



Genom organisation, inredning och val av färger kan du få ett hem som känns avkopplande att vistas i - ett hem som gör dig både piggare och gladare.

Foto: GETTY IMAGES

1/4

Stressad? 7 smarta inredningsknep som får dig att varva ner

Att sömn och träning ska minska stressen är välkänt sedan tidigare, men visste du att även inredningen hemma kan påverka stressnivån? Med hjälp av några enkla inredningstips kan du skapa ett behagligt hem som tillför harmoni och lugn.

Rätt inredning kan bidra till välmående och flera positiva hälsoeffekter. Genom organisation, inredning och val av färger kan du få ett hem som känns avkopplande att vistas i - ett hem som gör dig både piggare och gladare.

LÄS OCKSÅ: 9 inredningstrender i ditt hem – som är helt ute 2017

1. Organisering

Ordning och reda skapar mindre stress. Det är en viktig grund och är värt att lägga lite extra tid på. Har man koll på sina saker blir det också enklare att städa. För att organisera och

förvara sina saker kan man införskaffa olika förvaringsmöjligheter i varierande prisklasser som byråer, boxar, skåp, lådor och tidningssamlare.

2. Bjud in naturen och inred med växter

Växter, både blommor och träd, har en lugnande effekt. Gröna krukväxter förbättrar också luften inomhus.

3. Skapa ett sovrum för en god sömn

Sömnen är A och O för vårt välmående, därför kommer inredningen i sovrummet också att ha inverkan på hur vi sover. Tänk på bra mörkläggningslösningar och välj gärna sängkläder med ett naturmaterial, som exempelvis bomull eller linne, som transporterar svett.

4. Rätt belysning skapar stämning

Med rätt belysning skapas lugn och välbefinnande. Med många och olika ljuskällor skapas atmosfär. Det är bra att tänka på att ha en jämn och övergripande allmänbelysning. Detta kan man sedan kombinera med flera mindre ljuskällor med olika styrkor och höjder.

LÄS OCKSÅ: Efter marmor och mässing – här är trenderna som gäller 2017

5. En inbjudande hall

Det första vi möter när vi kommer hem är just hallen. Därför är det viktigt med en välkomnande känsla. Varför inte tapetsera med något färgglatt, hänga upp en snygg spegel på väggen, fixa en fin belysning eller dekorera med lite härliga växter? Det finns mycket att göra för att åstadkomma en inbjudande känsla!

6. Avstressande färger

Olika färger har olika egenskaper och inverkan på hur vi mår. Beige, grått, vitt, blått och grönt har en lugnande effekt. Blått passar i sovrummet då det är en kall färg som uppfattas som svalare. Förutom att måla väggarna eller tapetsera kan man få fram färgerna med inredning och textilier.

7. Säsongsneutral inredning

Olika årstider förknippas med olika färger. Att behöva anpassa inredningen hemma med vilken tid på året det är kan skapa onödig stress. För att undgå detta är det bättre att inreda med en neutral inredningsbas som fungerar året om. Vill man ändå ha en touch av den rådande tiden på året går det utmärkt att dekorera med enstaka detaljer.

LEVA&BO Shopping: Du har väl inte missat vår nya webbutik? Välkommen att handla hos LEVA&BO Shopping

LÄS OCKSÅ:

- **5 krukväxter som får dig att sova bättre**

- **Städa dig lugn – ett stökigt hem skapar stress**
- **5 fina träd du enkelt kan odla på fönsterbrädan**

Källa: Elledecoration.se

Av **Emilie Olsson**

emilie.olsson@expressen.se