

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?

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# 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 |



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# 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.

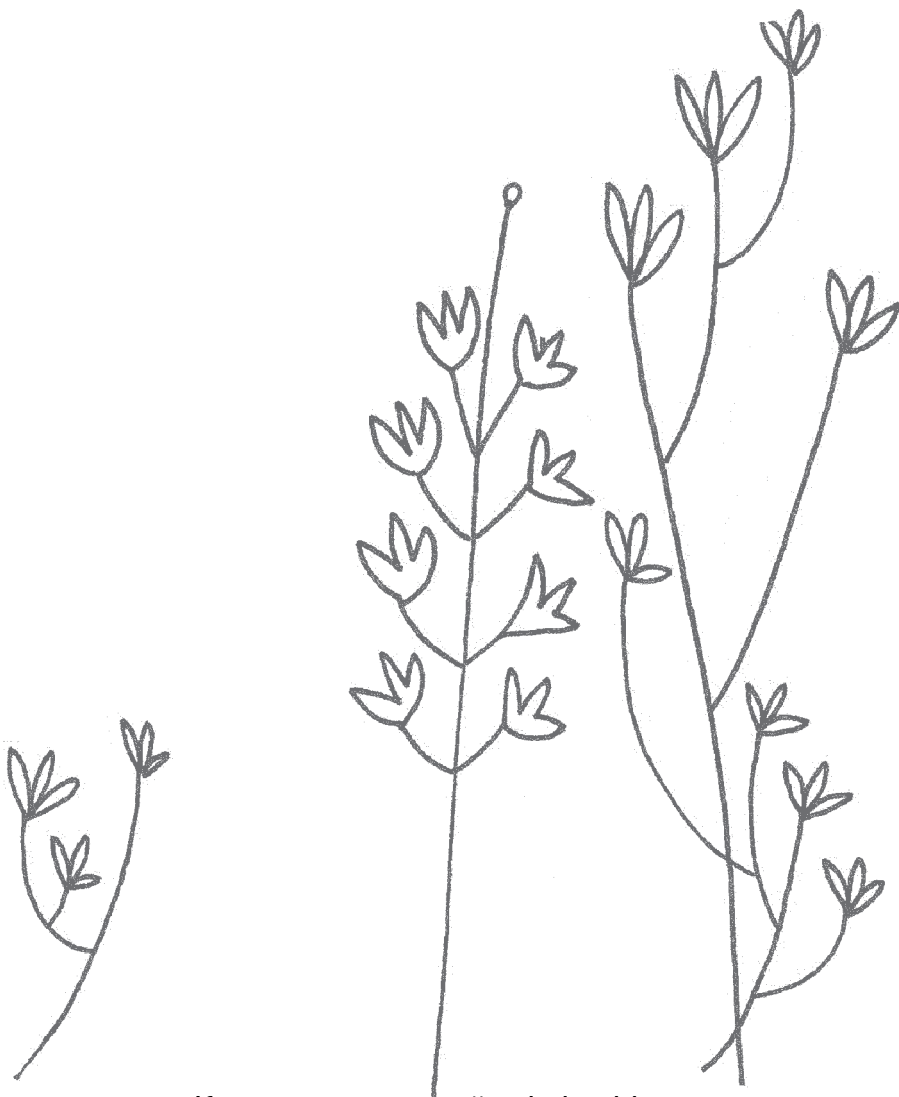
Даже если мы, шведы, переезжаем за границу, чтобы избежать от лагом, на расстоянии он начинает казаться оптимальным образом жизни. Вдали от дома нам хочется жить в соответствии с лагом, как мы его понимаем: не высовываться и не стремиться ухватить слишком большой кусок, но ликовать, когда все идет хорошо,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

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Она учитывает различия между людьми и открыта для каждого. Эта философия поддерживает человека, учит видеть новые возможности. И она применима к любому аспекту жизни.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)





[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)




# ГЛАВА I



## ЛАГОМ — ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



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

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# ОБРАЗ ЖИЗНИ

---

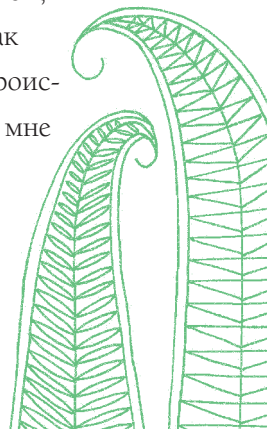
---

*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».*





## ЛАГОМ — ПОНЯТИЕ ИЗ ПРОШЛОГО?

---

---

*Если заглянуть на разные форумы шведов за границей, становится ясно: даже когда мы не живем в Швеции и не говорим на шведском каждый день, мы по-прежнему часто используем слово лагом.*

Но можем ли мы рассчитывать, что нас поймут, употребляя это слово в определенном контексте?

Понимание *лагом* зависит от поколения. Для шведов, родившихся после того, как шведская группа *Ace of Base* стала популярной, то есть после 1992 года, понятие *лагом* имеет совсем иной смысл, чем для старшего поколения. Критики лагом часто говорят, что это слово обозначает уравниловку и лагом встает поперек горла любому, кто хочет сделать шаг влево или вправо.

В Швеции есть популярная марка полупроцентного молока — *Mellanmjölk*, молоко в зеленых пакетах, дизайн которых не менялся с 1980-х годов. Это молоко не слишком жирное и не слишком обезжиренное — *достаточно* жирное, то есть лагом. *Mellanmjölk* — именно так назвал свое турне стэндап-комик Йонас Гарделл, ставший популярным в 1990-е. Его яркая индивидуальность многим пришлось не по вкусу; по шведским стандартам Гарделла никак нельзя было назвать лагом. Однако его огромная популярность свидетельствует:



многие действительно ощущали на себе давление уравниловки во всех сферах жизни и поэтому увидели себя в этом «непохожем» человеке.

Значит ли это, что лагом устарел и ему место в другом времени и в другой Швеции, где население было более однородным, а люди более закрытыми? В эпоху глобализации меняется и поведение людей. Что, если старые понятия больше не вписываются в нашу культуру? Значит, они должны *развиваться* вместе с обществом.

