



Новый год вот-вот наступит, а праздничного настроения все нет? Не жди, создавай его сама! Вот несколько очень простых советов, которые действуют всегда.

Включаем гирлянды

Уже сам процесс украшения дома новогодним декором вызывает позитивные эмоции. Если ты любишь это, можешь уделить декорированию больше времени, купить новые украшения, придумать, где и как что разместить. Но даже если ты не хочешь особо заморачиваться, то в первую очередь обязательно купи себе гирлянды. Благо, сейчас их выбор прост огромен. Пусть сияют не только вечером, но и утром, днем. Поверь, у этих маленьких огоньков большие способности поднимать праздничный дух.

Слушаем музыку

У каждого человека есть своя песня, которая прочно ассоциируется с Новым годом. У кого-то это Harry New Year (ABBA). А у кого-то таких композиций наберется целый плейлист. Это могут быть как иностранные рождественские хиты, так и музыка из

новогодних фильмов и мультиков, а также детские песни, которые мы еще помним из школы и детского сада. Включай их в любое время дня и вечера: когда готовишь, собираешься, принимаешь ванну.

Смотрим новогодние фильмы

Еще один надежный способ погрузиться в волшебный мир праздника – посмотреть один из новогодних фильмов. Это могут быть новинки, которые только вышли в этом году, а также старые фильмы-сказки типа «Морозко», «12 месяцев», ну и, конечно, классические американские: «Один дома», «Гарри Поттер» и многие другие. Устраивай себе по возможности кинопоказ каждый вечер.

Ароматерапия

С какими запахами у тебя ассоциируется Новый год? Конечно же, с запахом хвои, мандаринов и корицы, а еще шоколада. Именно эти запахи помогут тебе настроиться на праздник. Подбери свой особенный новогодний коктейль из ароматических масел: прими с ними ванну или с помощью ароматической лампы наполни этими запахами свое жилище. Поверь, это работает!

Зажигаем свечи

Свечи расслабляют и успокаивают. Поэтому каждый вечер можешь зажигать себе парочку мерцающих огоньков, пусть они горят где-то рядом. Это могут быть как обычные свечи, так и ароматические – запахи, в свою очередь, также могут повлиять на ощущения. Так, например, хорошими антидепрессантами служат ароматы базилика, бергамота, грейпфрута, лаванды, сандала, шалфея мускатного. Также можешь выбрать для вечера праздничную комбинацию запахов: яблоко с корицей, вишня с шоколадом, мандарин.

Что еще?

1. Сходи на новогоднюю распродажу. Приятное времяпрепровождение в поисках подарков для родных и близких, большое количество людей, озабоченных этой же целью, радостные лица детей, предвкушающих праздничные лакомства, – всё это должно поднять настроение и втянуть в предновогодние хлопоты.

2. Назначь встречу и проведи время с другом или подругой, которого давно не видела и по которому соскучилась. Такие встречи часто будят воспоминания и старые мечты. А что ещё делать в Новый год, если не мечтать?

3. Сделай доброе дело. Если и нет особых ожиданий от нового года, то наверняка рядом есть кто-то, кто хочет получить подарок. Стань для него Дедушкой Морозом, который исполняет мечты. Дарить подарки всегда приятно, особенно когда этим подаркам радуются.

4. Займись украшением домашнего интерьера. Подойди к этому творчески. Пусть в интерьере будет что-нибудь необычное: ёлка из подручных материалов. Сделай каркас из картона в форме конуса, обтяни его пищевой плёнкой. Обмотай нитью или веревкой, щедро смазывая клеем ПВА.

Осталось только дожидаться, когда клей высохнет, и снять ёлочку с каркаса. Внутри новоиспеченной ёлки расположи светящуюся гирлянду.

Осталось только включить и наслаждаться новым необычным новогодним светильником. Уж это должно поднять настроение. Ведь приложено много усилий. Наверняка захочется чаще включать эту ёлочку, а она обязательно принесёт уйму положительных эмоций.

5. Сделай не свойственное Новому году блюдо. Пусть это будет не традиционный салат оливье, который давно всем приелся, а новый салат с необычным сочетанием вкусов. Не забудь красиво оформить. Тогда все в нетерпении будут ждать новогоднюю ночь, чтобы скорее отведать новое лакомство.

И САМОЕ ГЛАВНОЕ

*Тепло и свет в себе неся,
Чтоб жизнь была добрей,
Любите, милые друзья
И все друзья друзей!
Друзей любите и подруг
И в малом, и в большом,
Тогда всегда у нас вокруг
Всё будет хорошо!
Любите мир безбрежный весь,
Себя в самом себе;
Людей, сплотивших всех нас здесь,*

*И радуйтесь судьбе.
Несите в каждый дом, любя,
Мечту, улыбку, смех.
Любите, милые друзья!
И я люблю вас всех!*