



Как зарядиться
энергией на целый
год?

ГОВОРЯТ, ЧТО В НОВЫЙ ГОД СЫВАЮТСЯ ЖЕЛАНИЯ. А ПСИХОЛОГИ ПОПРАВЛЯЮТ: ТОЛЬКО ЕСЛИ ВЫ САМИ ПРИЛОЖИТЕ К ЭТОМУ УСИЛИЯ.

ЗАГЛЯНУТЬ В ГЛУБЬ СЕБЯ

О том, как веселые новогодние ритуалы могут помочь вам воплотить мечты в жизнь, рассказывает Екатерина БАЯНОВА, тюменский психолог:

- Новый год - идеальное время, чтобы поставить цели и добиться исполнения желаний. Во-первых, это мощная точка отсчета для начала «новой жизни». Во-вторых, это коллективная энергетика. В-третьих, погружение в детство. Все возможные новогодние обычай - выбор подарков, украшение елки - это ведь, по сути, игры, праздничные ритуалы. А они очень важны: это своеобразный способ коммуникации



с бессознательным. Именно оно отвечает за исполнение желаний. Эта часть психики интуитивна, и в ней заложена информация, как лучше поступить в том или ином случае. «Стимулировать» бессознательное, чтобы оно подсказывало вам те или иные решения, можно только с помощью образов и символов. Главное, относитесь к ритуалам не как к обязанности, а как к забавной и веселой игре - только тогда они будут действовать. А еще лучше - придумайте собственный.

ЦЕЛЬТЕСЬ ЛУЧШЕ

Напишите письмо ухоющимому году

В нем поблагодарите этот год и укажите, что вы сдела-

ли впервые. Или то, что вам удалось сделать особенно удачно, от чего вы получили особое удовольствие. Нужно вспомнить примерно 30 свершений - как глобальных, так и незначительных. Скажите себе спасибо за каждое! Для вас это будет показателем того, что вы можете если не все, то многое. А это - хороший стимул.

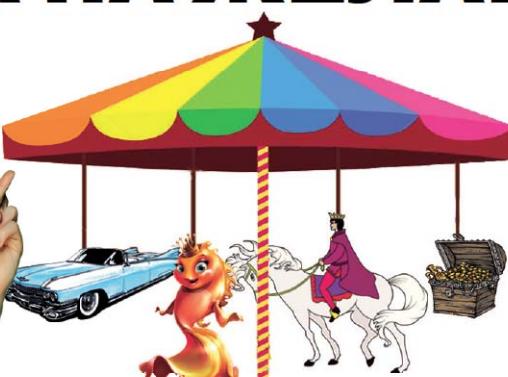
Создайте «алтарь»

Купите статуэтку или фигурку, которая отражала бы вашу мечту или цель. Хорошо подойдет символ года - обезьяна. Можно использовать и другую вещь, главное, чтобы она вам нравилась и воплощала цель. Посадите ваш символ в мисочку или коробочку, куда вы положите монеты, драгоценности,

украшения, другие значимые вещи. За несколько минут до начала нового года поставьте «алтарь» на стол и, когда бьют часы, посмотрите на него и вспомните о своей цели.

Обозначьте цели

Подумайте, чего хотите в будущем году, и напишите три-пять глобальных целей, которые бы воплощали некий прорыв в развитии. Не используйте слова «не», чтобы не запечатлеть негативный образ. Не стоит ставить сразу много целей на год, иначе вам не хватит внутренних резервов и энергии. Заранее обдумывать цели тоже не нужно: это смажет впечатление. Бессознательное должно понять: наступил новый год - пора действовать.



САМА СЕБЕ ФАБРИКА

ИГРУШКИ - НЕПЛОХАЯ ПРИБАВКА К ПЕНСИИ.

Вернулась домой и, поработав кассиром в аптеке, прошла курсы Красного Креста и Красного Полумесяца. Выучилась - и полюбила эту профессию. Честное слово, на работу ходила, как на праздник. Даже вышла на пенсию, продолжала работать. Меня долго не хотели отпускать. Работать-то некому, молодежь не особо идет в больницу».

Женщина говорит: для человека, который живет один, вязание - настоящее спасение. Когда постоянно нужно что-то считать, думать о плохом просто некогда!

ДОБАВИТЬ КРАСОК

За одной игрушкой появилась вторая, третья... Наконец, их стало так много, что Лидию Александровну даже пригласили поучаствовать в музейной выставке. Каково же было удивление пенсионерки, когда она уже не может. Как когда-то могла себе представить ее без работы. «Медсестрой я стала случайно, - рассказывает она. - Хотела выучиться на фармацевта, но не поступила.

и нынешние мамы не всегда могут себе это позволить. «Я их понимаю, - вздыхает женщина. - Время трудное, и так денег не хватает. Мне игрушка тоже недешево обходится. Если раньше моток пряжи стоил 20 рублей, то сейчас - уже 25, а самих ниток при этом почему-то стало меньше. Холлофайбер, который использую для набивки, тоже дорогой». Вот и выходит - рублей 50-75. А ведь еще нужно вязать. Тут, кто бы что ни говорил, за полчаса не управишься.

И все же игрушки пользуются спросом. Особенно мультипликационный Лунтик. «Штук десять-то точно продала!» - признается Лидия Александровна. Да и другим поделкам не приходится долго ждать своего часа. А значит, сбылась уже не одна мечта о яркой игрушке.



В детстве бабушки Лиды таких игрушек не было.

«Было тяжело было смотреть на то, как она плачет из-за куклы».

А сегодня уже другие дети, проходя мимо уличного прилавка с игрушками Лидии Александровны, тянут мам за руки и просят: «Купи!». Но

Подписные индексы

50187, 32123

Тираж № 210 210 экз.

Заказ № 2643

Время подписания в печать по графику - 17.00

Подписано в печать в 17.00 22.12.2015

Дата выхода в свет - 23.12.2015

Отпечатано в ОАО «Тюменский дом печати»,

625002, г. Тюмень, ул. Осиненко, 81.

АРГУМЕНТЫ №52 (1079) ИФАКТЫ В ЗАПАДНОЙ СИБИРИ

Учредитель, издатель -
ЗАО «Аргументы и факты»
(101000, Москва, ул. Миусская, 42).

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати 29.03.2003 г.

Рег. ПИ № 77-14975

Распространяется бесплатно только совместно с еженедельником «Аргументы и факты»

Д.И. БОНДАРЕВ - генеральный директор
Е.Н. АТАЛЫКОВА - главный редактор
А.М. БАЯНОВА - коммерческий директор

Почтовый адрес редакции:
625002, г. Тюмень, ул. Осиненко, 81, 11 этаж.
E-mail: aif@ruscom.ru

Тел.: (3452) 75-20-62, (3452) 75-18-25.

Перепечатка из «АиФ» в Западной Сибири допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и возвращаются.

Отдел рекламы: т/факс (3452) 75-18-26,
(3452) 75-18-25, (3452) 75-20-64.

Публикации, обозначенные рубриками «Мнение», «Цена успеха», «Будь здоров», «События», «Доскональ», «Крупным планом», «Совер», «Профессионально», «Официально», «Услуги», «Во власти», печатаются на коммерческой основе.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

Отдел распространения: (3452) 22-74-30.