



РАФАЭЛЬ КОЛЛОВИНО

Зимние  
праздники

КНИГА ДЛЯ ВОЛШЕБНОГО НАСТРОЕНИЯ

В САМОМ ПРЯМЫМ ВРЕМЯ ГОДА

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)





В ожидании Нового года многие из нас испытывают душевный подъем. Ведь предпраздничные дни — это гармония и покой, волшебство света, бесчисленные сладости, встречи с друзьями и веселые вечеринки.

Но всегда ли это так на самом деле? Ранние сумерки приводят нас в уныние. По вечерам остается так мало времени, а ведь нужно успеть купить подарки и выпить бокал-другой с коллегами. В выходные непременно нужно съездить к родителям. И хорошо бы напечь печенья, а потом напечь еще, потому что первая партия подгорела. И вот уже пора приниматься за самодельные подарки, а в промежутках успеть еще пробежаться по магазинам, составить списки необходимых дел и подумать о планах на канун Нового года. А затем поменять подарки, потому что поступил новый список пожеланий.

Ах да, время от времени необходимо спать и есть. Уф.

Разве вам не хочется прожить предновогодние дни более спокойно и расслабленно? В этом вам поможет осознанность. И чтобы ей научиться, совсем не обязательно проходить многонедельный курс. Просто каждый день посвящайте этому немного времени. Как будто вы день за днем осознанно отрываете очередную страничку в календаре ожидания Нового года. Сделайте глубокий вдох и выдох. Прочтите один из текстов этой книги, выполните одно упражнение, раскрасьте картинку, испеките что-нибудь вкусное. Немного побалуйте себя оздоровительными процедурами. Поверьте, вы в любом случае справитесь со всеми важными делами в срок. Только без стресса.

*Счастливого Нового года!*







Давайте  
танцевать  
со Снежинками,  
летит  
Снеговика,  
вытаптывать  
сердечки  
на снегу  
и пить горячий  
чай!







# Что такое осознанность?

Осознанность — это метод борьбы со стрессом. В конце 1970-х годов его разработал американский биолог Джон Кабат-Зинн и назвал «Программой снижения стресса на основе практик осознанности» (MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction). Постепенно этот метод получил широкое признание. Медицинские исследования показали, что осознанный образ жизни способен помочь в борьбе со многими проблемами современного мира: стрессом и усталостью, депрессией, хроническими болями, наркоманией,

нарушениями пищевого поведения и даже раком.

Чтобы освоить этот метод, вам нужно узнать немного теории, научиться обретать покой, сосредоточившись на физических ощущениях, сознательно дышать, медитировать. Но прежде всего вы научитесь осознанно воспринимать повседневность, осознанно принимать вещи такими, какие они есть, не поддаваясь отрицательным эмоциям, которые они иногда несут. Осознанность поможет вам обрести внутренний покой.





# Вдумчивость как привычка

Календари обладают волшебной силой. Одна строка, одна ячейка или один вырванный листок — и рабочие будни превращаются в выходные, весна — в лето, а ноябрь — в предновогодние дни. Мы, люди, не замечаем этого чуда в суматохе повседневности. Мы не можем просто так, перевернув страницу, отбросить стресс и настроиться на предвкушение радости. И мы не роботы, наш разум нельзя переключить на режим вдумчивости одним нажатием кнопки. У нас всё происходит постепенно. Не всегда предчувствие Нового года возникает именно 1 декабря. Даже если его придется ждать до самого последнего дня, продолжайте концентрировать внимание на светящихся новогодних венках и прислушиваться к праздничным песням. Единственный календарь, с которым мы должны сверяться, — наша душа.



## Коробочки с заданиями



Вы замечали, что именно этот месяц перед Новым годом пролетает как один миг? Заполненные хлопотами, встречами и планами, иногда они не дают нам ни минуты передышки. Сохранить хорошее настроение и контроль над ситуацией поможет следующий прием: возьмите органайзер, блокнот или календарь и разделите все предстоящие дела на 30 пунктов по аналогии с календарем ожидания Нового года. Не забудьте о свободных днях! Включите в список все дела, большие и маленькие: бросить в почтовый ящик поздравительную открытку для старого друга, купить подарок для мамы, спланировать праздничный ужин. Так вы день за днем станете вычеркивать выполненные задания. И накануне праздника вам уже не о чем будет волноваться. Впрочем, если есть возможность, отдайте часть заданий членам своей семьи, даже если вы и не живете вместе. Это поможет вам справиться со стрессом и укрепит семейные узы.





## У Нового года много красок

Новый год — время любимых занятий. Уютно расположившись за чашкой чая с домашним печеньем, под праздничные мелодии, все от души предаются творчеству: кто шьет, кто рисует, а кто мастерит подарки своими руками. Такие подарки получаются очень милыми, но творческие занятия ценны и сами по себе.

Созидательная деятельность способствует концентрации мыслей и расслаблению, а состояние спешки и стресса отступает. **Вовсе не обязательно вязать джемпер или рисовать маслом на холсте: картинка-раскраски в этой книге идеально подходят для того, чтобы сделать небольшой перерыв на осознанное творчество.**



# НОВОГОДНИЙ КАЛЕНДАРЬ своими руками

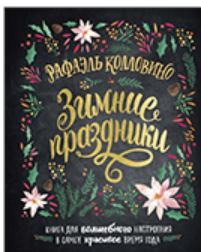


Что такое календарь ожидания Нового года? Это мгновения счастья каждый день! Смастерить такой календарь своими руками — значит доставить особое удовольствие не только самому себе, но и человеку, которому мы его вручим.



3	2	1
6	5	4
9	8	7
12	11	10





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

