



Что мы делаем не так в новогоднюю ночь?

Ни от какого другого календарного события мы не ждем столько, сколько от Нового года. Но наступает долгожданная ночь, а чуда не происходит. Почему? Что мы делаем не так? И что нужно совершить, чтобы ожидания все-таки оправдались?

ЖИВИТЕ НАСТОЯЩИМ

Чтобы снизить градус эмоционального напряжения, пострайтесь не воспринимать новогоднюю ночь как рубеж между прошлым и будущим. Того, что было, не изменить, а что будет, нам неведомо. Так имеет ли смысл изводить себя и близких переживаниями о неудачах и страхами перед грядущим? Попробуйте осознать: нет ни вчера, ни завтра, есть только сегодня и сейчас.

Если воспоминания о плохих событиях уходящего года давят на сердце, то подумайте, как хорошо, что все они остались позади. Представьте мысленно, что ошибки, разочарования, про-

блемы – это мешок с камнями, который вы тащите в назначенное место. И именно сейчас вы его достигли. Ну и что, что вас здесь никто не встречает, не с кем поделиться, рассказать, как тяжела ваша ноша? Простобросьте ее с плеч, почувствуйте, как стало легко. Теперь отвернитесь от мешка и посмотрите вперед. Что видите? Дорогу, горизонт или туман? Страшит неизвестность? Но вас туда никто не гонит. Задержитесь здесь и сейчас, ощутите всем телом легкость и покой. Оставайтесь в таком состоянии, пока не уйдет напряжение, не растворятся дурные мысли.

Это маленькое упражнение можно проделывать не только в канун новогодней ночи, но и всякий раз, когда почувствуете, что обессилели. Проявите фантазию: рисуйте картинки не только мысленно, но и на бумаге. Пусть не смущает недостаток художественного мастерства – важны не умения создавать правильную компози-

цию, цветовые гармонии, а стремление научиться получать удовольствие от настоящего.

ЗАБУДЬТЕ ТРАДИЦИИ

Признайтесь: определенное раздражение вызывают мысли о том, что к празднику нужно столько всего сделать-приготовить-купить. Остановите чехарду мыслей и спросите себя: а кому это надо? Домочадцам? Друзьям? Соседям? Разве щедрое застолье – единственное, чем вы можете порадовать их? Самое разумное – заранее выяснить, каким видят они «самый волшебный праздник». Допустите, что традиции готовить тараканами оливье, стрелять шампанским под бой курантов, устраивать однотипные конкурсы давно и безнадежно устарели для них. А зачем тогда это нужно? Создайте свои правила. Или – попробуйте хотя бы раз обойтись без них.

Перестаньте играть роль самой заботливой, самой гостеприимной, самой щедрой в общем – самой-самой. Станьте собой и доверьтесь жизни.

ЧУДО – СВОИМИ РУКАМИ

Вы ждете от новогодней ночи чуда? У вас есть все шансы получить его – в двух случаях: если вы искренне поверите в возможность чуда и позволите ему произойти. Дети же не сомневаются, что чудеса реальны. Ну и что, что их помогают осуществить мудрые взрослые? Рядом с вами нет такого? Станьте волшебником сами для себя!

Сначала оформите «заявку на чудо» – в рукописном, электронном или устном виде. Главное – четко сформулировать желание. Затем отправьте его адресату. Буквально: по почте, на электронный ящик, запустите из форточки самолетиком, на воздушном шарике. А после наберитесь терпения или... приступайте к исполнению заявленного. Согласитесь, канун Нового года для этого – самый подходящий момент!

Татьяна
ЧЕРЕПАНОВА

