Как начать новую жизнь после Нового года?

Искушению начать с Нового года новую жизнь подвержены даже трезвомыслящие люди. Почему «даже»? Да потому, что при огромном количестве стартующих именно в Новый год до финиша доходят единицы. Давно замечено: новая жизнь, начатая одновременно с боем курантов, чаще всего заканчивается через пару дней. Почему так получается?

Существует несколько объяснений тому, почему люди выбирают именно начало года для того, чтобы радикально изменить свою жизнь. Во-первых, в этом есть нечто ритуальное: новый – не что иное, как праздник смерти старого года и рождения нового. Почему бы заодно не отпраздновать условную «смерть» старой личности и рождение новой – с новыми привычками, новыми целями и новым образом жизни?

Есть и другая версия: у любителей приурочить новую жизнь к началу нового года просто недостаточно мотивации. Тот, кто полон решимости измениться, не дожидается красного дня календаря, он меняется здесь и сейчас.

Постараемся помочь тем, кому решимости не хватает.

Вот препятствия, которые встают на пути начинающих новую жизнь в понедельник, 1 числа первого месяца нового года.

Препятствие первое: хочется всего и сразу

Надо сказать, что если кому-то просто хочется бросить курить или перестать есть сладкое, то речь идет скорее об избавлении от вредной привычки. Новой жизнью мы называем другое: когда человек рисует совершенно новый образ себя и стремится ему соответствовать. В новой жизни он не только не курит, не ест сладкого, но и рационально тратит свое время, больше зарабатывает, меняет круг общения, обновляет гардероб.

Словом, действует по принципу «А еще кружок по фото, а еще и петь охота». Так и надорваться недолго.

Не стоит бросаться на все и сразу. Постарайтесь для начала написать список тех дел, которыми вы планируете заняться. Затем рассчитайте ресурс: сколько времени, финансовых затрат и душевных сил планируете в это вложить; к какому результату (а главное – как скоро) собираетесь прийти. И оцените реалистичность своих расчетов, не забывая о том, что в сутках 24 часа, и каждый человек имеет право на отдых.

Приступайте к выполнению плана так же постепенно, как увеличивают нагрузку в фитнес-центре. Заведите себе дневник. Но не для уединенных размышлений. Для начала вам придется разбить свои глобальные планы на множество мелких пошаговых задач. А затем – фиксировать, что из намеченного вы выполнили, что нет, почему так получилось, и каковы ваши ощущения от достигнутых успехов.

Препятствие второе: незаконченные дела

Встреча Нового года, как мы выяснили, возможна только после ритуальной смерти старого. То же самое относится к вашим делам, начатым в уходящем году. Особенно если они имеют прямое отношение к новой жизни.

Иными словами, старые дела должны быть завершены.

Допустим, вы решили в Новом году разойтись с бойфрендом. Прежде чем одновременно с боем курантов хлопнуть дверью (или показать ему на дверь), необходимо поставить точку в старом деле (условно назовем его «совместная жизнь и отношения с нынешним бойфрендом»). То есть, вы должны четко осознавать, почему вам это нужно и к чему вы стремитесь; вы должны быть уверены, что вам этот поступок действительно необходим, и ни при каких обстоятельствах ваше решение не изменится.

Как начать новую жизнь после Нового года

Автор: admin

10.10.2011 11:32 - Обновлено 29.10.2014 16:06

Специалисты по стратегическому планированию советуют оценивать значение любого планирующегося события с помощью четырех вопросов, заданных самому себе:

- Что произойдет, когда моя цель осуществится?
- Чего не произойдет, когда моя цель осуществится?
- Что произойдет, если моя цель не осуществится?
- Чего не произойдет, если моя цель не осуществится?

Ответьте себе на эти вопросы – и ваше желание приступить к новому делу либо окрепнет, либо пропадет.

Чтобы окончательно распрощаться со старым годом, неплохо бы подвести его итоги, и лучше всего в письменной форме.

Препятствие третье: все равно ничего не получится

Легко ли сидеть на диете, когда окружающее пространство набито жирными майонезными салатами «Оливье»? Легко ли составлять свое резюме для потенциальных работодателей, когда все вокруг бездельничают и морально разлагаются? Ну, так вы сами решили начать новую жизнь с 1 января, надо отвечать за свой выбор.

Но сложнее всего справиться не с внешними препятствиями, а с внутренними – то есть, с собой родимым, с тихой подсознательной уверенностью, что попытка не пытка, а вот достойный результат вряд ли получится.

Попробуйте наедине с собой провести небольшой тренинг. Предположим, вы задались целью заняться спортом. Попробуйте припомнить давно забытые ощущения в собственном теле от натруженных мышц. Или вспомнить те эпизоды своей жизни, когда вы были со спортом на «ты». Видите, вы когда-то были способны сделать это – значит, это в принципе осуществимо. Поэтому вы сможете сделать это и сейчас.

А главное, как бы там ни сложилось с новой жизнью, не забывайте периодически вознаграждать себя за выполненные дела. Не превращайте жизнь в непрерывную гонку за светлым будущим.

Как начать новую жизнь после Нового года

Автор: admin

10.10.2011 11:32 - Обновлено 29.10.2014 16:06

Автор - **Игорь Абрамов**

[Источник](#)