

# Мой дом – мое счастье. Все будет NYGGE!

**Автор:**

[Ольга Валле](#)

Мой дом – мое счастье. Все будет NYGGE!

Ольга Валле

«Не всем так повезло, как мне, – быть знакомой с автором лично. И сейчас у вас есть прекрасная возможность прикоснуться к удивительному искусству – искусству создания исцеляющего и приносящего гармонию пространства. Ольга Валле не раз спасала меня от хаоса и энтропии там, где мне приходилось жить и работать; задавала мне несколько, казалось бы, простых вопросов, и я понимала, как сделать это пространство «своим». Порой все решала чашка, просто принесенная ею в подарок... Эта книга станет вашей палочкой-выручалочкой, как путеводитель поведет вас по дому, заставит взглянуть на него свежим взглядом и понять, что нужно сделать, чтобы пространство начало наполняться энергией жизни и радостью бытия. Выполняя инструкции, описанные в книге, вы поймете, как улучшить свои взаимоотношения с близкими, как можно поднять себе настроение, как повлиять на свой успех и карьеру, как принести в дом любовь. Гармонизация пространства – не тяжкий труд, а радость и творчество. Ремонты перестают пугать, невозможное оказывается возможным, а сложное – простым. Книга не просто заставит задуматься, но и вдохновит вас менять мир вокруг себя под себя!»

Ольга Валле

Мой дом – мое счастье. Все будет NYGGE!

© Валле О., текст

© Покатилова Н., предисловие

\* \* \*

Дом – это уютные мелочи, голоса детей, запах домашней еды, разбросанные по полу игрушки, книжный шкаф и просто ощущение собственного уютного маленького мира

Олег Рой

Предисловие

Наталья Покатилова

Много лет я с интересом наблюдаю за собой. И книга, которую вы сейчас держите в руках, написана для меня и таких, как я. Как профессиональный психолог, я много работаю с информацией, миром идей, чувств и эмоций. А как человек определенного склада ума, характера и темперамента, я очень мало внимания уделяю тому, что окружает меня в физическом мире, в реальности вещей и удобств. Это я могу осознать, что мне неудобно сидеть, когда тело уже затекло. Это я могу не обращать внимания на вздувшийся паркет, треснувшее стекло в окне, скрипящие петли дверей. Это я могу бесконечно приспособливаться к окружающей обстановке, только бы не тратить свое время и силы на эти «мелочи». И если бы меня не окружали люди, для которых комфорт и красота окружающего пространства – не мелочи, если бы судьба не подарила бы мне прекрасную подругу – нашего автора, то я бы, наверное, жила в берлоге и дышала бы воздухом, отравленным дискомфортом.

Много раз Ольга Валле спасала меня от хаоса и энтропии в том пространстве, где мне доводилось жить и работать. За свою жизнь я переезжала больше двадцати раз, и каждый мой дом имел свою атмосферу, свой характер, свое

настроение. И каждый раз, появляясь в моем новом доме со своим видением и пониманием, моя спасительница задавала мне несколько, казалось бы, простых вопросов, и я понимала, как сделать это пространство «своим».

Порой все решала чашка, принесенная ею в подарок на новоселье. И спустя некоторое время вокруг этой чашки возникала уютная и гостеприимная кухня. Помню, как я с ее легкой руки неделю выкладывала свой обеденный стол мозаикой, понимая, что создаю волшебное пространство, которое объединит вокруг себя всех членов семьи. Так все и получилось.

Спустя несколько переездов у меня возникла традиция. Есть такое поверье, что надо при переезде первым делом запустить в дом кошку, тогда в нем будет хорошо жить. Так вот, в какой-то момент я четко осознала, что мне надо первым делом пригласить вместо кошки Ольгу, и тогда мне в этом доме точно будет хорошо жить. А если что-то меня не устраивает в мироощущении, когда я дома, то срочно надо звать подругу на чай, чтобы мимоходом позволить ей гармонизировать мир вокруг меня – перестановкой, новыми шторами или какой-то милой безделушкой в интерьере.

Не всем так повезло, как мне, – быть знакомой с автором лично. И сейчас у вас есть прекрасная возможность прикоснуться к этому удивительному, на мой взгляд, искусству – искусству создания исцеляющего и приносящего гармонию пространства. Если вы, так же как и я, мало приспособлены к этому миру, то эта книга будет для вас просто палочкой-выручалочкой. Она, как путеводитель, поведет вас по дому, заставит взглянуть на него свежим взглядом и понять, что нужно сделать, чтобы ваш дом начал наполнять вас энергией жизни и радостью бытия.

Выполняя инструкции, описанные в книге, вы поймете, как улучшить свои взаимоотношения с близкими, как можно поднять себе настроение, как повлиять на свой успех и карьеру, как принести в дом любовь.

Это звучит необычно, но это так. Я много раз убеждалась в том, что мы можем запрограммировать пространство нашего дома на то, в чем нуждаемся. И я приглашаю вас совершить путешествие в мир приятных открытий и удовольствия от того, что вы действительно вьете свое гнездо и вам в нем действительно хорошо.

Если же вы прекрасно понимаете, что дом – это место силы, и уделяете много внимания и времени тому, чтобы в нем все было гармонично, то эта книга обогатит вас новыми идеями и подарит радость творчества совместно с автором – профессиональным психологом и дизайнером.

Мне всегда нравилось, как Ольга решала быстро и просто какие-то задачи, которые мне казались просто нереальными. Она – одна из самых эффективных людей, кого я знаю, у нее все всегда просто, быстро и легко. И это ее ценное качество нашло отражение в книге. Читая ее, понимаешь, что гармонизация пространства своего дома – это не тяжкий труд, а радость и творчество. Ремонты перестают пугать, невозможное оказывается возможным, а сложное – простым.

Я рада, что имею отношение к этой книге. Она случилась среди наших разговоров и работы над очередным пространством «для меня». Тот творческий порыв, который родился в нашем взаимодействии, нашел выражение не только в красоте и насыщенности моего окружения, но и в этой прекрасной и, на мой взгляд, очень полезной книге. Она не просто заставит задуматься, а вдохновит вас менять мир вокруг себя под себя! Желаю вам приятных открытий!

## Введение

Дом – то пространство, где мы отдыхаем и восполняем силы.

Дом – это не юридическое право собственности, а ощущение «гнездышка». Это место, наполненное нашей энергией, сделанное с любовью, для удобства и комфорта.

Сначала мы создаем интерьер, а потом интерьер определяет нашу жизнь. От того, в каком интерьере мы живем, зависит настроение, восприятие и еще очень многие вещи.

Самая большая ошибка – не вкладываться в интерьер. И речь идет не о материальных вложениях, а скорее о духовных. Вспомните свои ощущения, когда вы приходите в уютный дом, где стоит добротная мебель, на стенах висят семейные портреты и фотографии, милые безделушки рассказывают о жизни и привычках хозяев дома, а вязанные подушечки на диване с радостью помогут устроиться поудобнее... Мы приходим в обжитое место, и это пространство начинает с нами говорить, рассказывая о своих любимых владельцах.

А что расскажет о вас ваш дом? И есть ли у вас дом?

Если в доме разруха, то по сути человека можно считать бездомным. Своим домом нужно делать даже временное жилье. Человек, который позаботился о своем доме, всегда с радостью возвращается туда. Он физически ощущает энергетическую подпитку и защиту. Если пространство создано правильно, то оно питает вас, а улыбка не сходит с вашего лица.

Так устроено природой. Любое животное создает свое пространство: нору, гнездо, муравейник. Это вопрос безопасности и выживания. Пространство, которое нас окружает, определяет то, какими мы себя чувствуем, что мы сами о себе думаем и как мы выглядим в собственных глазах. Согласитесь, сложно почувствовать себя принцессой, позавтракав из щербатой посуды и посидев на старой табуретке. Совсем другое дело, если ваш день начинается с красиво сервированного завтрака, добротных столовых приборов, любимой чашки с кофе или чаем. Любая мелочь, о которой вы позаботились, позаботится потом о вашем уюте и настроении.

А бывает и так, что именно наш дом становится главным источником раздражения, часто неосознанного. Нам нравится проводить время где угодно: на работе, в фитнес-зале, в гостях, в ресторане, в кафе... а дом фактически становится местом для ночевки.

Мы придумываем себе поводы, чтобы подольше туда не возвращаться. Устраиваем шопинг после работы или идем прогуляться. Конечно – а что дома-то делать? Дом не притягивает, не зовет в него вернуться. Особенно часто так случается, если это съемное или другое временное жилье. При этом мы не осознаем, что виноват в этом именно дом. Не понимаем, откуда вдруг берется раздражение, если в жизни у нас вроде все в порядке: стабильная работа, семья и дом, как говорится, полная чаша.

Так чем же оказывается наполненной эта чаша? Есть много секретов и приемов, которыми я поделюсь в этой книге: как с помощью интерьера создавать психологический комфорт, менять жизнь к лучшему.

Эти знания накоплены мной за долгие годы практики психолога и дизайнера интерьеров. Я называю такой взгляд на создание дома «органическим дизайном», терапией пространством.

Есть выражение: «Скажи, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Это очень справедливо для интерьера, в котором мы живем или проводим много времени. То, что мы постоянно видим, как себя ощущаем, удобно ли нам дома, или мы живем по принципу «еще и не такое терпели, и это переживем», какие мысли приходят к нам в голову, когда возвращаемся домой – все это определяет то, какими мы себя знаем. Окружая себя комфортом, красотой и качеством, мы заботимся о себе, уважаем себя. У каждого из нас свои предпочтения. Кто-то прекрасно себя чувствует в изысканном дворцовом интерьере, кто-то – в строгом и минималистичном, а кому-то по душе милые интерьеры «в цветочек», с натуральным деревом и множеством подушек. Нет готового рецепта: смотрим на роскошь – приходят деньги. У каждого рецепт благополучия свой.

С помощью этой книги мы узнаем, как изменить то, что нас окружает, чтобы случились долгожданные изменения в нашей жизни – именно те, которые хотите именно вы, не копируя картинки из журналов, а понимая свои желания и предпочтения. И даже как с помощью интерьера достигать намеченных целей.

Что сделать, чтобы жизнь заиграла новыми красками? Как привлечь и преумножить достаток? Что изменить в пространстве, чтобы к вам пришла новая любовь или обновилась отношения? Какие цветовые сочетания хороши именно для вас? Какую мебель использовать и как ее правильно расставить? Что поможет изменить или организовать пространство? Как создать СВОЙ дом? И вообще, с чего начать?

Мы будем учиться наполнять нашу «чашу» правильно. Будем учиться навыкам, заниматься домом этап за этапом. Как художники, нарисуем новую реальность.

Эта книгу я создавала как практическое руководство. Поэтому очень рекомендую не просто читать, а шаг за шагом делать то, о чем вы будете узнавать, и переходить к следующей главе лишь после того, как сделаете все, что я предлагаю сделать в главе текущей. Результат можно получить, только действуя. И помните, даже если вы просто обратили внимание на какие-то вещи, то можно считать, что процесс переделки уже начался.

Надеюсь, эта книга поможет сделать ваше пространство вашим вдохновителем, источником любви, энергии, счастья. Мы вместе пройдем этот путь и создадим ваш счастливый дом. Удачи!

## Глава 1

Оцениваем то, что есть

Чтобы начать любой путь, важно определиться с точкой, откуда он начинается, и поставить цель. Наша цель – сделать свой дом комфортным и счастливым.

С чего начать? С реальной оценки «масштаба бедствия». Оцениваем, какой у нас интерьер сейчас, именно в данный момент – а не то, что мы привыкли думать про наш интерьер. Например, сделанный пять-шесть лет назад ремонт может оказаться не таким уж свежим (а кажется, что только его закончили!). Для

начала посмотрите вокруг и составьте список тех очевидных вещей, которые вы хотите исправить очень давно, но все руки не доходят. Определяемся с точкой старта.

Совет: Заведите специальный блокнотик (или файл в компьютере), куда будете записывать все свои мысли и действия по изменению пространства, чтобы ничего не забыть.

Что же мы ищем прежде всего? Самые раздражающие мелочи, к которым мы так привыкли: течет кран, задирается линолеум, оторвались обои, надоел столовый сервиз, давно пора заменить занавески в гостиной... А может, вы уже год мечтаете о новой пиале для чая? Но вот тоже никак не доходят руки.

Как показывает практика, руки не доходят именно до «мелочей».

Человек так устроен, что скорее соберется полностью перестелить линолеум, чем просто приклеит небольшой отошедший уголок старого. А чай будет пить из старой (а то и щербатой) чашки, пока она не разобьется.

Подводные камни

Все эти мелочи – раздражители. Мы раздражаемся каждый раз, когда пьем чай из старой чашки, когда видим оторванный линолеум и занавески, которые не совсем подходят под общий стиль гостиной, но каждый раз откладываем решение проблемы на потом. А наше подсознание тем временем включает

защитные механизмы и прячет раздражение в свои глубины. Проблемы остаются на месте, но они нас вроде бы уже и не раздражают. Или раздражение возникает на секундочку, когда мелочь попадает на глаза, и тут же вроде бы исчезает. Вот так же периодически «выстреливают» и спрятанные подсознанием проблемы.

Раздражение не исчезает, а постепенно накапливается! Представьте резиновый мячик, который вы пытаетесь удержать под водой в какой-то момент он выскользнет и пулей вылетит на поверхность!

Казалось бы, ни с того, ни с сего мы вдруг вспыхиваем и срываемся на близких и списываем это на что угодно (усталость, стресс), даже не подозревая, что во всем виноваты «мелочи». И их обязательно нужно найти и обезвредить. В пространстве, которое нас окружает, мелочей нет.

Я иду искать

Итак, начинаем искать источники раздражения. Для начала вспомните, что вас обычно раздражает. Не дома, а вообще: в гостях, в офисе, в ресторане – везде, где вы бываете. Напишите список «раздражалок». Очень важно отнестись к процессу как к игре! Как только вы включаетесь серьезно, начинает работать логика. Ответы сложатся из того, что вы думаете и что считаете правильным. А нам нужно добраться до ощущений и реальных раздражителей.

Например, спонтанно приходит ответ, что вас раздражает красный цвет кухни вашей подруги. А ведь и у вас такой же!

Но логика, которая включается в беседу следом, говорит: «Ну как же, ты сама его выбрала пять лет назад, как это он тебе не нравится? Нет, этого не может быть!»

И вы пропустите важный раздражитель, ведь со времени вашего выбора могло многое поменяться и в жизни, и в настроении. Спонтанный ответ был верным!

Мы привыкаем терпеть досадные мелочи, когда постоянно на них наталкиваемся в привычной обстановке.

Как правило, то, что мы перестаем замечать дома, в непривычной обстановке продолжает нас раздражать!

После того как список будет готов, оцените свой интерьер отстраненно, свежим взглядом, и сверьтесь с составленным списком. Фиксируйте в блокноте совпадения (или заполните таблицу в книге). Пусть это будет новый список: «Мои домашние раздражалки». Здесь опять поможет игра. Представьте, как будто вы пришли в гости к не очень знакомому человеку, и вам нужно ему помочь отыскать совпадения со списком «раздражалок». Обязательно ограничьте время поиска. Например, полчаса или максимум час. Важно, чтобы процесс происходил именно в форме игры. Когда мы играем, контроль сознания снижается, и мы легко «достаем» из подсознания то, что спрятано. Сразу записывайте, что найдется. Основное правило игры: ничего не оцениваем, пишем все, как есть! Результат может очень вас удивить. Считайте, что в этот момент вы начали знакомство с собой.

Все как у людей

Откуда-то в большинстве из нас живет мнение, что интерьер нужно делать не под себя, а «как принято», «правильно», «как у людей» и «как надо».

А как надо? Кому надо? И что значит «по-людски»? Похоже, это идет с тех времен, когда люди, у которых изба отличалась от других, считались «с чудинкой»? Мы воплощаем в жизнь чужие идеи, которых где-то нахватались, делаем как будто номер в гостинице, а не собственное жилье, забывая о том, что интерьер будет служить нам долгое время. И не просто служить, а питать энергией и вдохновлять...

Бывает так, что мы видим удачное готовое решение в магазине и, даже если вещи нам не нужны, все равно принимаем решение их купить.

Срабатывает правильный мерчандайзинг – умение продавца привлекательно выложить товар.

Удачно поданный и подобранный в интересную композицию товар так и просится в руки.

Именно это отличает хороший магазин от плохого. В хорошем – все, что вы видите, хочется купить непременно, даже если такую покупку вы не планировали, и вещь особо не нужна!

А когда купили – уже пристроим куда-нибудь, вещи-то красивые, в магазине отлично смотрелись... вспомните, точно ли вы делали в интерьере то, что хотели именно сами? А может, делали нечто, чтобы не выделяться, и обязательно немаркое? Если так и было, то этот интерьер точно вас раздражает. Занесите в список как минимум три раздражалки, которые появились в вашем доме не потому, что вы их хотели, а потому, что все так делают, в магазине «зацепило»

или так принято. Или когда при покупке вы себе сказали: «хочется вот это, но оно слишком яркое (большое, маленькое, необычное), поэтому куплю вот это, обычное, как у всех».

## Выросли из... интерьера

Вырастают из интерьера не только дети. Бывает и так, что в доме все вроде бы сделано идеально, но... много лет назад. И это тоже может быть скрытым источником раздражения и поводом для борьбы сознания с подсознанием. Мы живем, куда-то двигаемся, встречаемся, расстаемся, выходим замуж, рожаем детей, кого-то теряем, меняем работу, привычки и увлечения, делаем карьеру, хуdeer, взрослеем, наконец.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/ru/olga-valle/moy-dom-moe-schaste-vse-budet-hygge-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)