

## 5+1 tips för hur du kan göra ditt sovrum bekvämare

Sovrummet ska vara ett rum som vi ser fram emot varje dag, där vi kopplar av och laddar upp våra batterier. Vi har några tips på hur du enkelt kan göra det här rummet ännu bekvämare och till en oas av lugn. Och oroa dig inte - det är varken dyrt eller tidskrävande.

*Artikeln är i samarbete med favi.se*

### Belysning

Sovrummet har en dimmer för att skapa den rätta atmosfären på kvällen. Välj bordslampor eller mindre golvlampor. Lampor med lampskärmar är lämpliga för att du ska kunna läsa vid dem utan att de lyser obehagligt i ögonen. Särskilt mysigt är LED-lampor som du fäster på baksidan av sänggaveln. Alternativt kan du välja mindre lampor i fönstren eller på garderoben.

### Sängöverkast



En tjockare filt eller ett tjockare sängöverkast är en superpraktisk sak - lägg den över täcket och du får genast intrycket av en snygg och organiserad inredning. Det har också en hygienisk funktion: du behöver inte längre oroa dig om någon i hushållet (inklusive husdjur) sätter sig på sängen, eftersom de inte längre kommer i kontakt med sängkläder, utan bara med sängöverkastet. Välj textilier i varma och dämpade färger, även mönstrade, så kommer du att känna dig bekvämare i ditt sovrum på nolltid.

### Mattor

Vem älskar inte att gå på en mjuk matta? Kort sagt är en matta alltid trevligare än ett kallt golv, särskilt om du gillar att gå barfota. I sovrummet är mindre mattor på sidorna av sängen praktiska för att göra det lite bekvämare att stiga upp. Men var inte rädd för en större matta som matchar dina gardiner eller

sängkläder.

## **Blommor**



Doften av färskblommor i en vas är ett underbart och väldoftande tillskott i alla rum. Det är dock inte alla som har lust eller möjlighet att köpa snittblommor regelbundet. Det spelar ingen roll! Krukväxter gör också inredningen mer mysig. Men de flesta växter använder syre och producerar koldioxid på natten, så vi rekommenderar att du väljer växter till sovrummet som lagrar vatten i sina blad och rötter och producerar syre på natten. Exempel på detta är aloe vera eller yucca-suffulenter. Suckulenter har också fördelen att de är lätta att underhålla eftersom de inte behöver mycket vatten. De kan därför hålla även för dem som inte är så konsekventa när det gäller vattning.

Tips: Torkade blommor är också ett trevligt inslag i sovrummet - särskilt om du har torkade blommor som någon har gett dig.

## **Sängkläder**

Rätt sängkläder gör också ditt sovrum mysigt. Välj ett material som du känner dig bekväm med (vanlig bomull, bomullscrepe, flanell, satin, mikroflanell, ...) och en design som du tycker är trevlig. Enligt fengshui (en kinesisk filosofi som handlar om harmoni mellan människa och rum) ska du välja färg på ditt sänglinne genom att föreställa dig att du är täckt av det. Vad känner du? Fred, harmoni? Då är detta rätt färg för dig. Den bästa färgen om du är ute efter en lycklig partner sägs vara rosa. Glöm inte bort många mindre kuddar - de skapar en mysig, bekväm och avkopplande atmosfär.

## **Ett sista tips: arbete hör inte hemma i sovrummet!**

Många av oss är vana vid att arbeta i sovrummet eller att leta upp något på datorn eller mobilen. Men då

förlorar man den huvudsakliga betydelsen av rummet - att det är reserverat för vila och sömn (och romantiska stunder med din partner). Om din lägenhet tillåter det, rekommenderar vi att du gör en arbetshörna i ett annat rum. Och när du går till sängs tar du helst inte med dig din mobiltelefon. För det finns väl trevligare saker att göra på kvällen innan du lägger dig och på morgonen efter att du vaknat än att kolla e-post och meddelanden?