространство «своим».

Порой все решала чашка, принесенная ею в подарок на новоселье. И спустя некоторое время вокруг этой чашки возникала уютная и гостеприимная кухня. Помню, как я с ее легкой руки неделю выкладывала свой обеденный стол мозаикой, понимая, что создаю волшебное пространство, которое объединит вокруг себя всех членов семьи. Так все и получилось.

Спустя несколько переездов у меня возникла традиция. Есть такое поверье, что надо при переезде первым делом запустить в дом кошку, тогда в нем будет хорошо жить. Так вот, в какой-то момент я четко осознала, что мне надо первым делом пригласить вместо кошки Ольгу, и тогда мне в этом доме точно будет хорошо жить. А если что-то меня не устраивает в мироощущении, когда я дома, то срочно надо звать подругу на чай, чтобы мимоходом позволить ей гармонизировать мир вокруг меня — перестановкой, новыми шторами или какой-то милой безделушкой в интерьере.

Не всем так повезло, как мне, — быть знакомой с автором лично. И сейчас у вас есть прекрасная возможность прикоснуться к этому удивительному, на мой взгляд, искусству — искусству создания исцеляющего и приносящего гармонию пространства. Если вы, так же как и я, мало приспособлены к этому миру, то эта книга будет для вас просто палочкой-выручалочкой. Она, как путеводитель, поведет вас

по дому, заставит взглянуть на него свежим взглядом и понять, что нужно сделать, чтобы ваш дом начал наполнять вас энергией жизни и радостью бытия.

Выполняя инструкции, описанные в книге, вы поймете, как улучшить свои взаимоотношения с близкими, как можно поднять себе настроение, как повлиять на свой успех и карьеру, как принести в дом любовь.

Это звучит необычно, но это так. Я много раз убеждалась в том, что мы можем запрограммировать пространство нашего дома на то, в чем нуждаемся. И я приглашаю вас совершить путешествие в мир приятных открытий и удовольствия от того, что вы действительно вьете свое гнездо и вам в нем действительно хорошо.

Если же вы прекрасно понимаете, что дом – это место силы, и уделяете много внимания и времени тому, чтобы в нем все было гармонично, то эта книга обогатит вас новыми идеями и подарит радость творчества совместно с автором – профессиональным психологом и дизайнером.

Мне всегда нравилось, как Ольга решала быстро и просто какие-то задачи, которые мне казались просто нереальными. Она – одна из самых эффективных людей, кого я знаю, у нее все всегда просто, быстро и легко. И это ее ценное качество нашло отражение в книге. Читая ее, понимаешь, что гармонизация пространства своего дома – это не тяжкий труд, а радость и творчество. Ремонты пере-

стают пугать, невозможное оказывается возможным, а сложное — простым.

Я рада, что имею отношение к этой книге. Она случилась среди наших разговоров и работы над очередным пространством «для меня». Тот творческий порыв, который родился в нашем взаимодействии, нашел выражение не только в красоте и насыщенности моего окружения, но и в этой прекрасной и, на мой взгляд, очень полезной книге. Она не просто заставит задуматься, а вдохновит вас менять мир вокруг себя под себя! Желаю вам приятных открытий!





Введение

Дом — то пространство, где мы отдыхаем и восполняем силы.

Дом — это не юридическое право собственности, а ощущение «гнездышка». Это место, наполненное нашей энергией, сделанное с любовью, для удобства и комфорта.

Сначала мы создаем интерьер, а потом интерьер определяет нашу жизнь. От того, в каком интерьере мы живем, зависит настроение, восприятие и еще очень многие вещи.

Самая большая ошибка — не вкладываться в интерьер. И речь идет не о материальных вложениях, а скорее о духовных. Вспомните свои ощущения, когда вы приходите в уютный дом, где стоит добротная мебель, на стенах висят семейные портреты и фотографии, милые безделушки рассказывают о жизни и привычках хозяев дома, а вязанные подушечки на диване с радостью помогут устроиться поудобнее... Мы приходим в обжитое место, и это пространство начинает с нами говорить, рассказывая о своих любимых владельцах.

А что расскажет о вас ваш дом? И есть ли у вас дом?

Если в доме разруха, то по сути человека можно считать бездомным. Своим домом нужно делать даже временное жилье. Человек, который позаботился о своем доме, всегда с радостью возвращается туда. Он физически ощущает энергетическую подпитку и защиту. Если пространство создано правильно, то оно питает вас, а улыбка не сходит с вашего лица.



Так устроено природой. Любое животное создает свое пространство: нору, гнездо, муравейник. Это вопрос безопасности и выживания. Пространство, которое нас окружает, определяет то, какими мы себя чувствуем, что мы сами о себе думаем и как мы выглядим в собственных глазах. Согласитесь, сложно почувствовать себя принцессой, позавтракав из щербатой посуды и посидев на старой табуретке. Со всем другим делом, если ваш день начинается с красиво сервированного завтрака, добротных столовых приборов, любимой чашки с кофе или чаем. Любая мелочь, о которой вы позаботились, позаботится потом о вашем уюте и настроении.



А бывает и так, что именно наш дом становится главным источником раздражения, часто неосознанного. Нам нравится проводить время где угодно: на работе, в фитнес-зале, в гостях, в ресторане, в кафе... а дом фактически становится местом для ночевки.



Мы придумываем себе поводы, чтобы подольше туда не возвращаться. Устраиваем шопинг после работы или идем прогуляться. Конечно — а что дома-то делать? Дом не притягивает, не зовет в него вернуться. Особенно часто так случается, если это съемное или другое временное жилье. При этом мы не осознаем, что виноват в этом именно дом. Не понимаем, откуда вдруг

берется раздражение, если в жизни у нас вроде все в порядке: стабильная работа, семья и дом, как говорится, полная чаша.

Так чем же оказывается наполненной эта чаша? Есть много секретов и приемов, которыми я поделюсь в этой книге: как с помощью интерьера создавать психологический комфорт, менять жизнь к лучшему.

Эти знания накоплены мной за долгие годы практики психолога и дизайнера интерьеров. Я называю такой взгляд на создание дома «органическим дизайном», терапией пространством.

Есть выражение: «Скажи, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Это очень справедливо для интерьерера, в котором мы живем или проводим много времени. То, что мы постоянно видим, как себя ощущаем, удобно ли нам дома, или мы живем по принципу «еще и не такое терпели, и это переживем», какие мысли приходят к нам в голову, когда возвращаемся домой — все это определяет то, какими мы себя знаем. Окружая себя комфортом, красотой и качеством, мы заботимся о себе, уважаем себя. У каждого из нас свои предпочтения. Кто-то прекрасно себя чувствует в изысканном дворцовом интерьере, кто-то — в строгом и минималистичном, а кому-то по душе милые интерьеры «в цветочек», с натуральным деревом и множеством подушек. Нет готового рецепта: смотрим на роскошь — приходят деньги. У каждого рецепт благополучия свой.

С помощью этой книги мы узнаем, как изменить то, что нас окружает, чтобы случились долгожданные изменения в нашей жизни — именно те, которые хотите именно вы, не копируя картинки из журналов, а понимая свои желания и предпочтения. И даже как с помощью интерьерера достигать намеченных целей.

Что сделать, чтобы жизнь заиграла новыми красками? Как привлечь и преумножить достаток? Что изменить в пространстве, чтобы



к вам пришла новая любовь или обновились отношения? Какие цветочные сочетания хороши именно для вас? Какую мебель использовать и как ее правильно расставить? Что поможет изменить или организовать пространство? Как создать СВОЙ дом? И вообще, с чего начать?

Мы будем учиться наполнять нашу «чашу» правильно. Будем учиться навыкам, заниматься домом этап за этапом. Как художники, нарисуем новую реальность.

Эта книгу я создавала как практическое руководство. Поэтому очень рекомендую не просто читать, а шаг за шагом делать то, о чем вы будете узнавать, и переходить к следующей главе лишь после того, как сделаете все, что я предлагаю сделать в главе текущей. Результат можно получить, только действуя. И помните, даже если вы просто обратили внимание на какие-то вещи, то можно считать, что процесс переделки уже начался.

Надеюсь, эта книга поможет сделать ваше пространство вашим вдохновителем, источником любви, энергии, счастья. Мы вместе пройдем этот путь и создадим ваш счастливый дом. Удачи!

