

## Podkreścamy klimat w sziennicy

To jedyne miejsce w domu, w którym możesz zamknąć za sobą drzwi na klucz. Nie trzeba szukać więcej powodów, by urządzić pokój kąpielowy tak, by stał się luksusowym azylem. W stylu i o charakterze, który lubisz najbardziej.

### 1. Kolory i materiały

Jasne, chłodne barwy, zieleń, zielononiebieski i turkusy kojarzą się z czystością. Przypisuje im się też działanie relaksujące. W sziennicach wspaniale komponują się także biel i czerń oraz kolory neutralne. Możesz jednak zlekceważyć wszystkie te zalecenia i urządzić sziennik w takich barwach, jakie po prostu lubisz. To, jak odbieramy kolory, jest doznaniem percepcyjnym, a przez to bardzo osobistym. Tak jak ich wpływ na nasze samopoczucie. Wiadomo także, że symboliczne i kulturowe znaczenie barw, a nawet nasze wspomnienia również są istotne. Unikaj jedynie wprowadzających niepokój kontrastowych zestawień kolorów. Długim, relaksującym kąpielom bardziej sprzyjają spokojne zestawienia monochromatyczne (opieraj się na jednej barwie, za to o różnych odcieniach i nasyceniu). Ożywisz je, różnicując materiały i faktury. Wprowadź naturalne materiały: drewno, bambus, rattan, kamień oraz tkaniny. Te ostatnie są nie do przecenienia w tworzeniu przytulnego klimatu we wnętrzach. Miałoby nie tylko miękkie dywan pod stopami, ale i otulić się po kąpielu w puszystym ręczniku. To przyjemność, na którą trzeba sobie pozwolić. Szczególnie gdy należysz do tych, którzy muszą wszystko dotknąć czy pogłaskać, by poczuć istotę materii pod palcami.

### 2. Oświetlenie

Zmieniaj sziennik w funkcjonalną oazę relaksu, najwięcej możemy zdziałać za pomocą światła. Dobrze jest zaplanować minimum dwa obwody elektryczne: na jednym umieścić oświetlenie ogólne, na drugim – lustra. Oświetlenie ogólne to lampy natynkowe mocowane na suficie, oprawy wpuszczane w podwieszany sufit lub ukryte za gzymsami kinkiety. Warto je schować, szczególnie gdy są to oprawy widoczne z wanny, których światło mogłoby razić w oczy podczas kąpieli (z tego samego powodu lampy muszą mieć klosze z matowego szkła). Mając oświetlenie na dwóch obwodach, wystarczy zgasić lampy sufitowe czy kinkiety, zostawiając lampy przy lustrze, ustawić wiec i mamy odpowiedni nastrój do relaksu. Innym sposobem jest umieszczenie oświetlenia ogólnego na ściemniaczu. Ściemniacz przydaje się w sytuacjach, gdy na zewnątrz jest jeszcze ciemno, my dopiero co wstaliśmy i nasz wzrok potrzebuje czasu, by przyzwycząć się do mocnego światła. Gdy ani dwa obwody, ani ściemniacze nie wchodzi w grę, pozostaje zapalić podczas kąpieli mnóstwo świec.

### 3. ?ywe ro?liny

Do pokoju k?pielowego, szczególnie, gdy jest urz?dzony w klinicznej bieli, dobrze jest wprowadzi? ziele?. ?ywa dzia?a koj?co, uspokaja i ?agodzi napi?cia, a tak?e oczyszcza powietrze (wi?cej na ten temat: <http://tytuurzadzisz.pl/rosliny-na-zdrowie/>) i dodaje ?azience charakteru oraz koloru. A tak na marginesie, w ?azience, w której jest wi?ksza wilgotno?? ni? w pozosta?ych pomieszczeniach, ro?liny bardzo dobrze si? czuj? i rozwijaj?. Je?li nie masz r?ki do kwiatów, na pocz?tek wybierz aloes, bambus, filodendron. Warunek: w ?azience musi by? okno.

### 4. ?azienka z charakterem

?azienka nie musi by? anonimowa. Dodaj co? osobistego; konsol? kupion? na pchlim targu, rodzinne fotografie, budz?cy dobre wspomnienia plakat, szklane pojemniki na kosmetyki odziedziczone po babci, wazon z kwiatami... A nie zapominaj?c o tym, ?e ?azienka to dodatkowy pokój w twoim mieszkaniu, pomaluj ?ciany, które nie s? nara?one na kontakt z wod?, farb? przeznaczon? do ?azienek lub wytapetuj (wa?ne: ?azienka musi by? dobrze wentylowana). Wisienk? na torcie b?dzie muzyka. Nie bez powodu ro?nie zainteresowanie urz?dzeniami kompatybilnymi ze smartfonami pozwalaj?cymi na odtwarzanie ulubionych utworów w ?azience. Personalizacja to tak?e zapach. Pachn?ce ?wiece silnie dzia?aj? na zmys?y. Nie przepadasz za ?wiecami? Rozwa? potpourri, aromatyczne suszone ro?liny wsypane do dekoracyjnej misy lub wazonu. Równie? znajdziesz je w IKEA.