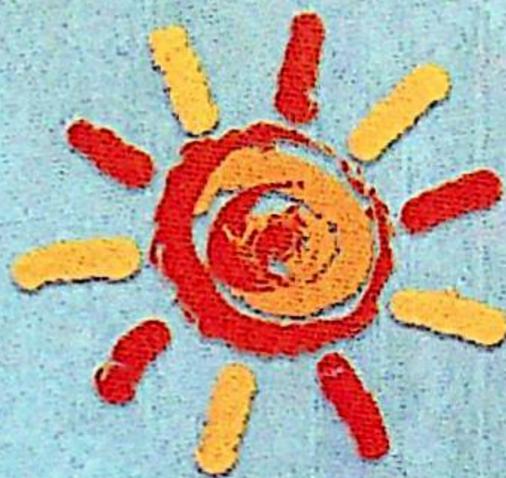


1573089

Лола А. Экерстрём



ЛАГОМ

Секрет
шведского
благополучия

Лагом, жизненная философия шведов, с каждым днем становится все более популярным. Шведы – одна из самых счастливых наций в мире. В чем же секрет их благополучия и процветания? Лола А. Экерстрём, автор этой книги, уверена: достичь состояния счастья шведам помогает именно лагом, принцип равновесия и золотой середины. Осознав его суть и слегка скорректировав свои повседневные привычки, вы сможете приблизиться к идеалу лагома, а значит, к своему счастью.

Содержание

От автора	3
Введение + Использование	6
Определить то, что не поддается определению	8
Как слово «лагом» используется в повседневной речи	10
Лагом-оборотень	13
Культура + Эмоции	14
Взгляд в прошлое	15
Взгляд на настоящее	16
Познакомьтесь с законом Янте – завистливым кузенном лагома	20
Возвращаем лагому первоначальный смысл	22
Еда + Праздники	25
Утро без суеты	27
Ежедневный ритуал fika	29
Ешьте, сколько хотите... но в пределах разумного..	31
Назад к простоте	33
Доступное качество для всех	36
Праздничные застолья и искусство использовать остатки	37
Здоровье + Благополучие	41
Уменьшение внешних факторов стресса	42
Искусство релаксации	45
Забота о личном пространстве	46
Сила отказа	47
Регулярная физическая нагрузка и активный образ жизни	49
Откровенные дискуссии	51
Красота + Мода	53

Предусмотрительность и практичность	55
Разнообразие или Версаче	57
Экологичная мода	58
Декор + Дизайн	60
Создать гармонию в доме.....	61
Гармония для соседей.....	63
Изящество в простоте.....	63
Продуманный дизайн	65
Экология в доме	67
Польза минимализма	68
Социальная Жизнь + Игра	70
Лояльность и солидарность	71
Социальная структура	72
Спокойная уверенность против бахвальства.....	74
Самодостаточность в социальной среде.....	78
Искусство терпения	80
Уважать время	81
Работа + Бизнес	83
Планирование и подготовка.....	85
Значение консенсуса.....	86
Искусство переговоров и лаконичность	89
Конфликт и конкуренция.....	90
Обратная связь	93
Установка личных границ	95
Баланс между работой и личной жизнью	96
Социально ответственный бизнес.....	98
Деньги + Финансы	100
Налогообложение как способ избавиться от стресса.....	102
Бережливость и составление бюджета	104
Отношение к долгам.....	107

Богатство и слава	108
Природа + Экология	110
Ради любви к природе	111
Воспитание экологической ответственности.....	114
Мотовство до нужды доведет	117
Три принципа: ремонт, повторное использование, утилизация	119
Следы, которые мы оставляем.....	120
Лагом в меняющемся мире	123
Нет ничего лучше лагома... или есть?.....	123
В поисках счастья	125
Творчество и инновации.....	127
Сила признания	128
Крайности как необходимость для равновесия	130
Впустить лагом в свою жизнь.....	132