

# Manifesto



Sokáig érleltük ezt a könyvet, mégis megvártuk, hogy igazán kiforrja magát, hogy a legalkalmasabb pillanatban jelenjen meg. Mindennapi életünk szerkesztése az alkotás, az ötleteink folyamatos megvalósítása. Szerencsésnek érezzük magunkat, hiszen a hivatásunk egyben a hobbink is, így nap mint nap azon dolgozhatunk, hogy másokkal együtt valami maradandót hozzunk létre.

Egyre inkább tapasztaljuk, hogy manapság mennyien szomjazunk a személyes élmények valódi megélésére, hogy milyen szívesen nyúlunk vissza kedves emlékeinkhez, a gyerekkori forrásokhoz. A minket körülvevő, kissé művi világban eredetiséget, a dolgok valódi természetét keressük. Legfőbb célunk, hogy bemutassuk neked: olykor nem kell messzire mennünk egy cseppnyi boldogságért, elég csupán újra egy gyerek szemével látni a világot, és ismét észrevenni apró, különleges üzeneteit.

A könyv fejezetei életünk legfontosabb területeit ölelik körbe, amelyek a saját környezetünk materiáit alapul véve vezetnek végig minket egy alkotói folyamaton. A szemüvegünk, amelyen keresztül láttatni szeretnénk ezt a hihetetlenül gazdag világot, nagyon is szubjektív – de reméljük, éppen ettől lesz

személyes és gondolatébresztő, inspiráló. Az ötletek megvalósításához nincs szükség különösebb szakértelemre, de nem is készen kínáljuk őket. A fantáziádat, az alkotóerődöt szeretnénk munkára bírni, ehhez pedig – az egyéni célok megfogalmazása után – a kreativitásodat hívjuk segítségül.

A könyv fókuszában az esztétika áll, ami a mi eszközünk ahhoz, hogy a négy évszaktot felölelő színvilágban és hangulatban minden érzékszervre együttesen tudjunk hatni. Így próbáljuk érzékeltetni, hogy a mi iránymutatásaink nem egy-egy aktuális divathóborton alapulnak. Amit kínálunk, az a fenntartható, értékálló életstílus hozzávalóinak eszköztára. A kézikönyvhöz a legkülönfélébb élethelyzetekben fordulhatsz, időről időre kézbe tudod venni, tehát hosszú távú, tartós segítség. Számunkra fontos, hogy a természetesség, ami a könyv legfőbb hívószava – és ami a legmélyebb hitvallásunk –, ne luxus legyen, hanem kezelhető valóság, amely gyönyörködtet. Garantáljuk, hogy „Valósítsd meg!” életmódotjeleinkkel utat mutatunk azok számára is, akik régóta keresik a motivációikat, a személyes céljaikat és az erősségeiket. Hisszük, hogy ha azonosak vagyunk önmagunkkal, akkor tudunk igazán saját hagyományokat teremteni mind a munkánk, mind pedig a magánéletünk terén.

*Jó inspirálódást!  
Bori & Franci*



4	MANIFESTO
6	TARTALOMJEGYZÉK
8	A SZERZŐKRŐL
12	MIT HOZTUNK OTTHONRÓL?

**14 I. FEJEZET: NYÁR**

16	<i>Stílus</i>
38	<i>Gyerekek</i>

**60 II. FEJEZET: ŐSZ**

62	<i>Otthon</i>
82	<i>Étkesés</i>

**102 III. FEJEZET: TÉL**

104	<i>Nő</i>
124	<i>Szokások</i>

**144 IV. FEJEZET: TAVASZ**

146	<i>Munka</i>
166	<i>Életmód</i>

**186 V. FEJEZET: CSALÁD**

214	KÖSZÖNET
216	MELLÉKLET





# Ötthon

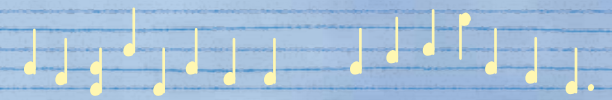
## MIT JELENT EGY IGAZI OTTHON?

Az otthonunk melege a teljesség érzését jelentheti számunkra. Biztonságot nyújt, itt töltjük a legtöbb időt a szeretteinkkel, és ide vonulunk vissza, ha pihenésre vágyunk. Fontos, hogy a tér, amelyben élünk, a kényelem és a harmónia megtestesítője legyen.

A lakásunk a lelkünk tükré. Sok jellemvonására következtethetünk, ha megnézzük egy ember otthonát. Ha rend van belül, az kívül a környezetünkre is. Az otthonunkkal éppen úgy kell törődni, mint önmagunkkal. Ápolni kell, olykor felfrissíteni, akárcsak a testünket. Ne sajnáljuk az időt az otthonunk csinosítására, később meghálálja magát a sok befektetett energia.

A lakás legyen az a színtér, ahol megvalósítjuk az álmainkat. Ahol megélhetjük a hangulatváltozásainkat, a legkülönbébb érzéseinket és aktuális korszakainkat. Évszakonként más és más hangulatot teremthetünk egy-egy dekorációs ötlettel, hogy még otthonosabban érezzük magunkat a saját fészünkben. Hiszen ez az a hely, ahol minimalizálnunk kell a stresszfaktorokat, hogy minél jobban el tudjunk lazulni egy hosszú nap után. A hely, ahol valóban önmagunk lehetünk, ahol a legbensőségesebb pillanatokat éljük át életünk során. Ha egyszer sikerül kialakítanunk ezt a szemléletet, akkor bárhol járunk, bárhová is költözünk, ezt az érzést visszük magunkkal.

AHOL MI VAGYUNK,  
*ott lesz az otthonunk is.*



## MILYEN TÉNYEZŐK SZOLGÁLJÁK A SAJÁT KÉNYELMEDET?

Ha körülnézünk a világban, számos olyan jelenségre lelhetünk, amely az otthonunk felöltöztetéséhez, átalakításához adhat ötletet. A lélekemelő hangulat megteremtésének van néhány alapszabálya, amelyeket érdemes betartani, ha valóban meghitt otthont szeretnénk teremteni. Az első és legfontosabb lépés, hogy kiüzz minden olyan zavaró tényezőt, amely gátol az ellazulásban. Bármilyen kellemetlenséget találsz az életteredben, szüntesd meg azonnal. A fények nagymértékben meghatározzák a hangulatunkat, ezért van hangsúlyos szerepük a lakberendezésben is. A világítás mellett sokat tudsz javítani a közérzetedben, ha meggyűjtasz néhány gyertyát, és behúzódsz egy meleg, puha, barátságos zugba, ahol senki nem zavarhat.





*Valósítsd meg!*



É L E T M Ó D Ö T L E T

# SZÖVÖTT FALIDEKORÁCIÓ

Az otthon töltött idő igazi kincsé válhat. Ne menjen különlegességszámba, hogy jól érezzük magunkat – legyen hétköznapi érzés, állandó tapasztalat! Az otthon végzett kreatív tevékenység maga a csoda, főleg, ha közben együtt lehetünk a szeretteinkkel. Legyen ez az idő csak a tiéd, amikor elmélyülsz a saját gondolataidban.

Keress egy különleges formájú botot. Fűzz rá fonalat, és készíts szövött falidekorációt. Igazi színfoltja lehet a lakásnak, ami nem engedi elfelejteni a pihenés fontosságát. A fonalak puhasága és a színek melegsége együttesen adják azt az otthonos érzést, amelytől komfortosan érzed majd magadat. A hagyományos szövőtechnikákat továbbgondolhatod, ha mindenféle izgalmas alapanyagot is belecsempészel a szálak közé.





# Inspiráció

A konyha is lehet kreatív tér, ahol alkothatunk, ahol kifejezhetjük önmagunkat, ahol bátran kísérletezhetünk. Tekinthezünk a főzésre úgy, mint alkotói folyamatra, amelynek során az alapanyagok feldolgozásától kezdve egészen a tálalásig minden művelet végtelen lehetőségeket rejt. A különböző materiák nemcsak a tányérunkba kerülhetnek, de dekorációként is érdemes gondolnunk rájuk.

Egy zöldség vagy gyümölcs esetében a forma és a szín is meghatározhatja, hogy milyen szerepet kap tálaláskor. Lehet mindent egy adott árnyalat köré rendezni a tálon, például lila káposztát, lila hagymát, lila burgonyát, vagy akár zöld tónusban ugyanezt. Játssz a színekkel kedvedre. De a forma is meghatározhatja a rendezési elvet egy kínálótálon. Legyen minden csupa kerek vagy hosszúkás alakú.

A természet kincseit persze a szabadban a legjobb elfogyasztani. Erre kiváló alkalom egy-egy piknik az erdőben, a vízparton, a dombtetőn vagy a völgyben, de ha épp nincs rá lehetőség, a kertben is nekiállhatsz a főzésnek hétvégén. A gyerekek is szeretik az ilyen kalandokat, talán még szívesen segítenek is, ha a pocakjukról van szó. Ha ezt látják otthon, akkor nekik is ez lesz a természetes. Akkor se keseredj el, ha lakásban élsz, hiszen a felszabadult étkezés, az együtt töltött idő nem csak a kertesház-tulajdonosok kiváltsága. Egy zseb-kendőnyi terasz vagy egy jóleső hétvégi kirándulás is alkalmas lehet a szabadban étkezéshez.

S Z Í N E K

F O R M Á K

