

Самая [праздничной настрой]

НОВЫЙ ГОД —
ПОРА НАЧАТЬ
НОВУЮ ЖИЗНЬ!

Сколько раз мы давали себе слово исправиться и начать новую жизнь, но все никак не наступает нужный день и час. Но если вы все же решились, то проще всего для нас «начать новую жизнь» с определенной точки, и Новый год – идеальный для этого момент!

Давайте перед Новым годом проведем определенную ревизию в мыслях и голове и напомним себе правила, которые помогут успешно стартовать.

● **Самый трудный человеческий риск – быть честным с самим собой.** Перестаньте всем вокруг что-то доказывать, жить их ценностями и воплощать чужие мечты.

● **Определите, с кем из жизненных попутчиков вам следует попрощаться и свести на нет ваши отношения.** Как бы вам ни был дорог человек, если он всего лишь ворует ваши время и энергию, его лучше оставить в прошлом.

● **Неприменно захватите с собой в Новый год любовь.** Если долгое время вы, потеряв себя, любил-служили кому-то другому, вспомните о том, какой вы были до начала этих отношений. Возможно, нужно сделать шаг назад для разбега. Если же вы встретили новую любовь, обнимите ее покрепче и не бойтесь ради нее что-то менять в своей жизни.

● **Установите определенные временные границы.** Твердо скажите себе: «Ровно через полгода, 1-го числа такого-то месяца, я сделаю этот важный рывок». И все это время, каждый день, не покладая рук готовьтесь к старту.

● **Подготовьте «подушку безопасности».** Начните делать небольшие накопления, а также раз-

вивать полезные навыки, которые, как вам кажется, пригодятся в будущем. Можно пойти учиться – это в нашей жизни очень важно!

● **Отпустите прошлое.** Поймите, что невозможно совершать движение вперед, постоянно смотря в зеркало дальнего вида. Ругать себя за совершенные ошибки, жалеть об упущенных возможностях – бесполезные занятия. Итак, все, что случилось с вами до 31 декабря 2014 года – отправляем в прошлое... Впереди вас ждет только самое лучшее.

● **Смириться с мыслью о том, что залатывать дыры в собственной душе вам придется в одиночку.** Конечно, можно попробовать использовать в качестве «морфия» других людей: возлюбленного, друзей, коллег... Сначала это немного уменьшает боль, но в дальнейшем только усиливает ее и удлинняет период «выздоровления».

● **И наконец, самое главное. Необходимо определиться с мотивацией.** Без искреннего желания что-то изменить эффективность упражнений будет равна нулю!

Советы читательниц

Наши постоянные читательницы тоже высказали свое мнение. Предлагаем и вам заходить на наш сайт www.samaya.ru и участвовать в наших дискуссиях о том, что волнует нас, женщин.

СВЕТЛАНА
ГАТИЛОВА

Я думаю, что начинать новую жизнь с чистого листа никогда не поздно, и главное – не бояться. Не прятаться за отговорками – уже поздно, да кому я нужна, ничего не получится и т. п. Я начинала с чистого листа в 18 лет, когда разочаровалась в выбранной профессии, бросила колледж, а потом был период раздумий и подготовки к новому поступлению. Но я стала студенткой университета и закончила его с красным дипломом.

АННА
КОМИССАРОВА

Самое ужасное в начинании – это страх и неуверенность в себе. Мне кажется, как только поднимается наша самооценка, то сразу же появляется вера в собственные силы. И самое важное – сделать первый шаг, потом второй... а третий уже пойдет сам собой...

**ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ –
САМЫЙ НЕОБХОДИМЫЙ НАВЫК, КОТОРЫЙ
СЛЕДУЕТ ВЗЯТЬ С СОБОЙ В НОВЫЙ ГОД.
НАЙДИТЕ НА ФОТО САМУЮ КРАСИВУЮ УЛЫБКУ,
«НАДЕНЬТЕ» И НОСИТЕ ЕЕ ВСЕГДА!**