

Это интересно

Всё сбудется, стоит только... записать

Новый год – время подводить итоги, загадывать желания, строить планы

Только вот чем старше мы становимся, тем с большим скепсисом относимся к будущему. В юности казалось, что все успехи и достижения впереди, спустя годы выяснилось, что жизнь – это забег от работы до дома.

Многие не отказались бы зарабатывать миллион долларов в год и ездить на «ламборджини». При этом мало кто верит, что такие мечты могут стать реальностью. Ведь миллионы с неба не падают. Большие деньги – упорный труд, огромная ответственность, сужение личного пространства, готовность идти на риск. Кто хочет после работы тратить время на составление бизнес-планов, повышение квалификации, изучение теоретической литературы? Проще отдохнуть с друзьями в кафе или дома за просмотром интересного сериала. Мечты о деньгах так и остаются мечтами, а человек продолжает жить по инерции.

Исправить эту ситуацию поможет отличная техника «100 желаний».

Её рекомендуют использовать на практике не только последователи эзотерических учений, но и профессиональные психологи. Ведь без чётко сформулированных целей и желаний придется плыть по течению, а мечты остаются нереализованными. Даже Вселенная не сможет помочь, если человек сам точно не знает, чего он хочет. Представьте, что вы вызвали такси и не можете решить, куда ехать.

Метод «100 желаний»

Это упражнение-список, помогающее определиться с целями, лучше понять себя, поверить в собственные силы и получить мотивацию для позитивных перемен. Приближающийся Новый год – отличный повод для выполнения техники. Ведь это время чудес и загадывания желаний.

Для составления списка нужно только хорошее настроение, уверенность в положительном результате и немного свободного времени. Возьмите ручку и бумагу

и записывайте всё, что приходит в голову, какими бы абсурдными и невыполнимыми желания ни казались. Они могут быть маленькими и легко осуществимыми, а могут быть большими и значимыми.

На самом деле сходу придумать 100 желаний не так уж и просто. Обычно новички начинают спотыкаться уже на середине. Вот несколько подсказок, помогающих облегчить работу. Представьте свою идеальную жизнь. Подумайте о таких её сферах, как красота, здоровье, отдых, путешествия, хобби. Какими умениями и навыками вы хотите обладать, как строить семейную жизнь. Помечтайте о работе и карьере, личностном росте, финансах, покупках. Придумывайте пункты списка, постарайтесь ответить на вопросы «Что я хочу иметь?», «Что я хочу делать регулярно?», «Что я хочу попробовать?», «Что я хочу сделать хотя бы раз в жизни?», «Что я хочу уметь, чему научиться?» и даже «Какие книги прочитать, фильмы посмотреть».

После выполнения техники «100 желаний» вы сможете не только понять, к чему стремитесь, но и осознать, что зачастую ваши желания противоречат друг другу. И это также важно – ведь для того, чтобы

идти вперёд, нужно разобраться, к примеру, что для вас важнее: больше времени уделять дому или проводить время в поездках и путешествиях.

Правила выполнения техники

Психологи рекомендуют записывать желания в утвердительной форме. Обязательно исключите при этом использование частицы «не». Неправильно писать: «Хочу не болеть», лучше написать «Быть здоровым». Слово «хочу» также рекомендуется опустить. Старайтесь формулировать желания конкретно. Так, ещё лучше будет написать, какие конкретно проблемы со здоровьем вы хотите решить. Или вместо абстрактного желания «похудеть» указать конкретно: «Весить 60 килограммов». Вместо «Выучить английский язык» – «Сдать тестирование IELTS на семь баллов». Не просто «путешествовать», а написать страны, города, достопримечательности, которые хотели бы увидеть. Вместо «разбогатеть» – укажите конкретную сумму, которую хотите зарабатывать. Чётко сформулированные желания всегда более достижимы.

Написав список, почувствуйте,

как кардинально изменится ваша жизнь после свершения всех желаний. И уже на следующий день приступайте к их исполнению. Сделайте что-то самое простое из списка. Например, посмотрите, наконец, фильм, который давно хотели увидеть. Или порадайте себя покупкой, на которую всегда было жаль тратить деньги. Так вы запустите процесс «сбычи мечты». Многие советуют, написав список, отложить его и открыть снова только через год. Вычеркнуть исполненные и потерявшие актуальность желания и придумать новые.

Не стоит рассчитывать, что все мечты обязательно моментально исполнятся, и уже через месяц начнётся новая жизнь. Для достижения многих желаний должно пройти немало времени. Но если вы будете помнить о них и стремиться к осуществлению – рано или поздно они обязательно сбудутся. Главное, идти к поставленным целям и радоваться даже маленьким успехам и достижениям. Пусть эта техника поможет вам двигаться вперёд, делать жизнь яркой и интересной и менять её к лучшему. И позвольте себе поверить в чудеса – они иногда действительно случаются!

Карина Левина



Евгений Ружмапёв

Советы

Дед Мороз рублём не поможет

Как правильно подготовиться к Новому году, чтобы не потратить лишних денег.

Вообще, из-за Нового года декабрь – а после него январь с длинными выходными – самый затратный период года. Что не надо делать в предновогодний период, чтобы не остаться без денег?

Влезать в долги

Уже в конце ноября банки активизировались с рекламой «невероятно выгодных новогодних кредитов» на «самые желанные подарки». Расчёт тут очень простой: конечно же, соотечественники захотят порадовать друзей и близких хорошими презентами, на которые они и возьмут у банков в долг. При этом в большинстве случаев эти

«специальные предложения» в лучшем случае такие же, как и в другое время, в худшем – с повышенной ставкой, чтобы отбить расходы на рекламу и маркетингов.

Проблемы с обслуживанием кредитов испытывают более миллиона заёмщиков. И вполне возможно, что их количество увеличится за счёт граждан, оформивших «новогодний» заём. Подарок в кредит – не лучшая идея, брать деньги в долг у банка надо на действительно нужные вещи, такие, как квартира или автомобиль.

Покупать ненужные подарки

Выбор новогодних подарков – это действительно головоломка. Порой мы просто не представляем, что дарить многочисленным род-

ственникам, друзьям и коллегам, и отправляемся в магазины на авось. И даже если у вас есть отложенный на новогодние презенты бюджет, существует огромный риск потратить деньги на ненужные вещи, которые не принесут вашим друзьям никакой радости. Прежде чем отправиться по магазинам за подарками, постарайтесь придумать, что именно и кому вы хотите подарить. В идеале ходить за презентами в будни, когда в торговых центрах нет толпы покупателей и предновогодней истерии.

Когда будете выбирать подарки, постарайтесь избегать статуэток, фигурок, подсвечников и прочих атрибутов с символом будущего года. Стоит это всё, конечно, дёшево, но качество таких подарков обычно оставляет желать лучше-

го, да и практической пользы от них никакой. Кроме того, можно обойтись и без покупки мишуры, фонариков, гирлянд и прочего. Наверняка у вас дома уже есть атрибуты для новогоднего настроения, приобретённые в прошлые годы. Изучите антресоли и шкафы – сэкономьте деньги.

Тратить деньги на новогодние костюмы

«Новый год нужно встречать в новом», – говорят прекрасные женщины, покупая очередное платье, туфли, а кто-то ещё и украшения. Если без обновок не обойтись, постарайтесь хотя бы выбирать такие наряды, которые можно будет носить после 1 января.

Готовить впрок

Те, кто встречает Новый год дома, каждый раз наступают на

одни и те же грабли: покупают слишком много продуктов, которые невозможно съесть и за неделю. Среди них и скоропортящиеся товары: зелень, оливки, свежие овощи и фрукты, десерты, ведёрко икры. Очень часто всё заветривается и отправляется в мусоропровод. Наверняка за годы празднования Нового года дома вы представляете, сколько продуктов сможет съесть ваша семья в праздничную ночь. Покупайте продукты с расчётом на ваши способности с небольшим запасом.

Не планировать досуг

В этом году россияне отдыхают десять дней – с 30 декабря по 8 января. Но если не спланировать свои выходные заранее, есть риск провести каникулы дома или ещё хуже – в барах, где вы оставите кучу денег.

«ММ» в соцсетях: [magmetall74](#)

