

ЛАГОМ: *шведская философия умеренности*



С чем у нас ассоциируется слово *умеренность*? Слово само по себе интересное и может иметь не одну коннотацию.

Если не вдаваться в подробности, *умеренность* – это когда **достаточно**. А когда всего достаточно, что мы тогда испытываем? Спокойствие и гармонию. А что такое гармония? Не что иное, как **баланс**.

Баланс во всём – то, к чему стремятся шведы, представители североевропейской нации, которые не настолько чтят традиции, как англичане, в меньшей степени гедонисты, чем итальянцы и французы, менее организованы, чем немцы и при этом имеют более богатую историю, чем датчане и норвежцы. Про шведов существует не так много стереотипов – может быть, оно и к лучшему: в этой статье речь пойдёт исключительно о шведском «изобретении», которое существенно облегчает жизнь. Это абстрактная категория, но если применить её на практике – жить станет проще и приятнее.

Что же такое лагом?

Лагом – сугубо шведское слово, у которого нет аналогов, его нельзя дословно перевести. Но так можно кратко назвать целую мировоззренческую концепцию, в ядре которой лежит *стремление к равновесию* – равновесию во всём. И чтобы этого достичь, нельзя себе отказывать в том, чего нам действительно хочется, но также при этом нельзя забывать, что избыток (другими словами – перегруженность) всегда ведёт к хаосу.

В погоне за всем мы не достигнем ничего.

А когда выберем что-то одно – достигнем многого.

Кстати, что интересно: термин *lagom* появился ещё во времена викингов, то есть это очень древнее скандинавское слово, смысл которого существенно не трансформировался.

Сейчас же **l a g o m** становится трендом, но обратить внимание на эту идеологию стоит не потому, чтобы идти в ногу со временем, а потому, что эта мировоззренческая концепция максимально здоровая. Если впустить лагом в свою жизнь, положительные изменения не заставят себя долго ждать.

Лагом – это прежде всего об упорядоченности и осмысленности, когда...

- Наш близкий круг общения состоит из тех, кто всецело нас принимает и поддерживает в любых наших начинаниях.
- Вещи, которыми мы пользуемся каждый день, обладают хорошим качеством и долго нам служат.
- Наш отдых полноценный и запоминающийся, но только после часов, посвящённых интеллектуальному или физическому труду.
- Информация, которую мы регулярно потребляем, проверена и отфильтрована.
- Наши планы на неделю чёткие, а цели на год – яркие и вдохновляющие.

...и при этом нам всего достаточно. Мы не гонимся за недостижимым, а просто осознанно проживаем каждый день, наслаждаясь тем, что имеем прямо сейчас.

Это, к слову, один из неочевидных «мягких навыков», благодаря которому жизнь становится ярче, интереснее и полновеснее.

Но важно найти именно **свой баланс**. Какие вещи сильнее всего влияют на ваше психоэмоциональное и физическое состояние? И какие жизненные сферы вам нужно «выравнивать», чтобы вы чувствовали себя хорошо?

Задание № 1



Возьмите прямо сейчас либо ручку и блокнот, либо откройте заметки в телефоне, а после этого напишите о **10 вещах, которые помогают вам чувствовать себя лучше и увереннее**. Это может быть что угодно – как вещи из материального мира, так и какие-то абстрактные категории. Пишите красиво, не скупитесь на эпитеты, метафоры и прочие литературные приёмы – потом, спустя какое-то время, интереснее будет перечитывать. Когда пишете существительное – добавляйте к нему прилагательное. Вот, к примеру, вам помогает чувствовать себя лучше, бодрее и увереннее кофе по утрам. Но если вы напишете просто «кофе», это будет сухо и неинтересно. Можно написать так: «сладкий кофе с молоком в большой зелёной кружке», «крепкий свежесваренный кофе, аромат которого доносится из кухни», «кофе, привезённый из Турции близкой подругой». Согласитесь, уже совершенно по-другому звучит. И, когда вы будете это перечитывать, вас будут переполнять эмоции – разумеется, самые приятные.

Так что же вам дарит это бесценное и невероятно приятное ощущение уверенности в себе, когда хочется жить, вдохновляться каждым моментом и вдохновлять тех, кто вам дорог?

Вот возможные примеры:

- звонок близкого родственника или друга, с кем приятно обмениваться новостями и встречать новый день;
- прослушивание любимой музыки в наушниках, которая дарит ощущение эйфории;
- просмотр интересной лекции, найденной на просторах Ютуба;
- глоток свежей воды с лимоном из прозрачной кружки;
- променад в окрестностях района с вкусным латте или капучино навынос;
- внезапный комплимент от знакомого, случайно встреченного на улице;
- покупка хорошей бытовой техники;
- посещение интересного мероприятия с друзьями, впечатления от которого можно обсуждать часами;
- времяпровождение на природе, когда можно погрузиться в себя и подумать о чём-то важном;
- удачно пойманный кадр;
- созерцание закатного солнца, медленно катящегося за горизонт – с мыслями о том, что день прошёл не зря;
- просмотр интересного фильма, который вы никогда не смотрели;
- дегустация необычного блюда в недавно открывшемся ресторане;
- классная идея или гениальная мысль, которая случайно «залетела» в голову;
- новое полезное знакомство;
- написание красивого стихотворения или рассказа, которые не стыдно показать другим;

- поездка за границу – в новые, неожиданные для вас места.

Это просто пример – но не шаблон! Важны исключительно ваши мысли, эмоции и ощущения.

Задание № 2

Вот вам **8** жизненных сфер:

здоровье,

отдых,

карьера,

имидж,

дружеские (приятельские) отношения,

любовные отношения,

родственные отношения,

личностное развитие.

А теперь **оцените каждую из этих сфер по десятибалльной шкале**. Старайтесь осуществлять комплексную оценку, учитывая как объективные факторы, так и субъективные ощущения.

Здоровье – это ваш внутренний стержень: насколько он крепок? Речь идёт не только о физическом здоровье, но и о ментальном.

Отдых: имеется в виду то, насколько ярко и полноценно вы отдыхаете. К слову, полноценный отдых – это не YouTube-режим в горизонтальном положении. Как насчёт поездок в другие города и страны, посещения интересных мероприятий, шопинга, активных пеших прогулок, вылазок на природу, спа-процедур, занятий творчеством и приятных чайных церемоний в кругу друзей?

Карьера – это не только то, насколько хорошо вы работаете, но и то, сколько вы зарабатываете, поэтому в данном случае имеется в виду и профессиональный рост со всеми вытекающими, и материальное состояние – денег, как и всего остального, должно быть достаточно: ни много ни мало – просто достаточно.

Имидж – это ваша визитная карточка, то, как вы представляете себя обществу. И вы можете создать любой имидж, какой посчитаете нужным. Но важно, чтобы он соответствовал вашим жизненным принципам и ценностям. Вам должно быть комфортно в том имидже, который вы для себя создали.

Отношения с людьми – это отдельный пласт, и он невероятно важен. Окружаете ли вы себя теми, с кем вам действительно комфортно? Растёте ли вы рядом с людьми,

которыми вы себя окружили? Достаточно ли вы сами вкладываетесь в отношения с любимым человеком, близким другом или подругой, родителями, детьми? Честно ответьте себе на эти вопросы. Те, с кем мы регулярно взаимодействуем, в какой-то степени являются частью нас самих. И поэтому так важно заботиться не только о себе, но и о тех, кто находится рядом с нами.

Личностное развитие – это самая верхняя «ступенька», высшая категория, до которой нужно дорасти на эмоциональном и интеллектуальном уровнях. Только люди с достаточным уровнем рефлексии (самоанализа) могут сравнивать себя сегодняшнего с собой вчерашним, отмечая те «пробелы», над которыми нужно поработать. Нет смысла сравнивать себя с кем-то – основным ориентиром должны быть вы сами. Что вы можете сделать сегодня из того, что не сделали вчера? Если вы будете об этом задумываться каждый день, через какое-то время вы с удивлением обнаружите, что вам с собой стало комфортнее, проще и интереснее.

Каждая из вышеперечисленных жизненных сфер должна быть сбалансированной, другими словами – **достаточной**. И когда в каждой сфере всего будет достаточно, вы достигнете внутренней гармонии и баланса, другими словами – заветного л а г о м а.

Что почитать на досуге?



Книга с невероятно эстетичной обложкой от, конечно же, шведской писательницы Элизабет Карлсон не только скрасит ваш досуг, но и подарит положительные эмоции и

даст новую пищу для размышлений. Читается она легко, но это не та литература, которая претендует на элитарность; «Лагом» – это неформальная инструкция, которая немножко улучшит качество вашей жизни.

Ниже приведены замечательные цитаты из этой книги, которые, возможно, сподвигнут вас прочитать эту книгу целиком.

Уверенность, что ты всё делаешь правильно, наполняет человека внутренним спокойствием.

Радость и осмысленность существования – вот понятия, которые считаются в философии двумя гранями счастья.

Когда жизнь полна смысла, вы ощущаете её ценность и осознаёте свою цель, – а это и есть счастье.

Лагом не требует жертв. Не требует он и совершенства – лагом и есть совершенство в конкретной ситуации.

ВМЕСТО ВЫВОДОВ

1. Лагом – это шведская философская концепция, которая получила невероятную популярность во всём мире.
2. Лагом – это, прежде всего, об умеренности. А когда всего достаточно – это и есть счастье.
3. Впрочем, за счастьем не нужно гнаться – нужно просто достичь баланса. А баланс во всём является залогом яркой, насыщенной, полноценной жизни.