



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ОБЛАШТУЙТЕ СОБІ ЩАСТЯ

- ✓ Почніть звертати увагу на те, як почуваетесь у різних місцях. Що саме в певному місці змушує вас розслабитись та почуватись, наче вдома? Подумайте, що саме можна звідти запозичити, щоб почуватися так само у власній оселі.
- ✓ Поміркуйте, скільки часу ви проводите в різних місцях і як їхній дизайн та оздоблення впливають на вашу поведінку.
- ✓ Пам'ятайте, що невеличкі зміни в дизайні можуть мати значні наслідки. Поміняйте місцями лампи або спробуйте запалити перед вечерею свічки. Немає нічого поганого в тому, щоб починати з малих кроків.



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ЕФЕКТ ДІДРО: ЧОМУ МИ БАЖАЄМО МАТИ ТЕ, ЩО НАМ НЕ ПОТРІБНО



У 1769 році французький філософ Дені Дідро написав нарис про свій сумний досвід. Все почалося з того, що він придбав прегарну яскраво-червону мантию. Раніше Дідро жив у злиднях, але потім за чималі гроші продав свою бібліотеку російській імператриці Катерині Великій. Невдовзі після того Дідро купив мантию, але це його не порадувало, а навпаки, занурило в смуток.

Мантия була дуже гарна й розкішна, і він помітив, як сильно вона дисонує з іншими його речами. В оточенні його звичного обшарпаного майна мантия здавалася недоречною. Можливо, вам знайоме таке відчуття: купуєте нову сорочку й раптом помічаєте, що штани у вас старенькі й пошарпані. Або стаєте власником нового дивана — й одразу ж розумієте, що кавовий столик потрібно оновити.

Більше немає цілісності, як писав Дідро у нарисі «Жаль через розлуку з моєю старою мантиєю». Він тоді прогулявся й купив ще більше нових речей. Нове дзеркало, щоб красуватись перед ним у мантиї, нові картини, новий дамаський килим, нові скульптури, дорогий годинник, нове бюро й шкіряне крісло на заміну старому, прибраному з очей. Незабаром в його житлі докорінно змінилась обстава — і все через ту яскраво-червону мантию.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ВАЖЛИВІСТЬ ЗЕЛЕНИХ КУТКІВ



Тепер, коли так багато людей живе у містах, власний клаптик простору надворі — справжня розкіш, і якщо він є, то вважається хіба не найціннішою частиною нерухомого майна. Барбекю та пікніки в садку на свіжому повітрі — чудовий спосіб провести хюге-час із друзями та сім'єю, але не основний. Більшу частину життя я мешкав у місцях, де не було саду, але я завжди вважав, що, якщо поселити в себе багато рослин, вони додадуть атмосфері хюге. Розміщення рослин у різних кімнатах — це спосіб поєднати внутрішній простір із зовнішнім, і виявляється, що зелень корисна не лише для хюге, але й для нашого здоров'я.

Дослідження, яке тепер вважається основоположним, було опубліковане у 1984 році в журналі «Science» психологом Роджером Ульріхом та продемонструвало цілющу силу рослин. Ульріх та його команда одними з перших застосували стандарти сучасних медичних досліджень, як-от науковий контроль та кількісні показники впливу на здоров'я, щоб проаналізувати, чи може вікно з видом на сад пришвидшити відновлення після хірургічної операції. Не забувайте, то був 1984 рік, коли в музичних чартах звучали пісні на кшталт «Karma Chameleon»¹, тобто й музика, й наука ще розвивалися.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

¹ Пісня британського гурту нової хвилі «Culture Club».



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>