Автор: admin
31.03.2011 17:47 - Обновлено 31.10.2014 05:24

Новый год – волшебный праздник?

Не знаю, как вы, я всегда жду Новый год с предвкушением. С волнением ребенка, которому кто-то Большой и Добрый обязательно принесет подарков. С ожиданием волшебного перехода в новую, добрую, полную чудесных возможностей реальность. Из старого, в чем-то удачного, а в чем-то – вовсе и нет – года. Из накопившейся усталости. Из очень взрослого – и поэтому иногда так напрягающего – статуса «Я сама отвечаю за свою жизнь». Да, конечно, отвечаю – но ведь так иногда хочется «спрятаться» от ответственности за кем-то Большим, Добрым и Сильным – Сантой, например, – и просто подождать, пока он решит все мои проблемы и уладит все мои дела…

Если вы мне скажете, что уже давно ничего не ждете от этого праздника, я вам верить откажусь. Ребенок живет в каждом Взрослом – иначе откуда у нас любопытство к жизни, умение радоваться пустякам и иногда творить всякие смешные и веселые глупости?!

И если какая-то ваша часть и впрямь хоть немного верит, что ночь перехода из декабря в январь – это дверь между «старой» и «новой» реальностью – давайте посмотрим, как можно сделать этот переход таким… действительно немножко волшебным.

Для этого имеет смысл вечером тридцатого (или утром тридцать первого) взять у предпраздничной суеты хотя бы полчаса. На то, чтобы как следует попрощаться с уходящим годом. Оглянувшись с порога, посмотреть на уходящий год своей жизни внимательно, перед тем как закрывать эту дверь и устремляться в «светлое будущее». Да, конечно можно и без этого обойтись – «долгие проводы – лишние слезы», но незавершенные ситуации и впопыхах засунутые в «темный угол» проблемы имеют обыкновение возвращаться. И отравлять нашу «новую» реальность привычным «бегом по граблям».

Так что давайте все-таки выделим время на то, чтобы «привести в порядок дела» – или хотя бы поточней определиться со своим отношением к некоторым из них. Для этого хорошо бы свои размышления записать. Например, на одной половине листа: «Что я хочу оставить в уходящем году?» а на другой: «Что забираю с собой в Новый год?» Пишите, особо не раздумывая, отпустив свое воображение и контроль. На одном дыхании. И если потом – в течение дня – вас будут какие-то мысли или идеи «догонять» – пополняйте свой лист.

И еще хорошо бы сделать одну работу. Подумать – почувствовать, за что вы бы хотели поблагодарить уходящий год. Это может быть что-то совсем маленькое – вспомнить, как вам кто-то симпатичный просто так улыбнулся, или большое и значимое – хорошее самочувствие, например. Или, по-прежнему, любовь ваших близких. Или «Слава Богу, без войны!» По большому счету это похоже на ревизию – именно с оттенком благодарности – того, что у вас есть «здесь и сейчас». И – материального, и – духовного, человеческого. Того, что смогло вас порадовать – как приобретение или как проявление ваших качеств – в разных ситуациях уходящего в прошлое Времени.

Если то, что вы сейчас читаете, вам хоть немного откликается, то можно и еще одну, совершенно детскую штуку, сделать. Написать письмо «Деду Морозу» – читай Доброму, Мудрому и Веселому Большому Папе. Который – точно Волшебник. И у которого в новогоднем мешке есть ключи к исполнению ваших желаний. Если вас в детстве учили писать эти письма, начиная с перечисления «доказательств», что вы – «хорошая девочка/хороший мальчик», потому что «делали уроки и слушались старших» – выкиньте эту воспитательскую ересь из головы. Вы достойны в этой жизни всего самого наилучшего просто по факту своего рождения. Поэтому смело отдайте бумаге самые фантастические, самые неожиданные свои желания. Без ограничений – по их возможной выполнимости или по количеству. Пишите от души – из своей детской, веселой и жадной до жизни части.

Написали? А теперь предлагаю вам проделать вполне взрослый – и вполне психологический – ритуал. Постарайтесь только на время этого действа уединиться. А то домашние могут обеспокоиться вашим поведением…

Поставьте два стула друг напротив друга. На один сядьте сами, на другой – мысленно – посадите «Деда Мороза». Волшебного Доброго Взрослого Папу. Представили его – во всех деталях образа? Теперь прочтите ему вслух ваше письмо. Отмечая свои чувства – и смущение может быть, и удовольствие от этой новой для вас игры, и ощущение себя полным дураком – или дурочкой. Если вслух такое читать вам совсем стыдно, или у вас – тонкие стены, и домашние могут сбежаться на ваше «тихо сам с собою я веду беседу» – читайте «про себя».

Прочитали? А теперь сделайте три вдоха-выдоха мягким, расслабленным животом. И пересядьте на стул Волшебного Папы. Представьте себя им. Вполне взрослым, устойчивым, добрым, ответственным – это ведь вы во Взрослой части вашей психики.

Представили? А теперь посмотрите на стул напротив – видите там себя в роли ребенка, который так искренне верит в то, что чудеса – возможны? Только что он – или она – прочитали вам письмо про свои желания и ожидания в новом году. Что вы – мудрый (мудрая) и взрослый (взрослая) – можете ответить? Какие желания вы с удовольствием постараетесь выполнить? На какие – снисходительно улыбнетесь? А какие вас, может быть, слегка испугают?! Только, пожалуйста, помните – это очень любимый вами ребенок. Да, со своими может быть иногда напрягающими или раздражающими вас особенностями. Но – всегда, даже когда вы на него ворчите и сердитесь – очень и очень любимый… И – в каком-то смысле – единственный и неповторимый…

Напишите своей девочке или мальчику ответное письмо. Пишите опять-таки на вдохновении. Если какие-то желания кажутся вам невыполнимыми, постарайтесь хоть как-то это обосновать. Но если вы действительно пообещаете, что вот это и вот это желание вы поможете исполнить – будьте готовы соответствовать своим обещаниям.

Потом верните мебель на свои места и «вернитесь в себя». Еще раз перечитайте свое «взрослое» письмо. И если вам жалко отвергнутых вашей же взрослой частью каких-то желаний – загадайте их на бокал шампанского под бой курантов. Чудеса – случаются!

А с теми из ваших «запросов», которые прошли «взрослую цензуру», и работать надо по-взрослому. В новом году. Как с векторами своих ближайших (или дальних) целей. Но это уже – совсем другая история…

С наступающим!

Автор - Ирина Лопатухина

Источник