

Trøtt om morgenen? Skift farge på soverommet!

Blir det tøft å komme seg opp når ferien er slutt? Da er trikset enkelt: skift farge på soverommet! Sliter du med å våkne om morgenen, kan det faktisk hjelpe å skifte farge på rommet.

Av Charlotte Holberg Sveinsen/ifi.no, ifi.no



Hvilken farge er så det? Det har du sikkert allerede funnet ut: gul.

Gul representerer glede, lykkefølelse, energi og optimisme og hvis du vil ha selveste solfargen rett inn på soverommet nå som vi går inn i mørketiden, i tillegg til å våkne raskere om morgenen, er gul fargen for deg. Og bare så det også er sagt; gul er ikke for deg med søvnproblemer.

Fargeekspert hos Tikkurila/Alcro, Yvonne Karlsson, bekrefter at gult er fint for de som vil våkne lettere om morgenen:

- Soverommet er jo det mest personlige rommet vi har i hjemmet, og et rom der vi virkelig må tenke gjennom hvilken funksjon kuløren skal gjøre i rommet. Vil du ha et rom der du kan slå deg til ro når du legger deg, som vil lese før du sovner, eller er du en person som sovner lett, men vil ha en puff når du våkner om morgenen?
- Gult er den lyseste i fargespekteret, så er du morgentrøtt og trenger en kulør som gir energi, er det et

herlig alternativ. Og det finnes jo mange nyanser av gult, både varme og kalde, og hva som passer til øvrig innredning er også noe å ta stilling til så klart.



GULT KAN VÆRE SÅ MANGT: Blir det for mye med gult i hele rommet kan kanskje bare et felt være noe? Litt gult i rommet gir uansett soleffekt.

Morgensol hele dagen

Selv om været ikke kan styres, kan du bringe litt solskinn inn i soverommet ditt. Har du gult soverom kan du skape følelsen av morgensol hele dagen, noe som gjør det lettere å våkne opp og starte dagen med et smil.

Gul er kjent for å påvirke humøret positivt og kan bidra til å redusere følelsen av tretthet og gi deg en mentalt oppkvikkende start på dagen. Å våkne opp i et gult soverom kan motivere deg til å hoppe ut av sengen og begynne dagen med entusiasme.

Christine Hærra, Drømmefabrikken AS, synes gult er en nydelig farge å våkne opp til:

– Ved sjøen ville jeg valgt en lys, frisk tone – gjerne pastell. Og til fjells en varmere gulfarge mot oker, en litt gusjete.

– Gult kan tilføre et rom varme, lunhet og glød. Gult kan også fremme kreativitet og arbeidsglede.

Også Tale Henningsen, kreativ leder hos Fargerike, slår et slag for gult soverom:

– Jeg har gult soverom selv! Å våkne opp til sol og sommer er perfekt, sier hun.



SOLGUL: Både sol og gulfarge gir oss energi.

Velg riktig gulfarge

Når du velger gult på soverommet ditt, er det viktig å velge rett nyanse som passer deg. Gul er en utradisjonell soveromsfarge og kan av mange oppfattes for skarp og intens, men det finnes variasjoner:

Pastellgul: en myk pastellgul kan gi en litt mer avslappende atmosfære i soverommet ditt, enn de mer kulørsterke variantene. Dette er også den store trendfargen på klær neste år, i følge Copenhagen Fashion Week og KK, så her har du mulighet til å gå i ett med omgivelsene. **Sitrongul:** mye kulør og intensitet som påvirker deg, enten du vil eller ei. En livlig gladnyanse med litt kjølig undertone. **Solgul:** en litt varmere nyanse av skarp gul som kan gi deg følelsen av å være på en strand som bader i sol. **Sennepsgul:** en dypere nyanse som gir følelsen av dybde og varme og som ikke oppleves så intens som sitrongul. Åsa Schaanning hos Jordan/Orkla har også nylig valgt gult til soverommet. Ikke hele rommet, men bare taket:

– Jeg valgte tapet først, deretter farger. Jeg hadde bestemt meg på forhånd at jeg skulle være "moderne" og velge en farge også i taket. Valget falt enkelt på en gul okerfarge som passet til resten av rommet. Fargen gir en god rolig og lun tone i hele rommet, og den myker opp de mørke fargene på tapet og vegg.



GULT TAK: Maler du taket gult våkner du til illusjonen om solskinn hver eneste dag.



GODT HUMØR: Gult i rommet kan gi en kickstart på dagen og kanskje også bedre humør?

Kombinér med andre farger

Selv om gult kan være en flott farge for å starte dagen positivt, kan det være viktig å balansere den med andre farger for å unngå overstimulering. Ved å bruke den sammen med hvitt, grått eller tretoner, kan intensiteten dempes. Sengetøy, puter og møbler er fine elementer å bruke. Grønne planter kan også gi en harmonisk følelse. Vil du ha bare litt av det gule, kan taket være gult, eller én vegg.

Å velge gult som hovedfarge på soverommet ditt, kan være en fantastisk måte å forvandle morgenene på. Gladfargen av alle kan gi deg energi og inspirasjon til å takle dagen videre. Med et gult soverom kan du våkne opp hver morgen med et smil og en følelse av solskinn i kroppen. Hvordan du skal få til å sovne på kvelden er en annen sak.



TAPET: Det finnes mange fine tapeter i gult også. Det gjør samme nytten.



KANSKJE GULT SENGETØY HJELPER OGSÅ?: Fint er det i hvert fall og det kan jo ikke skade å prøve.

Mer informasjon

- Alcro: <https://alcro.no>
- Flügger: <https://www.flugger.no>
- Intag: <http://www.intag.no>
- Jordan: <http://www.jordanvethvordan.no>
- Nordsjö: <http://www.nordsjo.no>
- Norvigroup Norsk dun: <https://norskdun.no/>