

## ПСИХОЛОГИЯ НОВОГО ГОДА

### Совет первый: «Планируйте конкретно»

Пошла Машенька  
по грибы, да по ягоды.  
Вернулась ни с чем.  
Потому что надо  
ставить перед собой  
конкретные цели.



Atkritka.com

Под «конкретным планированием» психологи понимают то, что вы должны не просто поставить себе цель, например, похудеть, а сделать это, во-первых, максимально точно – похудеть на 6 кг, а, во-вторых, четко спланировать, как вы будете идти к достижению этой цели.

Например, для того, чтобы похудеть, вам нужно будет купить годовой абонемент в фитнес-клуб, для этого вы должны будете не потратить свою новогоднюю премию, а отложить ее, добавив столько-то от первой зарплаты в новом году...

Или в своих планах на Новый год 2019 вы пишете – «поехать в отпуск на море». Подумайте, куда конкретно вы хотите отправиться. И исходя из этого, начинайте готовиться. Спланируйте все расходы на эту поездку – от возможной необходимости визы и примерной стоимости проезда, подумайте, какой процент вашего ежемесячного дохода вы можете откладывать на отпуск, какие еще факторы вы можете предусмотреть. Например, не быть зависимым от нестабильного курса евро и доллара.

### Совет второй: «Дробите цель на более мелкие цели дня, недели, месяца»

Я сегодня не то что не успел ни чего.  
Я даже не успел распланировать,  
чего я должен был сегодня  
не успеть.



Atkritka.com

Масштаб вы можете выбрать сами – как вам удобно.

Если вы человек, который не может жить без плана на следующий день, то вам будет доставлять удовольствие ставить цель на неделю и расписывать каждый день с точки зрения ее достижения. Если же вы привыкли мыслить более глобально – выбирайте задачу

месяца, решение которой приблизит вас к желаемому результату.

Очень важно, чтобы вы не расплылись, несмотря на то, что поставили несколько целей на этот год. Вот увидите, концентрируясь на чем то одном, вы быстрее достигнете цели и у вас останется время на последующие!

### Совет третий: «Придумайте план В»



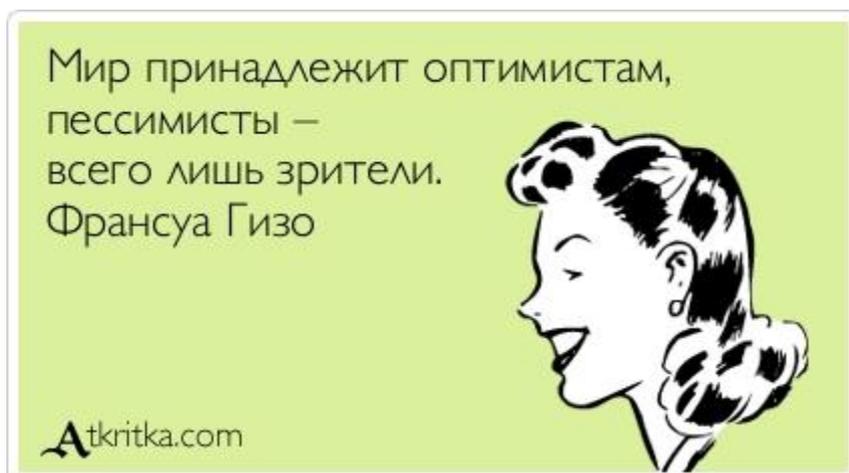
Представьте себе ситуацию, в Новом году 2019 вы решили вести более здоровый образ жизни, а именно – отказаться от курения. Вы все распланировали, знаете, как и что будете делать для достижения поставленной цели, и четко следуете своим планам. Но в один прекрасный день, например, на работе случается экстренная

ситуация – вы испытали определенный стресс по этому поводу и, по выработанной годами привычке, выкурили сигарету.

Это не значит, что все полетело в тартарары! Просто заранее предусмотрите подобные ситуации и ни в коем случае не корите себя за то, что отступили от намеченного! Пусть это тоже будет частью вашего плана.

Просто решите, что именно вы будете делать в подобных случаях – либо должны будете лишний раз пойти в спортзал, либо воздержаться от десерта и т.п.

### Совет четвертый: «Большая победа состоит из небольших достижений»



Нужно уметь видеть положительные моменты каждый день, тем самым не только идти к своей цели, но и формировать позитивный взгляд на мир в целом!

Вы поставили цель выучить английский язык – да, вы пока еще не можете прочитать Шекспира в оригинале, не заглядывая в словарь, но уже не впадаете в ступор,

если на улице с вами заговорит иностранец.

Помните, как в детстве, мы играючи перескакивали со ступеньки на ступеньку поднимаясь домой, так и сейчас, уже во взрослой жизни – вспомните это умение и тогда вы быстрее дойдете до желаемой вершины!