

В НОВЫЙ ГОД – С ЛЕГКИМ СЕРДЦЕМ

Освободись от всего лишнего, ненужного в своей жизни, взяв в 2015 год только все необходимое и полезное, и тогда удача последует за тобой!



Галина СМЫСЛОВА,
психолог,
консультант
по имиджу

Перед Новым годом мы вспоминаем, что обещали себе сделать, как хотели изменить жизнь, взвешиваем, что получилось, а что нет. Нередко приходим к выводу: год был не вполне удачным, но надеемся, что следующий будет лучше. И вновь решаем начать жить по-новому.

РАЗЛОЖИМ ВСЕ ПО ПОЛОЧКАМ

Начиная строить радужные планы и давать себе обещания, мы совершаем главную ошибку. Мы отказываемся жить сегодняшним днем, предполагая, что хорошая жизнь наступит когда-то потом, в светлом будущем. Но оно почему-то все никак не наступает! Что же делать?

Сначала надо подвести итоги уходящего года – по всем правилам.

1 Сделай выводы. Вспомни все ошибки, которые ты совершила и до сих пор не можешь забыть. Запиши, чему ты научилась, столкнувшись с проблемами, что полезного смогла вынести из случившегося. Именно эти выводы и опыт, полученный в сложных ситуациях, ты возьмешь с собой в новый год. А весь негатив пусть останется в прошлом.

2 Отпусти обиды. Постарайся простить тех, кто намеренно или нечаянно причинил тебе боль, задел твои чувства. Ведь обидами ты засоряешь свое «Я», мешая себе наслаждаться жизнью. Помни: что бы человек ни делал, он руководствуется некими благими намерениями – хочет получить что-то хорошее для себя, тебя или кого-то еще. Твоя задача – найти то благое, ради чего он так старался, но напортачил и навредил тебе. Поняв его, сможешь и простить.

ПОХВАЛИ СЕБЯ, ВЕДЬ ТЫ МОЛОДЕЦ И УЖЕ МНОГОГО ДОСТИГЛА. Оценив себя по достоинству, ты сможешь добиться большего

3 Оцени свои достижения. Запиши все свои успехи за прошедший год. Получилось совсем мало? Вспомни каждый месяц: чего ты смогла достичь? Пусть это будут незначительные штрихи. Поверь, позволить себе наконец посудомоечную машину, разгрузив себя от лишних дел, – порой не меньшее достижение, чем получить повышение по службе. А каждый день заботиться о семье, поддерживать мужа, воспитывать детей, стирать-готовить и еще работать – это вообще сравнимо с подвигом!

Важно! Записывай только СВОИ достижения – то, чего ты сама добилась, а не то, что другие сделали для тебя или что стало результатом случайного стечения обстоятельств.

4 Наведи порядок. Чтобы в твоей жизни появилось что-то новое, надо освободить для него место.

● Выброси вещи, которые тебе малы: бессмысленно ждать, что ты когда-нибудь похудеешь и сможешь в них влезть. Так ты цепляешься за прошлое, обещаешь себе обновить гардероб, как только обретишь фигуру своей мечты. Лучше сейчас порадуешь себя покупками! Хорошая идея – обра-

титься к стилисту. Он поможет составить рациональный гардероб, который не будет вываливаться из шкафа, при этом у тебя всегда будет что надеть – стильное и хорошо сидящее.

● Проведи ревизию телефонной книги. Наверняка у тебя скопилось немало телефонов людей, которых ты даже уже и не вспомнишь. Оставь только нужные контакты.

● Очисти рабочий стол и компьютер от старых документов и файлов. А все нужное разложи в определенном порядке, чтобы знать, где что лежит.

5 Собери все новое. Запиши, чему ты научилась за год, что узнала, где побывала, с кем познакомилась, какие книги прочитала. Впуская в себя что-то новое, ты можешь меняться так, как тебе хочется. Неугасаемый интерес к жизни, желание учиться и развиваться – это залог молодости, энергии и сил.

6 Восстанови контакты. Новый год – идеальное время наладить забытые связи. Иногда достаточно

ЗАВЕРШИВ ВСЕ ДЕЛА В УХОДЯЩЕМ ГОДУ, смело планируй новый.

Он будет лучше! Ведь ты идешь без груза на душе

просто позвонить человеку – и он вновь войдет в твою жизнь. Если же он не захочет возвращаться, прими это. Главное, ты сделала шаг навстречу, а сделает ли он ответный шаг – не твоя ответственность и не твоя проблема. Искренняя попытка восстановить отношения сбросит с твоих плеч тяжкий груз и откроет сердце новым знакомствам.

7 Отдай долги. Речь идет не столько о материальных долгах (хотя их перед Новым годом тоже стоит по возможности вернуть), сколько о моральных. Вспомни, кому ты обещала что-то сделать, но так и не сделала. Кому хотела помочь, с кем планировала встретиться, но так и не смогла. Пришло время выполнить свои обе-

щания, не откладывая ничего на потом. Ведь «потом» может не наступить, и ты долго будешь корить себя за упущенную возможность.

8 Открой сердце благодарности. Вспомни, что хорошего для тебя сделали окружающие (и близкие, и незнакомые) в уходящем году. Кто-то помог делом, кто-то – вовремя сказанным словом, взглядом. А может, кто-то написал книгу, статью в журнале, пост в Сети, поддержав тебя таким образом в трудную минуту. Поблаговари каждого из этих людей – позвони, напиши письмо или отправь SMS. А тем, с кем не можешь связаться, мысленно скажи спасибо: твоя искренняя благодарность обязательно дойдет до адресата!

Тебе кажется, что недостаточно просто в душе сказать спасибо? Тогда сделай кому-то доброе дело. Например, участвуя в благотворительной акции, ты благоваришь всех тех, кто помог тебе. И таким образом круг помощи замыкается.