

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ НА ГОД

Быстрее? Выше? Сильнее? Именно так вы привыкли начинать Новый год?

Да-да, мы все обещаем стать лучше, умнее, стройнее, счастливее, богаче. Но, когда год заканчивается, снова понимаем – не дотянули... Давайте в этот раз попробуем иначе!

## 1. СТАВЬТЕ РЕАЛЬНЫЕ ПЛАНКИ

Чем круче поставленная цель, тем быстрее ослабевает мотивация. Помните: все трупы на Эвересте – это когда-то очень мотивированные люди. Поэтому трезво оценивайте свои силы, делайте частые маленькие шаги и слушайте свой организм, чтобы не надорваться – ни физически, ни психически.



## 2. ВСЕГДА СРАВНИВАЙТЕ СЕБЯ...

Но только с собой в прошлом. Сегодня вы точно не такой, как три, пять, десять лет назад. Будьте самым ярким маяком для самого себя!



## 3. ЗАПАСИТЕСЬ МЕДАЛЯМИ

Можно шоколадными. Ведь вам абсолютно точно потребуются награды за достижения. Отмечайте победы на своем пути, даже самые маленькие. Психологический метод подкрепления сработает в этом случае на пять с плюсом.



## 4. ПОВЕРНИТЕСЬ К МИРУ ЛИЦОМ

Общаясь с людьми, смотрите им в глаза. Всегда начинайте с похвалы, даже если собираетесь критиковать. Говорите спасибо за всё, даже за жестокие уроки судьбы. Да, кстати, хватит перекладывать ответственность на судьбу! Говорите о своих чувствах, иначе вас никто не услышит.



## 5. ВОВРЕМЯ ВЫБРАСЫВАЙТЕ МУСОР

Мусор из негативных эмоций, непрожитых чувств, невысказанных обид. Помните: никто не придет в дом, в подвале которого источают зловоние отходы. Всегда наводите порядок внутри, тогда снаружи все преобразится само собой!



**И ПЕРЕСТАНЬТЕ УЖЕ БЫТЬ УДОБНЫМИ!  
НО ПОМНИТЕ: ОХРАНЯЯ СВОИ ГРАНИЦЫ,  
НЕ НАРУШАЙТЕ ЧУЖИХ!**