

# SOV GODT

indretningsguide

Vigtigt for din søvn

**Placér  
din seng  
optimalt**

Kender du

**Korktricket?**

**Lamper**

Vælg den rigtige  
lampe til dit  
soveværelse

**FÅ GODE  
LAGENVANER**

## Tips til en bedre søvn

- Sengelamper
- Farver der skaber ro
- Sengegavl - hot or not
- Opbevaring i soveværelset
- Håndtér en sengeskilsmisse
- Må man sove under et vindue?
- Billeder i dit soveværelse
- Hvad skal der på gulvet?

**IDE:SIGN**

mere end bare indretning

# Indretningsguide til Soveværelset

Soveværelset er et vigtigt rum i dit hjem. Det er her du skal blive veludhvilet til at klare hverdagen. Der findes udfordringer i dit soveværelse som - du måske ikke er klar over - kan have indflydelse på din søvn, din energi og dit overskud. Ting som måske forholdsvis let kan ændres, hvis blot du er bevidst om det.

Gennem min tid som møbelsælger har jeg fået mange gode erfaringer med i baggagen, specielt omkring produktkendskab. Min intuition og uddannelse som Neo Feng Shui rådgiver har givet mig bevidstheden om, at både omgivelser og placering af møbler spiller ind, for at få den optimale indretning.

I de mange år hvor jeg har været selvstændig indretningsdesigner i IDE:SIGN, har jeg hjulpet utallige kunder med at løse deres indretnings-udfordringer. Både så det ser pænt ud, virker harmonisk og fungerer rent funktionelt.

Med denne Indretningsguide til soveværelset sætter jeg fokus på alt (håber jeg fik det hele med) du kan tænke dig at spørge om, med hensyn til indretning af dit soveværelse. Jeg belyser mange forskellige ting, for og imod, så du selv kan tage stilling til, hvad der er godt for dig. Nogle punkter er måske ikke interessante for dig lige nu, men måske du kan have gavn af dem på et andet tidspunkt i dit liv.

Jeg håber du bruger denne Indretningsguide til at få afklaret dine spørgsmål med hensyn til indretning af dit soveværelse, og dermed får skabt et lækkert og funktionelt rum. Det vil give dig de bedste betingelser for at finde den dybe søvn, og for at leve dit liv fuldt ud. Fuldt af energi og overskud til de ting der gør dig glad.

God fornøjelse!



Anita Broberg-Jepsen  
Indretningsdesigner

*Kreativ ildsjæl med et hjerte der banker for den personlige indretning.*

*Sund fornuft og en jordnær indstilling præger mine indretningsforslag så de ikke blot er pæne, men også fungerer!*

**IDE:SIGN**  
mere end bare indretning

# Hvad kan jeg læse om?

## Det, der har betydning for din søvn

### Sengens placering

- Prøv det af...
- Har du ondt nogle steder?
- Bliver du "skåret over"?
- Dit instinkt kræver tryghed
- Mærk efter

### Spejle

- Stort spejl på en låge
- Mindre spejl

### Soveværelset som biograf

#### Sove under et vindue

#### Rod i soveværelset

- Hvad er rod?
- Åbenhed skaber uro

#### Hylde over sengen

- Underbevidstheden arbejder

#### Sove under en skråvæg

- Gør rummet mere let
- Lys nedefra

#### En god dyne

- Enkelt eller dobbelt
- Den dækker det HELE
- Nyt sengetøj?

## Det, der skaber stemning - Det dekorative

### Farver på væggene

- Hvad giver farverne dig?
- Samme farve på alle vægge?
- Mal gavlvæggen
- Hvilken farve skal jeg vælge?

### Sengetøj

- Føler du dig tiltrukket?
- Sengetøjs-guide
- Sengetøjet bliver sengetæppet

### Sengelamper til navigation, hygge og elevation

- Navigationslys
- Lys under sengen
- Læselampe
- Godt lys for dine øjne
- Lampe til elevationsseng

## **Sengelamper til navigation, hygge og elevation**

- Pyntelamper
- Hvilken lampe skal jeg vælge?
- Noget med sjæl

## **Sengegavl eller seng**

- Seng
- Sengegavl – hot or not...
- Tapetvæg som gavl
- Malertips til gavlvæg
- Mal gavl på væggen

## **Sengeborde**

- På gulv eller væg
- Lukket inde
- Hylder som sengeborde
- Skammel, ølkasse, lille kakkelbord m.v.
- Hvilken stil skal jeg vælge?

## **Sengetæppe**

- Forny dit sengetæppe
- Funktion
- Sengetæppet flyder

## **På hvaad skal jeg læg´ det?**

- Tøjet!
- Individuelle løsninger
- Stole
- Brug din vasketøjskurv
- Puf med opbevaring
- Hæng det på knager/bøjler/stang
- Knager til dør

## **Billeder i dit soveværelse**

- Naturbilleder
- Styrk kærligheden
- Der skal stadig være ro

## **På gulvet...**

- Tæppe - væg-til-væg
- Delte vande
- Min konkludering - eller støvets vej
- Løse tæpper i soveværelset
- Plasttæpper

## **Gardiner**

- Undergardiner/stores
- Mørklægning
- Almindelige sidegardiner
- Hvilket udtryk skal dine gardiner sende?
- Skab stemning med gardiner
- Kappe
- En personlig løsning

## **Skabe - nye købes eller gamle friskes op?**

- nye skabe
- Skabe med skydelåger
- Udnyt pladsen optimalt
- Spejllåger
- Frisk dine indbygningsskabe op
- En flot effekt
- Ekstra opbevaring
- Forny med skydelåger
- Genbrug er godt
- Vigtigt at huske!
- Låger og skråvægge

## **Det praktiske...**

### **Lagen - hvad skal jeg vælge**

- Strækkvalitet eller fastvævet
- Lagener til topmadrasser med split
- Lagenvane

### **Rullemadras - skånelagen**

- Nemt og praktisk
- Rent tip
- Vask betræk på topmadras

### **Ben og meder**

- Ben er blevet stabile
- Du kan få ekstra højde
- Du kan stadig få meder

### **Sengeskilsmisse**

- Samlebeslag
- Kork-tricket
- Antriskrid
- Dobbelt top
- "Revnen"
- Skøjter din madras?

### **Topmadrasser**

- Ny top = ny seng?
- Beskyt boxen

## **Rart at vide om senge**

### **Sengetype**

- Hvor bred skal din seng være?
- Elevationsseng
- Indstillelig lamelbund
- Vendbar madras
- Boxmadras
- Slidlag
- Fordel sliddet
- Den rigtige hårdhed
- Continentalseng