

# Стать счастливее. Как начать новую жизнь в Новом году

Новый год — идеальное время для того, чтобы начать новую жизнь. Как это сделать, рассказывает психолог Мария Меркулова.

## 1. Забудьте обиды

Забудьте все старые обиды, помиритесь с родственниками, с которыми существует какой-то конфликт, с подружкой, если между вами возникли разногласия из-за мужчины или методов воспитания детей, с коллегой — из-за новой должности.

## 2. Расстаньтесь с надоевшими любовными отношениями

Когда отношения не развиваются, не приносят радости, а наоборот, утомляют, они становятся похожи на чемодан без ручки. Не надрывайтесь. Нужно помнить, что новый дом на старом фундаменте не построишь! Пока рядом с вами место занято, потенциальный идеальный партнёр просто не имеет возможности появиться в вашей жизни.

## 3. Подведите итоги прошедшего года

Чётко назовите и запишите все свои достижения. Похвалите себя за них. Отдельно выделите те цели, которых вы хотели, но не смогли достичь. Действительно нужные и важные оставьте и перенесите на следующий год, ненужные без сожаления вычеркните.

## 4. Наведите порядок в доме

Если вам хочется изменить что-то — встретить новую любовь, найти новую работу, новый круг общения: сделайте уборку и без сожаления избавьтесь от лишних вещей чтобы начать новую жизнь правильно, с чистого листа.

## 5. Мечтайте!

Почти для каждого Новый год ассоциируется с волшебством, исполнением желаний! Представьте, что вы уже живёте так, как бы вам хотелось! Как вы это поймёте? Сделайте один маленький шаг в новую жизнь — помните, что именно в это время срабатывают установки, которые помогают нашим мечтам сбываться с наибольшей вероятностью!



28/12/2016

Наталья Кожина

# Упражнение 1

→ Dire pour chaque phrase si elle est juste ou fausse :

1. Новый год — идеальное время для того, чтобы начать новую жизнь.  
a) да  
b) нет
2. Никогда не забудьте старые обиды  
a) да  
b) нет
3. Если отношения с человеком не приносят радости, стоит всё-таки оставаться с ним.  
a) да  
b) нет
4. Похвалите себя за свои достижения.  
a) да  
b) нет
5. Важные для вас цели, перенесите на следующий год.  
a) да  
b) нет
6. Избавиться от лишних вещей помогает начать новую жизнь правильно.  
a) да  
b) нет
7. Почти для каждого Новый год ассоциируется с волшебством, исполнением желаний!  
a) да  
b) нет

## Упражнение 2 : voici des exemples de résolutions de nouvel an ...

В этом году я планирую :

- Читать книги по самосовершенствованию.
- Поставить для себя достойную цель и начать двигаться к ней. Значит, как если возможно заниматься только тем, что приносит мне удовольствие.
- Жить здесь и сейчас, не думая о прошлом или будущем.
- Сделать что-нибудь такое, что раньше боялась сделать. (и гордиться собой)
- Следить за своей внешностью.
- Проводить как можно больше времени на природе, или с друзьями.

→ **Что нового вы запланировали в этом году?** (расскажите подробно какие у вас планы в этом году?)

В этом году ....