

Как создать себе счастливый Новый год?

Как часто вы получали настоящее удовольствие от праздника? Праздники вместе со всей жизнью превратились для нас в обыденность. В России даже появились традиционные атрибуты «обыденности»: это салат «Оливье», «Селедка под шубой», праздничный просмотр телевизора (чем он отличается от будничного? А, вспомнила, фильмом: «Ирония судьбы, или С легким паром!»), иногда подарки всей семье.

В традиционных семьях все 31 декабря уходит на подготовку к празднику, ровно в 12 ночи прокричали «Ура!» с бокалом шампанского под поздравления президента и бой курантов, вот и весь праздник! Правда, в последнее время все чаще люди справляют Новый год в общественных заведениях, а если дома, то готовят не сами, а на заказ. Однако праздника в душе это не прибавляет.

Мы часто ожидаем праздника от любимых и родных. Хорошо, если любимый угадал и выполнил все наши желания, как в сказке, а если нет? Значит, опять праздник не удался. Есть еще друзья, с которыми можно хорошо, с удовольствием провести время. Но друзья, как правило, люди семейные и праздники (особенно Новый год) отмечают в семейном кругу.

В общем, вариантов есть много, но хочется-то настоящего **ощущения праздника!** Когда оно было у вас в последний раз?

Некоторым есть что вспомнить из веселых студенческих времен. Общага, веселье, кураж, молодость – это и правда были праздники!

Еще ощущение настоящего праздника часто связано с воспоминаниями детства, когда для нашего поколения апельсины и мандарины уже были праздником. А еще елка, а еще подарки и настоящие шоколадные конфеты! Для ребенка этого было достаточно, чтобы порадоваться.

Как хочется вернуться в прошлое и ощутить детские радости!

Для всех желающих праздника в душе, предлагаю сделать это самим! Мы можем ждать праздника от окружающих или событий, которые могут произойти, а могут не произойти. Чтобы Новый год гарантированно стал настоящим удовольствием, нужно сделать его себе самому!

Но для этого придется приложить усилия. Итак, начнем!

1. Запланируйте 31 декабря днем исполнения своих желаний. Напишите список под названием: «Чего я хочу» или «Мои мечты» (не менее 10 пунктов), выберите из них те, которые исполнимы именно в этот день, и... займитесь организацией процесса! Главное, перестать бояться, не сдерживать свои желания, а дать им волю. Поверьте, нет лучшего праздника душе, чем исполнение своих желаний. А кто лучше всех знает ваши желания? Кто может их исполнить тогда, когда вам захочется (а не когда он может)? Конечно, вы! Вот и станьте сами себе Дедом Морозом и создайте волшебную сказку!

Эмоции, которые вы получите от исполнения своих желаний, непередаваемые. Выполнение этого пункта уже создаст для вас полноценный праздник. Но мы идем дальше...

2. Дайте выход своему внутреннему ребенку! Теперь, когда вы решились на реализацию своих желаний, неплохо было бы порадоваться всему искренне, непосредственно, как это умеют делать дети. В каждом из нас маленький живет маленький мальчик или девочка. Они-то знают, как приятно исполнение желаний! Кстати, их желания тоже можно исполнить. Купите себе конструктор, о котором мечтали в детстве, или куклу! Не думайте о практичности и полезности. «Наиграетесь», получите вдоволь положительных эмоций – отдадите игрушки своим детям. Или чужим. Или поставите себе на полку как напоминание о замечательных эмоциях!

Кстати, в состоянии «Ребенок» можно устроить замечательный веселый праздник своим детям. Переоденьте мужа (папу) в Снегурочку (так смешнее!), а себя в Деда Мороза. Разыграйте сценку (импровизируйте) и подарите своим близким подарки. Все будут довольны!

3. Составьте для себя список желаний, намерений, целей, реализации которых вы хотите в грядущем году. А теперь... нет, не надо писать желания на бумажках и бросать в бокалы шампанского. Это банально. А лучше помедитируйте на исполнение желаний! В Интернете и в популярных печатных изданиях полно материалов на тему: «Техника исполнения желаний». Есть и медитации, и целая технология. Используйте эти знания. Сформулируйте заказ своей жизни (как это сделать, можно посмотреть в методике постановки целей). Распишите все, что хотите (можно в деталях). А теперь представьте, что все это у вас уже есть! Этот шаг не только является одним из условий исполнения желания, это еще и возможность повысить себе настроение, не когда желания исполнятся (и получить удовольствие в тот момент), а уже сейчас! Кстати, ваше эмоциональное состояние подъема – это мощный энергетический ресурс, который можно направить на исполнение будущих желаний.

4. Придумайте и создайте атрибуты своего праздника! Найдите и сделайте то, что нужно именно для вашего Нового года (в пределах того, что вы можете исполнить, конечно). Может быть, ваш атрибут – «Оливье» и мандарины (как этот запах нам запомнился с детства!). А может быть, вам хочется сделать все по-другому, не так как всегда! Например, на человека очень хорошо воздействуют свечи, приятная музыка, ароматы (можно купить приятные ароматы для аромалампы), хорошо, когда это все вместе, в комплексе. В нашей семье принято в Новый год устраивать семейную чайную церемонию (в китайском стиле). В чайной церемонии участвуют все! Дети очень довольны. Им безумно нравится в свете свечей самим заваривать и разливать зеленый чай. Ощущения незабываемые!

Не отчаивайтесь, если семья не поддержала ваши намерения. Ведь всегда можно найти компромисс. Сделайте стандартный праздник для семьи и отдельно свой, для себя. Главное, искать пути и быть готовым к самостоятельным действиям. Фантазируйте! Ваш праздник в душе – это ваше состояние и зависит оно только от ваших эмоций. А чувствами и эмоциями вы можете управлять сами...

Счастливого вам, радостного, настоящего Нового года!

Автор - **Наталья Москалева**

[Источник](#)

Как создать себе счастливый Новый год

Автор: admin

05.03.2011 14:57 - Обновлено 30.10.2014 04:16
