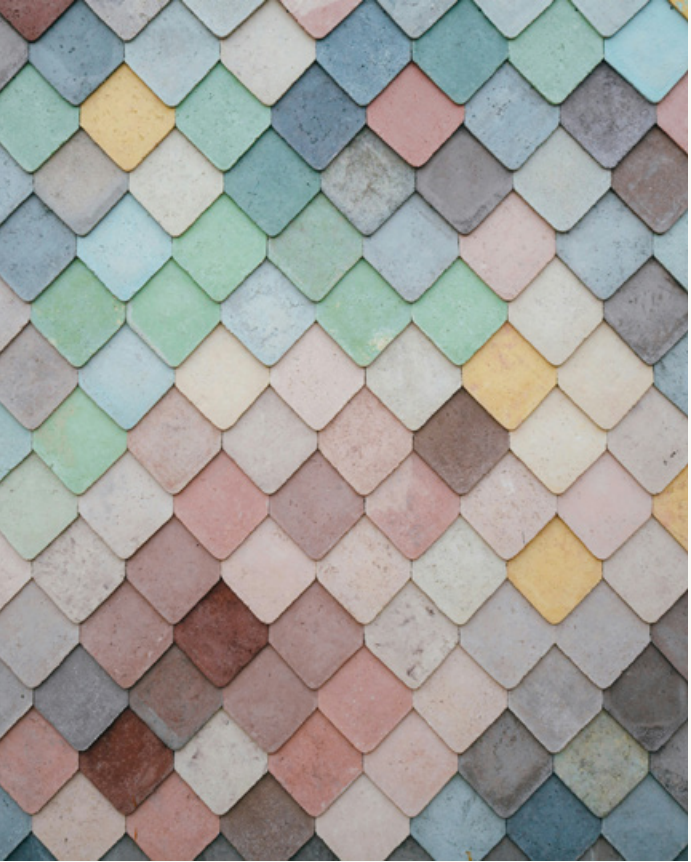
MOU MAGAZINE

September 2025





FÄRGENS KRAFT

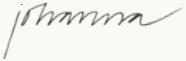
Färger påverkar oss mer än vi kan tro. De talar till oss, även när vi inte lyssnar. De viskar om vila, väcker minnen, bär på energi. I höstens skiftningar får färgen ta plats, inte bara som dekoration, utan som en väg till närvaro, värme och balans.

Vi omger oss ständigt med färg, men sällan stannar vi upp för att känna vad den gör med oss. En varm terrakotta kan bjuda in till trygghet, medan en sval blåton öppnar upp för stillhet. Färger påverkar vår sinnesstämning, vårt tempo, vår förmåga att landa.

I hemmet får färgen gärna ta plats, i textilier, väggar, keramik eller detaljer. Den kan ge energi när vi behöver kraft, eller mjuka upp när livet känns kantigt. Att välja färg med omsorg är att lyssna inåt: Vad längtar jag efter? Vad behöver jag just nu?

I detta nummer låter vi färgen tala. Vi utforskar dess kraft att förändra, fördjupa och förankra. För kanske är det just i färgens närvaro som vi hittar en ny rytm, en som bär oss genom hösten med både styrka och stillhet.

Önskar dig allt gott!





ROFYLLDA HÖSTFÄRGER

När hösten smyger sig på med kyligare luft och mörkare kvällar, väcks en längtan efter att kliva in, tända ljus och skapa rum som bär på värme och vila.

Naturen skiftar färg, och vi känner en längtan efter att ta in de dämpade, jordnära nyanserna i hemmet. Färger som påminner oss om att vi mår bra av det som är nära, stilla och äkta.

Färger påverkar oss på djupet. De kan lugna vårt nervsystem, ge energi när vi är trötta, eller skapa trygghet när världen känns rörig. Visst är det roligt att inspireras av trender, men den största trenden just nu handlar om något mer hållbart, nämligen att skapa ett personligt hem. Ett hem där färger, former och detaljer får spegla just dig, dina minnen och din längtan.

Så titta och inspireras gärna av trender, men välj med hjärtat. Låt de stora satsningarna, som väggfärg, möbler och mattor, få vara tidlösa och förankrade i det du mår bra av. Och låt de små detaljerna, textilier, konst, prydnadssaker, få växla med årstiderna, stämningen och lusten till förändring.

Färg är inte bara dekoration utan även ett sätt att ta hand om sig själv, skapa rum som bär, stöttar och speglar det liv vi vill leva.

FÄRGER ATT OMGE SIG MED I HÖST



BURGUNDY
En djup, varm nyans som påminner om mogna bär och höstlöv. Den ger tyngd och elegans, och passar fint i textilier, dukningar eller som en accent i ett rum där man vill känna sig ombonad.



GRÖNT
Gröna toner förknippas med balans, återhämtning och kontakt med naturen. Ljusare toner är mjukt och stillsamt, medan mörkare ger djup och stabilitet. Använd i gardiner, väggfärg eller som inslag i keramik och växter.



MOCHA MOUSSE
En varm, mjuk brun ton som för tankarna till kaffe, choklad och trä. Den skapar en harmonisk atmosfär och fungerar som en trygg bas i sovrum, vardagsrum eller läshörnor.



TERRAKOTTA
Jordens färger är varma, rustika och rotade. De ger en känsla av hemhörighet och passar särskilt bra i möbler, mattor och större ytor där man vill skapa lugn.



PUDERROSA
En mjuk, romantisk nyans som balanserar mörkare färger. Den ger lätthet och stillhet, och fungerar fint i sovrum eller som kontrast i detaljer.



DOVT BLÅ
Blått förknippas med vila och djup. En dov blå nyans kan ge rummet en känsla av rymd och stillhet, särskilt i kombination med naturmaterial som trä och linne.

SÅ SKAPAR DU FÄRGRO I HEMMET

- Använd jordfärger som bas då de skapar trygghet och förankring.
- Ta in färg i hemmet med hjälp av textilier som kuddar, plädar, detaljer.
- Våga måla i en djupare färgnyans för att skapa ett rum att vila i.
- Fall inte för trendfärger utan välj det du gillar och trivs med.
- Ta in naturen i form av färger, torkade växter, grenar eller annat fint som finns gratis utomhus.



FÄRGENS OSYNLIGA *KRAFT*

Färger är inte bara visuella upplevelser, de är neurologiska impulser. När ljus träffar ögat, omvandlas det till elektriska signaler som bearbetas i hjärnans limbiska system – samma område som styr känslor, minne och motivation. Det innebär att färger direkt kan påverka vårt humör, vår stressnivå, vår koncentration och till och med vår hormonbalans.

Inom neurodesign, ett forskningsfält som förenar neurovetenskap med arkitektur och design, studeras hur miljöer påverkar hjärnan. Färg är en av de mest kraftfulla komponenterna.

Studier visar att varma färger som terrakotta, gult och rosa kan öka produktionen av serotonin, kroppens "må bra"-hormon, medan kalla färger som blått och grönt kan sänka blodtryck och minska stress.

Vi kan alltså använda val av färger för att påverka vårt mående, om vi vill bli lugna, fokuserade eller glada.

Att inreda med färg är ett sätt att skapa rum i hemmet som inte bara är vackra, utan som även aktivt stödjer vårt välmående, varje dag och i varje rum.

FÄRG *FÖR KÄNSLA*

Att välja färg för ett rum handlar inte bara om estetik det handlar om att skapa rätt känsla. Varje rum har sin funktion, sin rytm och sin emotionella laddning. Genom att välja färger som stödjer det vi vill känna i varje del av hemmet, kan vi skapa miljöer som stärker vårt välmående, varje dag.

HALL

Ockra, mocha mousse, olivgrönt

Hallens färger sätter tonen för hela hemmet. Här vill vi känna oss välkomna, trygga och förankrade. Ockra ger energi och värme, mocha mousse skapar ett ombonat första intryck, och olivgrönt ger en naturlig, balanserad känsla. Färger som säger: "Du är hemma nu."

KÖK

Gult, terrakotta, salviagrönt – undvik ljusblått

Köket är platsen för energi, kreativitet och gemenskap. Gult stimulerar aptiten och glädjen, terrakotta ger värme och rotadhet, och salviagrönt skapar balans. Ljusblått bör undvikas, då det kan dämpa aptiten och kännas för kallt i en miljö där vi vill känna liv.

VARDAGSRUM

Jordtoner, burgundy, skogsgrönt

I det sociala hjärtat i hemmet vill vi ha färger som bjuder in. Jordtoner ger stabilitet och värme, burgundy tillför elegans och djup, och skogsgrönt skapar kontakt med naturen. Tillsammans ger de en inbjudande, trygg känsla för såväl samtal som stillhet.

SOVRUM

Blått, rosa, mocha mousse

Här vill vi landa, vila och känna oss trygga. Blått sänker pulsen och främjar sömn, rosa ger mjukhet och omtanke, och mocha mousse skapar en omfamnande känsla av ro. Tillsammans ger de ett rum att andas i.

ARBETSRUM

Blått, turkost, grönt

Här behöver vi fokus, mental klarhet och flöde. Blått främjar koncentration, turkost ger kreativ energi, och grönt hjälper hjärnan att återhämta sig mellan uppgifter. En plats där färgen får stödja tanken.

BADRUM

Mjuka, varma färger som puderrosa, sand, ljus terrakotta

Det första vi möter på morgonen bör vara vänligt och stilla. Mjuka färger hjälper kroppen att vakna i sin egen takt. Puderrosa ger omtanke, sandtoner skapar lugn, och ljus terrakotta tillför värme utan att bli för intensiv.

FÄRGGUIDE - *Enligt hjärnan*

GRÖNT

Kopplas till natur och återhämtning. Minskar stress, ökar koncentration och främjar balans.

BLÅTT

Aktiverar parasympatiska nervsystemet, sänker puls och blodtryck. Bra vid vila och sömn.

GULT

Stimulerar nervsystemet och frisätter serotonin. Förknippas med glädje, energi och kreativitet.

ROSA

Lugnar aggression, skapar trygghet och känslomässig närvaro.

BRUNT

Ger stabilitet, trygghet en känsla av hemhörighet.

DOVA FÄRGER

Minskar kognitiv belastning och främjar återhämtning.

KULÖRER I *VÄRLDEN*

Färger talar ett språk som inte ord kan ersätta. De väcker känslor, formar traditioner och bär på berättelser som sträcker sig över tid och geografi. I olika delar av världen har färger fått olika betydelser, ibland motsatta, beroende på historia, religion, klimat och samhällsstruktur. Att förstå färgens kulturella laddning är att få syn på hur djupt den påverkar oss.

***RÖTT** - passion, kraft, lycka eller fara*

I Kina symboliserar rött lycka, fest och framgång. Det är färgen för bröllop, nyår och gåvor. I västvärlden förknippas rött ofta med passion, kärlek och styrka, men också med fara och varning. I vissa afrikanska kulturer bär rött på kraft och andlighet, medan det i Sydafrika kan symbolisera sorg.

***GULT-** glädje, helighet eller avund*

I många västerländska sammanhang står gult för sol, energi och optimism. Men i Indien är gult en helig färg, ofta buren vid religiösa ceremonier. I vissa europeiska traditioner har gult också förknippats med svek eller avund vilket visar hur laddad en färg kan vara beroende på kontext.

***GRÖNT** – natur, liv, balans eller förbjudet*

Grönt är ofta färgen för natur, tillväxt och balans. I islam är grönt en helig färg som symboliserar paradiset och i västvärlden förknippas den med miljö och hållbarhet. I vissa asiatiska kulturer har grönt tidigare varit förknippat med otrohet. En grön hatt kunde signalera att någon blivit bedragen.

***BLÅTT** – lugn, beskydd eller sorg*

Blått är färgen för lugn, hav och himmel. I Mellanöstern används blått som beskydd mot onda ögat, ofta i form av blå amuletter. I väst är blått ofta en färg för tillit och professionalism, medan den i vissa kulturer, som i Korea, kan symbolisera sorg.

***LILA** – andlighet, makt eller mystik*

Lila har historiskt varit en färg för kungligheter och andlighet, eftersom färgämnet var dyrbart. I kristna traditioner används lila under fastan, medan den i vissa östasiatiska kulturer förknippas med mystik och inre visdom.

***SVART & VITT** – motsatser med olika betydelse*

I väst är svart ofta sorgens färg, medan vitt står för renhet och oskuld. I många asiatiska kulturer är det tvärtom – vitt bärs vid begravningar, och svart kan symbolisera kraft eller elegans. Färgerna är inte bara visuella – de är kulturella koder.