**Новый год — это возможность подвести итоги, завершить начатые дела, проанализировать то, что сделано за прошедший период, сделать выводы. Готовясь к новым свершениям, порой полезно в буквальном смысле начать новый год с нуля.**

***– стремитесь к позитивному мышлению,***

***– старайтесь правильно, четко и конкретно выражать свои мысли,***

***– развивайте в себе способность находить плюсы во всем,***

***– научитесь радоваться тому, что у вас есть и быть благодарным за это,***

***– научитесь получать удовольствие от того, что вы делаете,***

***– живите по собственным установкам, в соответствии со своими желаниями и целями.***

**Провожая старый год, мы благодарим его за то хорошее, что с нами случилось. Это помогает нам перейти к новому состоянию, оставив в прошлом все плохое, прощая тех, на кого у нас есть обиды. Таким образом, мы освобождаемся от житейского груза и вступаем в новый год новыми людьми.**

**Все мы знаем старинную поговорку: «делу – время, потехе – час». К сожалению, современное общество устроено таким образом, что многие люди забывают о том, как значима и полезна «потеха».  Отдых должен присутствовать в жизни человека, причем в достаточном количестве. Иначе жизнь превратиться в сплошную череду пасмурных будней. Если человек не испытывает достаточного количества радости, он погружается в депрессивное состояние, выход из которого становится задачей не только для него самого, но и для всех его близких. Давно доказанные факты: радость полезна для здоровья, а психологическое состояние влияет на физиологию напрямую.**

**После того, как отгремит «безудержное новогоднее веселье», многим трудоголикам придется столкнуться с «обязательными» каникулами. Влекущий в рабочее время мир «ничего не-деланья» таит в себе целый ряд опасностей.  Длительные праздники – испытание для человека, проверка его способности быть самим собой, без ограничений в виде неизбежно будничного расписания.**

**Создайте праздничное настроение. Постарайтесь, чтобы несколько дней на «каникулах» оказались по-настоящему праздничными и незабываемыми! Но не торопитесь все успеть. Позвольте себе провести время спокойно – просто наблюдая из окна за рассветом, позволив себе, наконец, «поваляться» вдоволь или наслаждаясь неспешной прогулкой в заснеженном  парке – безо всякого плана и маршрута. Эти моменты помогут замедлить бег времени, и запомнятся лучше всего.**

***[](http://psyprofi.com/wp-content/uploads/2013/11/clip_image007_0020.jpg)Создайте праздничное настроение. Постарайтесь, чтобы несколько дней на «каникулах» оказались по-настоящему праздничными и незабываемыми! Но не торопитесь все успеть. Позвольте себе провести время спокойно – просто наблюдая из окна за рассветом, позволив себе, наконец, «поваляться» вдосталь или наслаждаясь неспешной прогулкой в заснеженном  парке – безо всякого плана и маршрута. Эти моменты помогут замедлить бег времени, и запомнятся лучше всего.***

***[](http://psyprofi.com/wp-content/uploads/2013/11/clip_image007_0020.jpg)Не уходите «в выходные» с нереально завышенными ожиданиями. Тогда и разочароваться в отсутствии чуда не придется, что бы под ним не понималось.***

***[](http://psyprofi.com/wp-content/uploads/2013/11/clip_image007_0020.jpg)Позвольте себе провести максимальное количество времени с по-настоящему близкими людьми. Конечно, все  «обязательные» праздничные визиты отменить не получиться, но постарайтесь минимизировать трату времени на неприятных персонажей. Поздравьте, сошлитесь на скверное самочувствие, и «сбегайте» в круг своих «избранных» — тех, с кем хочется быть рядом как можно дольше. «Спрячьтесь» от общества хотя бы не день. Посмотрите любимые фильмы, приготовьте  «вкусняшек», проведите это время в тесной-тесной  компании.  Отдохнувшие нервы скажут свое «спасибо».***

***[](http://psyprofi.com/wp-content/uploads/2013/11/clip_image007_0020.jpg)Не забывайте о своих домашних питомцах. Уделите им как можно больше времени!   Гуляйте с ними, играйте и больше балуйте в этот период. Отблагодарите их за поддержку, которую они оказывают нам все рабочее время.***

***[](http://psyprofi.com/wp-content/uploads/2013/11/clip_image007_0020.jpg)Находясь в праздничной компании, помните о «золотом правиле успешных свиданий»: постарайтесь не обсуждать такие щекотливые темы как политика, религия и воздержитесь от комментариев относительно любых нравственных вопросов. Этим эмоциональным темам  за новогодним столом не место! Ведь любой спор способен надолго омрачить настроение даже самым позитивно настроенным людям.***

***[](http://psyprofi.com/wp-content/uploads/2013/11/clip_image007_0020.jpg)Даже во время праздников не стоит забывать о здоровье. Старайтесь есть больше овощей и фруктов, пить больше чистой воды. Поезжайте на каток, прокатитесь на санях, лыжах или ватрушках, выделите день для загородного путешествия – тогда праздники станут по-настоящему веселым времяпрепровождением!***