

# LAGOM

## EL SECRETO SUECO DE LA FELICIDAD

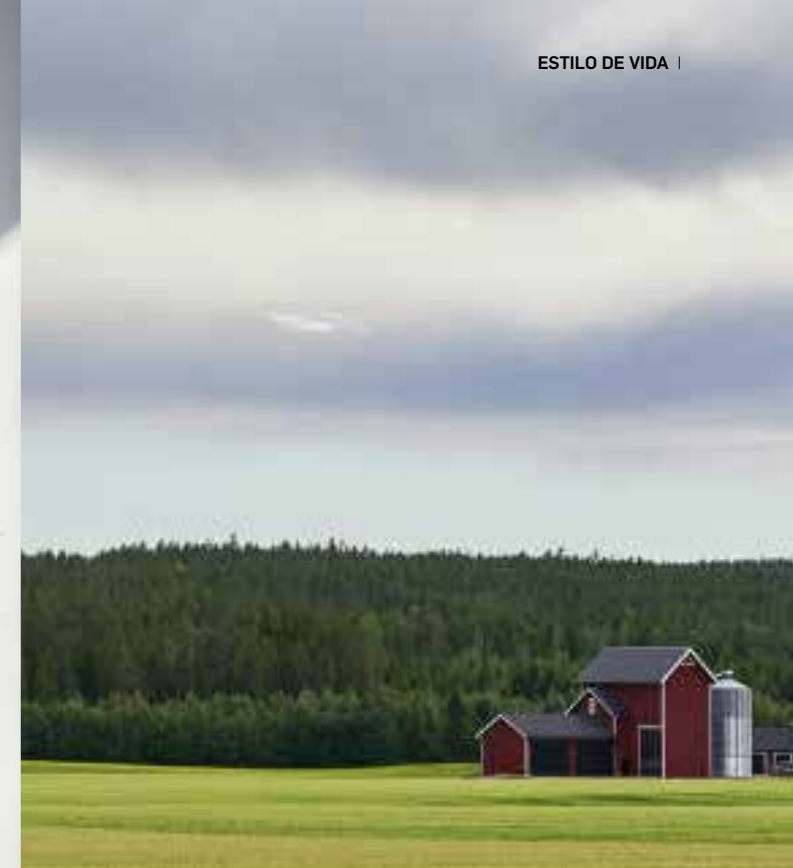
¿Cómo podemos enriquecer nuestras vidas de un modo que tengan sentido y que nos lo dé a nosotros y a nuestras decisiones? Los suecos tienen las claves. Ponlas en práctica en tu casa y vive sus beneficios.

POR LOLA A. AKERSTRÖM



### NI POCO, NI MUCHO, LO JUSTO.

"Lo mejor en la justa medida". Así reza el refrán sueco. Una expresión que define la mentalidad de la cultura nórdica, y que conecta con el sentido del Lagom, una palabra que sintetiza la esencia de ser y vivir como un sueco: conciencia social, moderación y sostenibilidad.



Vivimos en una época de presión desmesurada, que nos exige estar siempre enchufados y conectados al resto del mundo, mantenernos informados al segundo y seguir la vertiginosa actividad de los avances tecnológicos, los cambios en el estilo de vida y las nuevas normas de la cultura popular. Es tal nuestro empeño por no quedar rezagados, por no perder relevancia ni abandonar metafóricamente el pelotón, que nos movemos a una velocidad anómala. Sentimos una resistencia interna constante a las presiones externas del entorno de trabajo, el ocio, las relaciones y la sociedad. Descarrilamos una y otra vez de los raíles naturales de la vida, y a veces no tenemos más remedio que pulsar nuestro botón individual de reinicio. Llegado este momento, desconectamos, nos desintoxicamos y nos aislamos del mundo para relajarnos, recuperarnos y rejuvenecer el cuerpo emocional, mental y físicamente. Pero por muy revitalizadoras que puedan resultar estas soluciones en el momento en que las activemos, suelen ser temporales y efímeras. Por eso, en nuestra búsqueda constante de nuevas maneras de aportar equilibrio a nuestras vidas –y de aproximarnos paulatinamente a nuestro justo y feliz medio–, acostumbramos a mirar más allá de nuestra zona de confort para encontrar inspiración y aprender más.

## LA BUENA VIDA

### MÁS LIBERTAD //

La virtud del minimalismo es que nos libera psicológicamente de tareas y responsabilidades que son innecesarias y además nos lastran. También ayuda a ver más claro nuestros gustos y preferencias, sobre un telón de fondo libre de desorden.

### MUCHA CLARIDAD //

La luz aclara el hogar, disipa las presiones cotidianas. Lagom quiere que nuestras casas sean lo más luminosas posibles. Cualquier tipo de luz es objeto de veneración, desde una simple vela a la lámpara más sofisticada.

### DISEÑOS MUY VIVOS //

La neutralidad y la sencillez no van reñidas con el color. Diseños vivos, estampados florales multicolor, rayas: las telas desempeñan un papel importante a la hora de crear espacios armoniosos y cálidos donde sentirnos físicamente más en paz.

### VIDA SOSTENIBLE //

No solo crear la morada ideal, Lagom quiere que podamos mantenerla de manera lógica, asequible y sostenible. Apuesta por encontrar el equilibrio entre nuestras necesidades individuales y las del entorno que nos rodea.



## CREAR ARMONIA EN CASA.

Eliminar los factores de estrés que nos rodean para crear calma y paz; este es el objetivo último del Lagom. Se trata de abrir las puertas de casa a la armonía, evitando el desorden y llegando a un equilibrio entre los objetos prácticos y los recuerdos tangibles por los que sentimos más afecto.

## LA IMPORTANCIA DE LA LUZ Y LA SENCILLEZ.

La luz es una obsesión para los suecos, como la sencillez. Diseñan viviendas amplias, con espacios limpios para que fluya la luz desde ventanas y lámparas. De pie, de mesa o araña, focos, candelabros y velas: iluminar una casa sueca es una empresa seria, que rivaliza con la de elegir un sofá.



¿Qué se hace bien en otros lugares del mundo? En esta búsqueda, llegué al Lagom, una palabra que engloba la esencia de vida de los suecos y aporta las claves para alcanzar la felicidad en el día a día. Es más sencillo de lo que podamos imaginar; se trata de incluir momentos aparentemente sencillos, pero que dan sentido pleno a la vida. Hacer pausas en el trabajo para compartir con los compañeros tomando un café; escuchar a los demás; expresar las emociones, alimentarse con productos locales expresando la pureza, la frescura y la sencillez en los platos, simplificar rutinas; vivir con sencillez, con lo que se necesita; disfrutar del silencio; descubrir la belleza de los objetos; apostar por el reciclaje; tomar conciencia que formamos parte de la naturaleza; ... son propuestas formuladas en el libro "Lagom. El secreto para una buena vida" (Ed. Urano, 2017). En un mundo en permanente cambio, en el que nos sentimos como ciudadanos del mundo, Lagom es una forma global de ver, actuar y existir.

## DISEÑO REFLEXIVO.

El diseño sueco destaca por ensanchar las fronteras de la innovación y la sostenibilidad. Mejorar la buena vida es el lema. La búsqueda de nuevas soluciones, adaptadas de forma inteligente a casa necesidad, a la ergonomía de sus usuarios, es un sello que lo distingue y le hace innovador.



"EL MINIMALISMO EQUIVALE  
A ENCONTRAR MÁS VALOR  
EN LO QUE TIENES"

JOSHUA FIELDS MILLBURN