

Накануне боя курантов нас поражает странный вирус. Он вроде ветрянки, распространяется за пару дней и охватывает практически всех. Только сказывается не на физическом, а на психическом самочувствии. Его основной симптом проявляется в двух фразах: «быстрее, еще быстрее» и «ой, не успела»...

Как выработать иммунитет к массовому безумию и со спокойной душой навести красоту, пока все суетятся вокруг тарталеток с оливье, рассказывает психолог и специалист по тайм-менеджменту Инна Иголкина.

Фокус-покус

– Вот откуда в нас это неистребимое желание переделать до боя курантов все накопившиеся за год дела и сделать маникюр и укладку в перерывах между оплатой налога за дачу в Малаховке и нарезкой оливье?

– Людям свойственна тяга к мистицизму. Начало нового года – дата условная, однако люди относятся к ней как к магической – со всеми вытекающими последствиями. На деле в «мистических» датах нет ничего плохого. Стремление начать жизнь «заново», с «чистого листа» помогает навести порядок дома, завершить «висящие» дела. Оставьте разумный запас времени на случай, если какие-то дела затянутся. Такое «окно» сэкономит нервы, если что-то пойдет не по плану.

Ловим «настроение праздника» заранее

– Елки появляются уже к середине ноября, абхазские мандарины – в первых числах декабря. Так что ловить «антураж праздника» можно заранее – купить несколько кило «тех самых» оранжевых ша-

риков, почистить, закрыть глаза и вдохнуть неповторимый аромат, который с детства ассоциируется с елкой и подарками. Бокал шампанского тоже можно. И вперед – за подарками и предпраздничным куражом. Магазины в конце ноября уже вполне себе новогодние, а истеричных толп в них еще нет. Да и мы еще не успели запрыгнуть в карусель под названием «успеть все за неделю».

– Начинать готовиться к празднику лучше заранее. Есть дела, занимающие сравнительно мало времени. Например, покупка елки. Их можно отложить и сделать за 1–2 дня до Нового года. А те дела, которые занимают непонятное количество времени, лучше делать заблаговременно. Например, купить подарки. Можно предварительно провести генеральную уборку, составить список блюд, купить платье – сделать все, что «не портится».

Надо ли стремиться раздать все долги?

– Еще неизвестно, где перед праздником многолюднее – в банках или магазинах. Многие накануне боя курантов вспоминают, что уже месяца три не платили за квартиру или полгода игнорировали платежку из налоговой. Стоит ли томиться в очереди в кассу или за квартиру вполне себе можно заплатить и 11 января?

– Долги, особенно финансовые, лучше отдавать до Нового года. Потому что в пылу предпраздничного ажиотажа вы можете легко утратить контроль над бюджетом и выйти за его рамки. И заплатить даже сравнительно небольшую сумму будет после каникул просто не из чего.

Это очень распространенное явление – на финансовой «мели» после праздников оказываются в первую очередь люди с большими доходами. В какой-то момент у них включается установка «один раз живем», и купюры летят, словно снегопад. Можно, конечно, часть «долгов» раздать и после праздника, но до окончания новогодних каникул. Но это должны быть приятные «долги» – вроде посещения дорогих вам людей.

«Must do!»

– Перед праздником мы начинаем метаться. Нас, словно волков на охоте, окружают грозные флажки с надписью «сделать обязательно». И чем ближе праздник, тем меньше вокруг пространства и тем больше флажков. Но если стряхнуть на пороге нового года искусственные социальные догмы из этого бесконечного «ты должна сделать», словно снежинки после снегопада при входе в теплый дом, мы увидим, что реально обязательных флажков останется немного. В конце концов, мы никому не обязаны накрывать канонический стол «на три хрустала». Это наш выбор, где слушать бой курантов – за накрахмаленной скатертью, на лесной опушке с поролоновыми оленьими рожками или вообще пропустить речь президента, прыгая через волны на другом краю земли.

– Выбор зависит всецело от вас. Вообще слово «обязательно» мало сочетается со словом «праздник». Хотите сделать доброе дело – сделайте, но не как очередную «обязаловку», а от чистого сердца, с хорошим настроением. Не пытайтесь осчастливить тех людей, которых вы не знаете – в первую очередь уделите внимание тем близким, которым,

... 5 минут,
Как «все успеть» и не растерять
в предновогодней суете настроение праздника.
5 минут..

Александра Маянцева



возможно, не хватает вашего времени в обычные дни. Это, как ни удивительно, ваши родители, дети, друзья. И если у вас после этого еще остался запал – делитесь со всеми, с кем считаете нужным.

Запишите в файл на компьютере или на листке бумаги дела, которые необходимо успеть сделать. Затем начните сортировку – разделите их на личные и рабочие, напишите сроки, оцените, сколько времени займет каждое дело (по максимуму и по минимуму), что требуется, зависит ли одно дело от предварительного выполнения какого-либо другого. Разделите план на 3 колонки – «обязательно», «желательно», и «необязательно». Дела из первой колонки старайтесь успеть выполнить в срок. Остается время – выполняйте дела из второй колонки, а если не успеете выполнить дела из третьей колонки – никто этого и не заметит.

5 снежинок в карму

– Новый год связан с ритуалами: мы покупаем новое платье, знак финансовой удачи в наступающем году,жигаем записочки с желаниями и запиваем пепел шампанским, готовим «тематические блюда». А одинокие девушки покупают красные стринги – кто-то придумал, что это «магнит» для нового мужчины в новом году.

– Обязательно подведите итоги прошедшего года. Очень важно хвалить себя за достижения и прощать за неудачи. Не несите в новый год груз старых обид, долгов, неприятностей. Наведите хотя бы немного порядка на рабочем столе. Осуществите хотя бы одну свою мечту, пусть даже маленькую. Поделитесь с кем-нибудь, кто нуждается, тем, что у вас в избытке. Попросите прощения у тех, кого обидели. Вспомните тех, о ком забыли.

Стоп, стоп, стоп!

– У психологов есть термин «психическое заражение», или «эффект толпы». Когда мы видим, что вокруг нас все бегают, нервничают и какие-то неочевидные поступки, бессознательно хочется быть «как все», – рассказывает Инна Иголкина. – Не поддавайтесь этому вирусу! Думайте своей головой, это полезная привычка. Надо ли вам присоединяться к этой суете?

Если нравится быстро двигаться и принимать решения, возможно, это ваш способ получить свою дозу адреналина. Попробуйте заменить многочасовую беготню по магазинам катанием на лыжах. Если к моменту, когда пробьют куранты, будете понимать, что намеченные дела благополучно выполнены, это добавит вам гордости. И обязательно оставьте на последние полдня старого года время, чтобы просто отдохнуть.