



Новый год — символический рубеж. Под бой часов мы торжественно загадываем желания и позволяем себе надеяться на лучшую жизнь. Для одних это не более чем туманная формулировка, для других — вполне реальные планы на будущее. Но, как показывает практика, большинство замыслов весьма быстро оказываются отброшенными и забытыми. Мы же постараемся, чтобы этого не случилось

Пусть сбудется все задуманное!!!

Тысячи людей под Новый год обещают себе начать новую жизнь. Это может быть желание бросить пить или курить, похудеть или «подкачаться», взять под контроль телевизор, интернет, компьютерные игры и телефонные разговоры... Поменять работу или хотя бы перестать на нее опаздывать, выучить английский или заговорить по-украински, начать поддерживать порядок в шкафу или в сумке, на кухне или в голове... Перестать жить двойной жизнью, стать экономнее и научиться планировать бюджет, наладить отношения со своими детьми, родителями, коллегами, соседями... И вообще — стать терпеливее, сдержаннее, добрее, умнее, честнее, смелее, счастливее... Да мало ли чем мы недовольны и что хотели бы изменить в себе и собственной жизни?!

С полной ответственностью заявляем: нет ничего невозможного, если есть стремление изменить к лучшему самих себя и собственную жизнь. Все зависит от нас. Но стоит ли привязывать подобное решение к какой-либо дате? Ведь так легко самому с собой «передоговориться» и «переназначить» день начала новой жизни. И тогда снова последуют «со следующего понедельника», «после дня рождения», «после Нового года». Все необязательно уже первого января переходить к каким-то решительным действиям во внешней жизни. Пусть это будут вначале движения души: чувства, оценки, размышления, планы, мечты о том, как вы заживете, когда у вас все получится. Для многих просто не бояться думать о своей проблеме — это уже серьезный этап преодоления себя. Потому, «пока часы двенадцать бьют», вполне можно пообещать себе в чем-то

измениться. Это и будет первый шаг! Скажите себе: «Я бросаю курить», «Я иду учиться», «Я начинаю помогать жене по дому», «Я провожу с детьми больше времени»...

И не грустите, если не получится все и сразу! Ищите причины, почему важно сделать то, что вы задумали, сваливайте в кучу мотивы серьезные и легкомысленные, возвышенные и приземленные — это как критическая масса, которая способна привести к взрыву самосознания и переоценке ценностей. Количество мотивов не-

Обратитесь к тому Богу, в которого верите. Общеизвестно, что молитва — один из самых действенных путей преодоления себя. Но не просите, чтобы высшие силы чудесным образом подарили вам избавление от проблем, просите сил и мужества на пути борьбы с самим собой

минуемо перейдет в новое качество вашей жизни. Поэтому не брезгуйте даже самыми маленькими «мотивчиками»: помечтайте о том, что, похудев, вы сможете надеть свое любимое платье; подумайте о сэкономленных на сигаретах деньгах; о том, что к новой работе на 15 минут меньше добираться, о том, как будет счастлива мама оттого, что вы пьете меньше пива.

И неизвестно, какое из соображений удержит вас на взятой высоте. Ведь в момент испытаний и искушений одни мотивы не срабатывают, другие рассыпаются, а некоторые, наоборот, оказываются более значимыми, чем казались вначале. Так, например, вы посвятили часть высвободившегося времени общению с ребенком — и «вдруг» он стал лучше заниматься, меньше болеть и оказался таким интересным собеседником, что «телевизор отдыхает». В итоге микроклимат в семье изменился, вы стали меньше ссориться со своим спутником жизни, а теща или свекровь (невестка или зять) при ближайшем рассмотрении оказались вполне нормальными и даже симпатичными людьми.

И пусть неделями не удастся продвинуться вперед, важно не сдавать завоеванных позиций: учите по два английских слова (но каждый день!), кладите на место только свою одежду или только деловые бумаги (но каждый день!), проводите с ребенком наедине только пять минут (но каждый день!).

И напоследок. Не рассчитывайте, что, решив одну, пусть и важную, проблему, вы в одночасье волшебным образом измените всю свою жизнь. Изменитесь вы чуть-чуть, чтобы продолжить долгий и весьма непростой путь борьбы с собой. На сложном пути самосовершенствования будут и радости, и неожиданные благотворные «побочные эффекты», и приятное чувство победы, и возросшая самооценка, и уважение окружающих. А мы в канун Нового года выражаем оптимистическую уверенность, что все у вас получится, ведь затем и нужны праздники, чтобы мечтать и верить.

Мария Кириленко