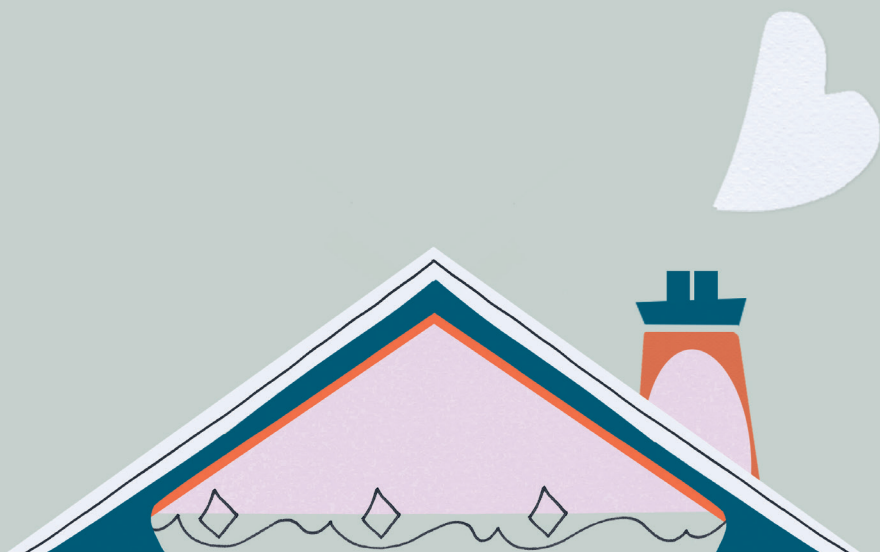


MICHELLE OGUNDEHIN



LAIMĖ BŪTI NAMUOSE

KAIP SUKURTI NAMUS SVEIKAM
IR DŽIAUGSMINGAM GYVENIMUI



MICHELLE OGUNDEHIN

LAIMĖ BŪTI NAMUOSE

Iš anglų kalbos vertė
Laura Vilčinskaitė



VILNIUS 2022

TURINYS

PRABUDIMAS

Įvadas 7

1

KETINIMAI

Padarykime vietas 17

2

PUSIAUSVYRA

Sukurkime tobulą paletę 49

3

ENERGIJA

Kaip suprasti zonas ir tėkmę 103

4

VEIKSMAS

Kaip viskuo pasirūpinti 143

5

SVEIKI!

Pirmas įspūdis labai svarbu 165

6

HARMONIJA

Padarykime vietos atgauti jėgas 181

7

DĖKINGUMAS

Patys nuspręskime, kas bus namų širdis 203

8

POILSIS

Pagiriamasis žodis miegui 241

9

PUOSELĖJIMAS

Baigiamieji potėpiai 275

SUSITAIKYMAS

Išvados 301

P R A B U D I M A S

„RAMYBĖ NĖRA BUVIMAS BE TRIUKŠMO,
BĖDŲ AR REIKMĖS SUNKIAI DIRBTI.
RAMYBĖ – TAI BŪTI ŠIŲ DALYKŲ APSUPTYJE
IR VIS VIENA ŠIRDYJE IŠLIKTI RAMIAM.“

ANONIMAS

0
9

Ši knyga išmokys naujai mąstyti apie savo namus. Įgyti daugiau galios, prisiimti atsakomybės už savo sprendimus. Nes įkurdami laimingus namus – tokius, kuriuose pasakiškai jausitės, o ne tokius, kurie paprasčiausiai gerai atrodo, – galite pakloti esminį gyvenimo, apie kurį drįstate svajoti, ir išpuoselėtų santykių, kurių privalote patikėti esantys nuspelnę, pamatą. Tokiuose namuose lengviau patirsite emocinę pusiausvyrą, kuri padės surasti tikrąjį jūsų gyvenimo tikslą ir realizuoti turimą potencialą. Tokia erdvė gali tapti starto aikštele į sklandaus darbo aukštumas, o dar svarbiau, tai bus jūsų prieglobstis nuo pasaulio ir jėgų susigrąžinimo vieta, kai pokyčių vėjai ir nenuspėjami likimo vingiai pabandys jus ar jūsų mylimuosius išmušti iš vėžių.

Gyvenimo esmė – vidinė laimė.

Namų esmė – laimė juose būti.

Galų gale, juk namai turėtų būti ta vieta, kuri mus atgaivina, sutvirtina ir pamaitina, bet labai dažnai nutinka visiškai kitaip, ir būtent namuose žlunga mūsų puoselėti troškimai, nes čia užtildomos emocijos, auga stresas ir keroja nesantarpė. Namai tarsi savotiškas veidrodis atspindi jūsų emocinę būklę, taigi, išdidina tiek jėgų suteikiančias, tiek ir nepageidaujamas būsenas. Nesvarbu, esate laimingi ar įsitempę, pavargę ar atsipalaidavę, – namai visa tai būtinai atspindės ir dar labiau išryškins. Tad jeigu siekiate nors kokių teigiamų asmeninių pokyčių, pirmiausia turite atsisąjūti į savo aplinką. Visiems žmonėms reikalingi namai, kuriuose mūsų gerovė būtų puoselėjama, o ne ardoma.

Kas gi ta gerovė? Šioje knygoje taip vadinu savęs pajautimo būseną, kai tikime esantys pasirengę pasitikti kiekvieną dieną, kad ir ką ji mums atneštų. Kitaip tariant, tai veikti turint tvirtą subalansuoto pasitenkinimo – laimės – pagrindą po kojomis. Visa tai toli gražu nėra rožinės svajonės. Šiandieninis gyvenimas vis labiau nenuspėjamas ir chaotiškas, vis spartesnis ir aktyvesnis, ir neatrodo, kad šis tempas ruoštųsi lėtėti. Dabar gyvuojame viduryje laikotarpio, kurį daugelis vadina nerimo epocha. Čia centrinę vietą užsikariauja paviršutiniškumas ir prasta, bet skandalinga reputacija, kur kas geidžiamesnė už pagarbą, ant

kiekvieno kampo skatinamas vartotojiškumas, o skaitmeninė erdvė, regis, pergalėjo realybę. Turint omenyje šitokias aplinkybes, visiškai suprantama, kodėl žmonės vis sunkiau atsilaiiko emociškai, kodėl Vakaruose daugelis nebesusitvarko su vis augančiomis prastos psichinės sveikatos, nutukimo ir įsisenėjusių ligų problemomis. Nors nuo šių bėdų siūloma daugybė numanomų „vaistų“, jie apmašina simptomus, bet mažą kuo gelbsti aiškinantis, kokios šitaip išaugusių patvirtintų susirgimų priežastys. O tai sužinoti itin svarbu.

Nors ir galime pasigirti esantys begal technologškai pažangūs ir tariamai itin rafinuoti, giliai širdyje visi esame pirmykštės, emocijų valdomos būtybės, tad akivaizdu, jog kai siekiame stabilumo, sveikatos ir laimės, mums taip pat būtina jaustis saugiams, užtikrintiems ir ginaimiems. Tad vis aktualiau pasirūpinti, kad namai taptų mus palaikančia, mūsų pojūčius ir jausmus puoselėjančia tvirtove. Visų svarbiausia namuose yra ne pasislėpti nuo šiuolaikinio gyvenimo, o išmokti prieš jį atsilaiikyti, sutvirtinus savo kūną ir sielą. Visa laimė, kad nesvarbu, kokio dydžio būtų jūsų dabartiniai namai, nesvarbu, ar juos nuomojate, ar esate savininkai, kad ir koks būtų jūsų dabartinis finansinis statusas, – kuo nuostabiausias potencialas yra pasiekiamas ranka. Jums tereikia jį pa-

žadinti, o tada pažaboti savo naudai. Juk dešimtmečiais atlikti tyrimai rodo, kad laimingi žmonės ilgiau gyvena, yra mažiau kamuojami psichologinių problemų, turi daugiau draugų ir sėkmingiau dirbuojasi, tad mums visiems privalu padaryti viską, kas įmanoma, kad tik atrastume *laimę būti namuose*. O tai, kad laimę galima išmatuoti, rodo aiškiai apibrėžti žingsniai, vedantys arčiau mūsų tikslo. Pasak Martino Seligmano, daugumos laikomo vienu iš pozityviosios psichologijos kūrėjų, kiekvieno mūsų individuali laimės, arba gerovės, būseną gali būti įvertinta remiantis penkiais reikšmingiausiais veiksniais:

- GEBĖJIMU SKLEISTI POZITYVIAS EMOCIJAS;

- GEBĖJIMU NERTI Į MĖGIAMAS VEIKLAS, DŽIAUGTIS AKIMIRKA;

- SANTYKIŲ SU KITAIS ŽMONĖMIS PRIGIMTIMI;

- POJŪČIU, KAD PRIKLAUSOME IR TARNAUJAME KAŽKAM DIDESNIAM UŽ SAVE;

- PASITENKINIMO JAUSMU, KYLANČIU PASIEKUS TROKŠTAMĄ REZULTATĄ BE IŠORINIO PALAIKYMŲ.

Čia dar norėčiau pridurti ir kitą veiksnį – tuo, kaip stipriai jaučiamės valdantys savo likimą ir kiek tvirtai esame įsitikinę, kad mūsų egzistencija kokių nors aspektu turi reikšmės visam pasauliui. Visgi pačios didžiausios svarbos asmeninei gerovei suteikia ne bandymai neatsilikti nuo absurdiškų estetinių standartų, – pavyzdžiui, lyginant savo namus su interjerų paradu „Instagram“ paskyroje. Viskas, ko noriu, – tai suteikti keletą idėjų ir rekomendacijų, kurias grindžiu sunkiu darbu įgyta patirtimi ir keletu savo srities gudrybių. Visa tai jums padės įkurti savo namus ir nuspręsti, kaip norite juose gyventi, taip pat išsiaiškinti, kuria kryptimi ir kokių tempu jums pajudėti. Čia nerasite jokių griežtų taisyklių, nes kalbant apie šitokią kelionę nėra vietos absoliutiems, aiškiai apibrėžtiems atsakymams į klausimus. Iš tiesų, paskutinis žodis imantis taikyti čia rastus pasiūlymus bus jūsų. Be to, pamėginę prisiversti būti laimingi, visų greičiausiai pasieksite priešingo rezultato. •

O KAM APSKRITAI SKIRTI JŪSŲ LAIMINGI NAMAI?

Visgi dabar stabtelėkime ir truputį pamąstykite. Juk, kaip sakė senovės graikų filosofas Aristotelis: „Bet kokios išminties ištakos yra savęs pažinimas.“ Taigi, ar žinome, kas esame? Dar svarbiau – ar iš tikrųjų norime būti tokie, kokie dabar esame?

Toks klausimas gali pasirodyti keistas, bet palūkėkite, ir viską paaiškinsiu. Vieną kartą dalyvavau gyvenimo lavybos (angl. *life-coaching*) pratybose, kurių užduotis iš pradžių nuskambėjo ganėtinai makabriškai: parašyti sau eulogiją. Galbūt esate šokiruoti? Be reikalo. Iš tiesų užduotis siūlo jums išreikšti, kaip norėtumėte, kad jus prisimintų. O kai aprašysite, paklauskite savęs, ar šiandien ir esate toks asmuo. Galų gale, juk kur kas lengviau pasižiūrėti į kitą kelio pusę ir pamatyti sėkmingus žmones (kad ir kaip apibrėžtumėte sėkmę) arba tuos, kurie, atrodo, surado savo gyvenimo prasmę ir tiesiog spinduliuoja džiugesiu, ir susimąstyti, kokia gi jų paslaptis? Imame svarstyti, kad galbūt jų pasiekimai įmanomi tik todėl, kad tie

žmonės gimė tinkamu laiku ir tinkamoje vietoje arba tiesiog yra sėkmės kūdikiai. Juk gerokai sudėtingiau apie savo likimą ar laimę galvoti ne tik kaip apie savo asmeninę atsakomybę, bet ir apie tai, ką sugebame permainingai, net jeigu ir nepavyks visko iki galo sukontroliuoti.

Taigi, pasvarstymai asmeninės eu-logijos tema yra puikus savirefleksijos pratimas, parodysiantis, kuo iš tikrųjų trokštate tapti. Labai raginčiau šios užduoties imtis *prieš* pradėdant savo namų ir sveikatos kelionę, kad tokiu būdu atrastumėte įkvėpimo išsikelti holistinius *laimės būti namuose* siekius. Kitaip tariant, užuot savęs klausę, ko tikiuosi iš savo namų, verčiau pradėkite smalsaudami, kokie norite būti jūs patys.

Pavyzdžiui, galbūt jau mąstote apie tai, kad trokštate tapti tvarkingesni, lieknesni, geresnės fizinės būklės ar organizuotesni. Bet ar būtent už šias savybes norėtumėte būti liaupsinami per savo laidotuves? Gal kur kas smarkiau geidžiate būti prisimenami kaip tie, kas visada

rasdavo laiko draugams? Puikiai mokėjo išklaustyti pašnekovą? Kaip tie, kas išlaikė ramybę net ir nelaimių akivaizdoje, o gal pasižymėjo kantrumu augindami vaikus ar gebėjo įkvėpti pavaldinius darbe? Šitokie asmenybės ypatumai byloja apie asmenį, kuris, kad ir kaip sukristų aplinkybės, lieka atsparus negandoms ir sugeba išlaikyti tvirtą stuburą, nepajudinamus principus ir etines ambicijas. Argi ne būtent tokių asmeninių savybių kiekvienam mūsų ir derėtų siekti? Juo labiau žinant, kad laimės paieškos, kaip jau išsiaiškinome, yra įvairialypė užduotis, ir išties naudinga ją apžvelgti iš visų pusių. Be to, jeigu pasirysite stumtis link minėtų savybių, visai gali būti, kad šitaip pamažu tapsite ir tvarkingesni, lieknesni, geresnės fizinės būklės ir taip toliau. O visų svarbiausia mintis, sutampanti su kertine šios knygos idėja, yra ši: viskas, ko imsitės, eis iš lengviau, jeigu netoliese laukia palaikymo teikianti namų erdvė. •

BE AUDROS NEBUS GERO JŪREIVIO

Kalbėdama apie savo patirtį, galėčiau atsigręžti į praeitį ir surankioti prisiminimus apie visas vietas, kurias kada nors mėginau prisijaukinti, – šitaip susidėliotų visa mano gyvenimo istorija. Kiekvienas tų būstų mane ko nors išmokė apie ryšį tarp išorinės aplinkos ir jos įtakos mano kasdienybei – nuo santykių ir finansų iki mano kūno hormonų ir savivertės pojūčio. Kitaip tariant, supratau, kaip stipriai yra susipynusi mano emocinė ir fizinė sveikata ir kaip labai priklausoma nuo poreikio jaustis namuose įleidus šaknis. Ši knyga – tai vieta, į kurią suteka visa mano patirtis ir svarbiausios išbandytos idėjos, kurios padės jums sklandžiau pajudėti pirmyn!

Žinoma, anksti įgytas architektūrinis išsilavinimas mane išmokė perprasti, kokiais būdais žmogaus kūnas reaguoja į aplinką ir kaip ją suvokia smegenys. Trylika metų, praleistų dirbant vyriausiąja britiškojo žurnalo *ELLE Decoration* redaktore, irgi paliko savo žymę. Šioje profesinėje rolėje išvydau daugybės mados tendencijų iškilimą ir žūtį ir apžiūrėjau šimtus namų. Tie, kuriuos atrinkdavau žurnalui, būtinai pasižymėdavo plačia įvaizdžių, stilių, dydžių ir vietovių įvairove, bet tarp jų visuomet likdavo kai kas bendro – visos šios erdvės buvo dėmesingai puoselėjamos

ir mylimos savininkų, todėl apčiuopiamai išreikšdavo malonumą būti namuose.

Be šių pavyzdžių, didžiulės įtakos man daro ir žavėjimasis daugybe budizmo mokymų, tradicine Japonijos kultūra ir papročiais. Kiekvienas šių dalykų man kalba apie išmintį ramiai apmąstyti ir išgildinti gyvenimo esmę, tad šitokio metodo elementų šioje knygoje irgi rasite.

Dabar iškart ir paraginsiu pradėti gilintis į tolesnius puslapius, judant žingsnelis po žingsnelio. Kiekvienas aprašomas etapas visai nesunkiai įgyvendinamas, bet visiems jų prireiks jūsų nuoširdaus tikėjimo ir įsipareigojimo. Trokštu, kad išsiugdytumėte naujų kasdienių įpročių, tad neskatinisi staiga, vienkartinio ir perdėm entuziastingo šuolio gilyn. Būkite kantrūs. Visuomet vadovaujosi šia taisykle: veiksmingų pokyčių įmanoma pasiekti tik per mažiausiai 90 dienų. Todėl į šį procesą visų geriausia žiūrėti kaip į nuolatinę vystymosi kelionę, kuri atspindi mūsų pačių nepaliaujamą asmeninę raidą. Noras „pabaigti įrengti namus“ per tam tikrą iš anksto numatytą laikotarpį niekam neišeis į naudą, panašiai kaip yra ir su ydingu, neįmanomu įgyvendinti požiūriu į greitą asmeninio gyvenimo „susitvarkymą“. Žinoma, visada pasitaisy akimirkų, kai kambarys pasirodys besąs tiesiog tobu-

las, tad būdami jame irgi gerai jausimės. Būtent to ir siekiame. Bet būtinai noriu priminti, kad praeis mažiausiai trys mėnesiai, kol iš tiesų pastebėsite pasikeitimus. Čia nėra tikslo skubėti prie finišo linijos. Visų dažniausiai raktas į laimę yra pati kelionė link jos.

Visgi turiu dar kai ką pridurti. Jei jau ryžotės leistis į šią kelionę, kurios tikslas – jaustis *laimingam savo namuose*, įsitikinkite, kad tai nuoširdžiai darysite dėl savęs. Nesumanykite dėl akių teperstumdyti iš vietos į vietą porą fotelių, išmesti kelias susenusias sofos pagalvėles ir atsisėdus lūkuriuoti, kad kažkas įvyktų. Jeigu netikėsite, kad sulauksite pokyčių naudos, jos ir nebus. Už bet kokio noro pasikeisti slypinti motyvacija ne mažiau svarbi nei pats ketinimas keistis. Viena yra pagražinti nuosavybės objektą, kad kuo labiau pakiltų jo pardavimo vertė, o visai kas kita – puoselėti savo asmeninį pasaulio kamputį trokštant didesnės gerovės. Ši knyga būtent apie antrąjį siekį. Taigi, jei esate pasirengę įtikėti, kad jūsų aplinka paveikia kiekvieną asmeninio gyvenimo aspektą, tai patraukite savo pusėn visą šeimą, kad ir kas ją, jūsų akimis, sudarytų, ir drauge pradėkite jaudinamą kelionę, kuri nuves jus prie *laimės būti namuose*. •

1

KETINIMAI

„KELYJE LINK TIESOS GALIMA PADARYTI
TIK DVI KLAIDAS – NENUYEITI IKI GALO
ARBA APSKRITAI NEPRADĖTI EITI.“

BUDA

Patys geriausi namai prasideda nuo esmės, skeleto, tobulo ar chaotiško, o jų kūrimas baigiasi, kai atsargiai išdėliojame pačius vertingiausius savo daiktus. Ši knyga padės aiškiau perprasti, paderinti ir nuspalvinti pirmąjį aspektą, taip pat išsirinkti, suderinti ir išdėstyti antrojo elementus. Galite rinktis knygos skyrius skaityti jūsų norima tvarka, nors, kaip ir daugelyje kitų gyvenimo sričių, visų geriausia būtų startuoti nuo pradžių ir nuosekliai skintis link galo, kad taip gautumėte didžiausios naudos. Kiekvienas skyrius nuo pirmo iki ketvirto atitinka savotiškus pagrindinių žinių kursus, o nuo penkto iki devinto skyriaus aprašoma, kaip tas žinias pritaikyti praktiškai. Taigi, prašau jūsų apie tolesnių puslapių tekstą galvoti kaip apie pirmąją paskaitą ir vieną svarbiausių knygos dalių. Nepraleiskite šio skyriaus, nes jame apibūdinama viskas, ką vėliau išdėstysiu plačiau.

PADARYKIME VIETOS

Jeigu pajuntame, kad namai nebeatliepia mūsų poreikių, sprendimą beveik visuomet siejame su vienokiu ar kitokiu atnaujinimu – kambarių skaičiaus didinimu, sodo ar virtuvės erdvės išplėtimu. Ir nors kartais kelių architektūrinių intervencijų ištis pakanka tam, kad jūsų gyvenime atsirastų žymių pasikeitimų, kas, jeigu nesaute namų savininkai arba negalite sau leisti persikraustyti ar imtis aktyvios renovacijos? Be to, idėja, kad daugiau yra geriau, atspindi tikrai įsišaknijusį įsitikinimą, jog naujumas ar atnaujinimas, erdvumas ar spartumas būtinai yra geriau. Bet tokią mintį maitina vien tik marketingo principai, grindžiami neišvengiamu susidėvėjimu, kuris dažnai neleidžia pamatyti čia ir dabar esančių galimybių. O kas gi nutiktų, jei galėtume pasiduoti mummyse kirbančiam impulsui nelikti ten, kur jau esame, ir su tuo, ką dabar turime? Atsakymas toks – taptume atviresni kur kas kūrybiškesniam požiūriui į susitaikymą.

Kai į susitaikymą pažiūrime iš tokių perspektyvos, suprantame, kad tai jokių būdu nėra pasyvus pasidavimas, bet, priešingai, siejasi su gebėjimu dalykus matyti tokius, kokie jie iš tiesų ir yra, mūsų suvokimo netemdant emocijų ar prietarų

miglai. Pasikinkę šitokią mąstyseną, nuveikiame tris dalykus: ieškome sprendimų, užuot skundęsi, sutelkiame dėmesį į grožio paieškas kasdienybėje, taip pat praktikuojamės neprisirišti prie dalykų, suprasdami, kad pasipriešinimas tam, kas yra, galiausiai niekur nenuves. Kalbant apie savo namus, šitokia susitaikymo dvasia mums suteiks galios aktyviai dirbti su tuo, ką turime, kad pasiektume paties didžiausio įmanomo potencialo, užuot kreipę dėmesį į tai, ko manome stokojantys. Juo labiau žinant, kad pačios dažniausios problemos, žmonių įsivaizdavimu, yra erdvės stygius ar sunkumai bandant ryškiau ją apšviesti. •

*Idėja, kad daugiau yra geriau,
atspindi įsišaknijusį įsitikinimą,
jog naujumas ar atnaujinimas,
erdvumas ar spartumas būtinai
yra geriau.*

PAGIRKIME TAI, KĄ TURIME

Nudžiugsite sužinoję, kad į namus įleisti daugiau šviesos galima įvairiais išradingais būdais, nereikalaujančiais nuversti sienų, – kai kuriuos iš tokių būdų panagrinėsime tolesniuose skyriuose. Dabar visų pirma norėčiau išspręsti amžinąjį galvosūkį, kaip gauti daugiau erdvės. Iškart atskleidžiu savo poziciją šiuo klausimu: kuo nuoširdžiausiai tikiu, kad daugeliui žmonių iš tikrųjų *nereikia* papildomos erdvės namuose, jiems tiesiog reiktų pasilikti mažiau daiktų, taip pat gerai pergalvoti tą erdvę, kurią jie jau turi. Geriausia viską pradėti užduodant sau keletą klausimų apie tai, kokiais būdais manome pasieksiantys laimės – galbūt gyvendami didesniuose namuose, įsigydami pažangesnį automobilį ar nusipirkdami naujausio modelio telefoną ir pačių madingiausių drabužių? Galų gale, juk šie gyvenimo aksesuarai, visai kaip ir „amžinų“ namų mitas, mūsų vienaip ar kitaip neapgins nuo baimės, nerimo, nusivylimo ar skriaudos.

Tiesą sakant, visos šios mus taip viliojančios išmonės tikrai sukuria tai, ką dzenbudizmo mokytoja Charlotte Joko Beck vadina pakaitiniu gyvenimu, t. y. paralelinę visatą, kurioje viskas puikiai klostysis, jei tik mums pavyks įsigyti dalykus A, B ar C. Tokia idėja akivaizdžiai melaginga. Visgi šitokia eskapizmo fantazija į medumi pateptus spąstus



įtraukia begalę žmonių, kurie ima vaikytis nuolatinių naujinimų ir šitaip ant pečių prisiima pernelyg sunkią finansinę naštą. O kokia viso to emocinė kaina? Ar tokie asmenys apskritai gali sau leisti taip ilgai nedirbti, kad suspėtų pasimėgauti savo erdvesniais kambariais, pasipuikuoti restorane naujaisiais dizainerių kurtais rūbais arba pasinaudoti įmantriomis, naujoviškomis funkcijomis visų tų savo įrenginių, kuriuos jie mano privalantys turėti?

Turite savęs paklausti: kokia visų šių puikybių prasmė, jei savininkus jos teįmeta į gilų ir sunkiai išbrendamą skolų liūną? Net jei ir pavyksta iš jo išsikapanoti, juk prireiks ir toliau taip pat sparčiai dirbti, kaip plūstate dabar, nesvarbu, ar darbas jums patinka. O jeigu turite vaikų, galiu jus tvirtų tvirčiausiai patikinti, kad jie jausis kur kas laimingesni prisispaudę prie jūsų pašonės ir žiūrėdami televizorių ant senos apsmukusios sofos, o ne sėdėdami vieni savo puikiame, didžiuliame žaidimų kambaryje, už kurio sienos sėdi išsekę tėvai, nerandantys jėgų pabūti su vaiku.

Taigi, net jeigu jaučiate, kad papildoma erdvė namuose tiesiog būtina, nes antraip netilps kažkas ypač svarbus ir trokštamasis, tarkime, naujas šeimos narys – nesvarbu, žmogus ar gyvūnas, – o galbūt bijote, kad neišsitemks įvairios jūsų naujojo hobiaus priemonės, tai noriu jums pasiūlyti pirmiau perskaityti visą šį skyrį ir tik tada imtis tolesnių žingsnių praple-

čiant namų erdvę. O visų svarbiausia, jeigu dabar skaitote šiuos žodžius ir galvojate, kad neturite užtektinai vietos netgi rankoms ištiesti, – ką jau kalbėti apie katės auginimą, – pažadu, kad greit suvoksite turintys daugiau erdvės, nei atrodo.

Dar norėčiau, kad apmąstytumėte vieną gal ir nepatogią mintį: o galbūt jūsų impulsą persikraustyti ar atnaujinti būstą masina ne tiek nuoširdūs norai, kiek užsimanymas save išaukštinti, kitaip tariant, sulaukti numanomo draugų ir kaimynų susižavėjimo ir išoriniam pasauliui parodyti ženklą, kad jums pavyko „iškilti aukštyn“? Galų gale, juk visi žinome: kuo didesnis namas, tuo labiau tikėtina jo gyventojus pamatyti susispietusius verandoje. Žmonėms tiesiog *reikia* rasti jaukų kamputį – ir ši reikmė nenusileidžia poreikiui turėti vietos laisvai judėti. Man labai dažnai tekdavo stebėti, kaip žmonės investuodavo į didžiulę, išplėstą galinę namo dalį, o tada priekinius kambarius palikdavo visiškai tuščius. Deja, bet būtent taip neretai nutinka, kai žmogus pasirūpina kažkuo, ko intuityviai mano stokojantis (daugiau šviesos ir erdvės), bet visgi savo siekius įgyvendina neveiksmingai.

Kaip jau užsiminiau įžangoje, be galo svarbu prisikasti prie atsakymo į klausimą: *kodėl* jūs imatės šios pokyčių kelionės. Kad gyventumėte prasmingai, tikrai neprireiks tiek daug daiktų ir dalykėlių, kiek galbūt atrodo. Kelias į ramybę ne auksu klotas. •

*Kad gyventumėte prasmingai, tikrai neprireiks tiek daug daiktų ir dalykėlių,
kiek galbūt atrodo. Kelias į ramybę ne auksu klotas.*

„Michelle knyga „Laimė būti namuose“ atliepia tai, ką aš visada galvojau apie namus – ji sujungia komfortą, gerovę, ramybę, rūpinimąsi savimi ir šiltą svetingumą, parodydama, kad fizinė asmeninė erdvė turi dvasinį santykį su mumis.“

DIZAINERĖ DONNA KARAN

Nesvarbu, ar būstą nuomojatės, ar esate jo savininkai, mažas jis ar didelis, nesvarbu ir kiek turite pinigų, – Michelle Ogundehin knyga „Laimė būti namuose“ jums atskleis, kad norint atsipalaiduoti, nusiraminti ar įgauti jėgų, reikia pradėti nuo jus supančios aplinkos; patars, kaip žingsnis po žingsnio sukurti namus, puoselėjančius jūsų gerovę.

Šis išsamus praktinis vadovas aptaria daugybę aspektų: kaip į namus įsileisti kuo daugiau šviesos ir pasirūpinti geru nakties miegu; kaip išsirinkti tobulą sofą ir kodėl pietų stalas yra pats reikšmingiausias namų baldas. Be to, sužinosite, kaip dekoruoti namus siekiant skleisti džiaugsmą, kokie svarbūs yra žaidimai (ir apvalūs staliukai), kodėl jūsų prieškambaris yra jūsų namų pradžia ir kodėl tvarkingi namai ne visuomet reiškia laimingus namus. Budizmo filosofijos, sąmoningumo, spalvų psichologijos ir gero dizaino žinias sujungianti knyga „Laimė būti namuose“ – įkvėpimas gerai nuotaikai ir kokybiškam gyvenimui kurti.

Michelle Ogundehin yra tekstų autorė, kūrybinė konsultantė, televizijos laidų vedėja, tarptautinį pripažinimą pelniusi interjero, madų, spalvų ir stiliaus žinovė, buvusi vyriausioji britiškojo žurnalo „ELLE decoration“ redaktorė. Rašo įvairiems prestižiniams pasaulio leidiniams, tarp kurių „The Sunday Times“, „The Financial Times“ ir įtakingasis interneto portalas „Dezeen“.

