

# Порядок в голове — УСПЕХ В ЖИЗНИ

В конце года вдруг выясняется, что не удалось достичь тех высоких целей, которые ты ставила перед собой? Чтобы не повторить ошибок в 2017 году — приведи в порядок мысли!

## 1 ПОЧИСТЬ ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО

Прежде чем строить новые планы на будущее, избавься от хлама. Начни с рабочего места. Освободи пространство от ненужных уже бумаг, а компьютер — от файлов. Оставь только необходимые документы, систематизируй их. Чистка электронной почты займет меньше времени, если будешь действовать по принципу: письма, на которые ты так и не ответила, — долой, важные — в архив.

Проведи ревизию телефонной базы и эсэмэсок в мобильном. Наверняка за год скопилось энное количество номеров людей, которых уже не вспомнишь, и ненужных сообщений. «Убей» их.

Дом потребует, конечно, генеральной уборки. Но начать это важное дело лучше со своего шкафа. Разбери вещи. Те, что тебе малы или велики, — отдай сестре, подруге, выставь на продажу на онлайн-площадках или отдай в церковь! Ждать, что ты когда-нибудь похудеешь или поправишься, и таким образом цепляться за прошлое, не стоит. Лучше подумать о том, каким мо-

жет быть твой новый образ! Кстати, навести порядок в гардеробной помогут наши советы на с. 32.

Будь уверена, чистка окружающего пространства магическим образом позволит тебе избавиться от хлама и в голове. Но этого недостаточно.

## 2 СДЕЛАЙ ВЫВОДЫ

Наверняка в этом году ты совершила обидные ошибки. И они до сих пор не дают тебе покоя. Не переживай! Неудачи — это же практически подарки судьбы. Этот полезный опыт просто нужно научиться правильно использовать. Как? Запиши на листке бумаги, какие новые знания и умения ты обрела, пережив негатив. И возьми этот багаж с собой в новый год. А неприятные воспоминания, как мусор, выбрось из головы.

## 3 ОТПУСТИ И ПРОСТИ

Вспомни всех, кто обидел, подвел тебя в этом году. Скорее всего, этот «нехороший человек» хотел сделать как лучше (для себя, для тебя или для кого-то



### Поток мыслей:

**ЗАПИСЫВАЙ В ЕЖЕДНЕВНИК ВСЕ ДЕЛА**, разделяя их на части с помощью разноцветных ручек: важно и срочно (сделать в первую очередь); важно и не срочно (можно отложить на потом); просто так (может пригодиться, но не обязательно). Упорядочивая повседневные мысли и задачи, ты научишься отделять зерна от плевел.

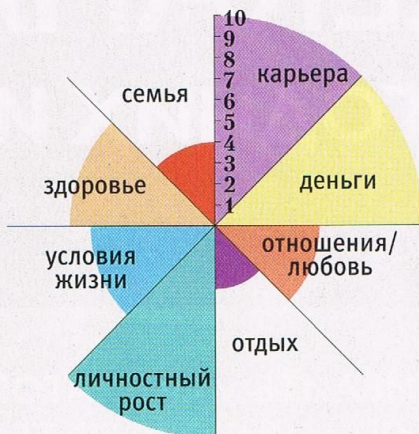
еще) и руководствовался благими намерениями. Попробуй понять, ради чего он так старался. Как только поймешь почему, постарайся простить этого человека, ибо он не ведал, что творил. Копя обиды, ты «засоряешь» свою жизнь. Лучше сконцентрируйся на позитиве.

## 4 ВОССТАНОВИ СВЯЗИ

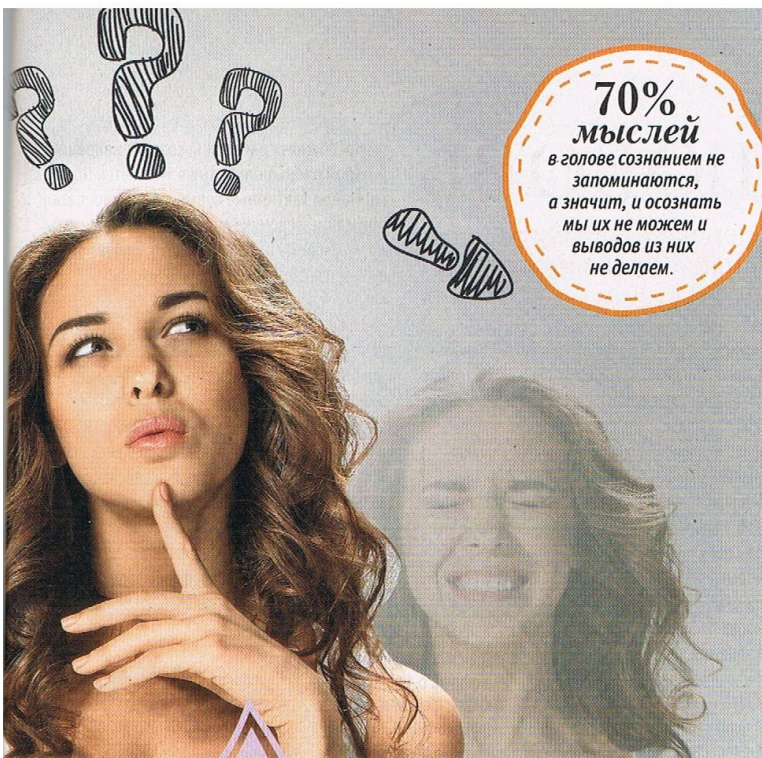
Новый год — идеальный повод помириться с теми, с кем ты в ссоре. И иногда достаточно просто позвонить человеку — и он вновь окажется на твоей орбите. Но если вдруг человек не захочет «возвращаться» в твою жизнь, просто прими это и иди дальше. Искренняя попытка помириться снимет с твоих плеч тяжкий груз вины и откроет сердце новым отношениям.

### Круг достижений

Оцени свои успехи в этом году по 10-балльной шкале в каждой из 8 сфер жизни. Соедини точки линией. В идеале должна получиться фигура, похожая на круг. Если какая-то из сфер «провалилась», как, например, «семья» и «отдых» на рисунке, значит ее нужно «подтянуть» в следующем.







## как остановить?

### ОТПРАВЛЯЙСЯ НА ПРОГУЛКУ

минут на 20–30. Во время ходьбы сконцентрируйся на своем дыхании. Хочешь выплеснуть негатив – иди быстро. Нужно что-то хорошенько обдумать – замедли шаг. В конце прогулки, выдерживая средний темп ходьбы, сосредоточься на своем дыхании – так ты уравносишь свое тело и мысли. И поймешь, что нужно делать.

### 5 ОТДАЙ ДОЛГИ И ПОБЛАГОДАРИ

Речь идет не столько о материальных долгах, сколько о долгах психологических. Вспомни, кому ты обещала что-то сделать, с кем хотела встретиться, какие проблемы решить. Не откладывай это на потом, исполни задуманное.

Вспомни, что хорошего для тебя сделали другие люди (и не только хорошо знакомые). Кто-то помог тебе делом, а кто-то вовремя сказанным словом, добрым советом. Позвони, напиши им или просто подумай о них с благодарностью. Если тебе хочется отблагодарить мир чем-то большим – прими участие в какой-нибудь благотворительной акции, сделай доброе дело для тех, кто находится в трудной ситуации и нуждается в поддержке.

### 6 СОБЕРИ ВСЕ НОВОЕ

Запиши в блокноте, чему ты научилась за прошедший год, что нового узнала, где побывала, с кем познакомилась. Впуская в сердце новый опыт, знания, людей, ты меняешься, развиваешься. И это развитие – источник твоей молодости, энергии и сил. Помни об этом.

Отметь все свои достижения (не поступки других людей или счастливые случайности!) за каждый месяц уходящего года на нашем «Круге достижений». Некоторые успехи кажутся тебе незначительными? Все равно отмечай. Поверь, что сдать, например, экзамены по автовождению – это не меньшее достижение, чем найти новую работу.

Оценив себя по достоинству, ты сможешь двигаться к новым высотам.

### 7 МЕЧТАЙ И КОНКРЕТИЗИРУЙ!

Напиши на отдельных листочках все свои мечты, даже самые смелые. Разложи листочки стопками по сферам жизни (карьера, семья, дети и т.д.). Если какая-то ниша «провалилась», судя по «Кругу достижений», заполни ее планами. Только помни, что формулировать цели нужно максимально конкретно. Формулировка «Быть здоровой» размыта, а значит, и оценить ее исполнение в конце следующего года тебе будет сложно. Лучше всего распиши

свои планы по шагам: что в какой месяц необходимо сделать, чтобы постепенно реализовать свою мечту, быть здоровой и счастливой.

Важно, чтобы в плане чередовались цели из разных сфер жизни. Не стоит концентрироваться только на рабочих задачах, а личное откладывать на потом. В твоей жизни должна царить гармония.

## Декабрь: готовимся к Новому году

1 2 3 4

- Составь список для поздравления.
- Распредели людей по группам: кому – открытку; сувенир или значимый подарок.
- Продумай варианты подарков для каждой группы, определи бюджет.

**Для настроения:** закачай в мобильный телефон или плеер новогодние песни.

5 6 7 8 9 10 11

- Составь сценарий праздника.
- Распланируй каникулы.
- Запишись в салон красоты, сделай новую стрижку.
- Иди в магазины за покупками со списком, купи все подарки, соблюдая бюджет.

**Для настроения:** прочитай «новогоднюю» книгу (например, волшебную историю любви).

12 13 14 15 16 17 18

- Проведи генеральную уборку в доме.
- Заполни «Круг достижений».
- Составь план на 2017-й.

**Для настроения:** займись творчеством, сделай сама украшения для дома или подарки.

19 20 21 22 23 24 25

- Укрась квартиру.
  - Закупи в магазине продукты для новогоднего стола и для первых дней каникул.
  - Разошли поздравления, упакуй подарки.
- Для настроения:** проведи день на свежем воздухе с семьей или друзьями.

26 27 28 29 30 31

- Посвяти время себе.
- Выбери наряд для новогодней ночи.
- Продумай, какое заветное желание стоит загадать под бой курантов.
- Сходи с семьей на новогоднее шоу.
- Организуй неформальные посиделки на работе. А можно, например, организовать девичник или встречу одноклассников.

**Для настроения:** посмотри любимые картины или мультфильмы.



ПРАВИЛА ДЛЯ СЛАДКОЕЖЕК  
Как и когда есть сладости, чтобы не поправляться с. 20

12 ДОМАШНИХ МАСОК  
Зимняя защита от сухости кожи с. 10

# Лиза®

№ 48/2016 • 19 ноября • Издательский дом «Бурда»

Все краски жизни для тебя!

**КАРЬЕРА**  
КАК  
НЕЛЮБИМАЯ  
РАБОТА ВРЕДИТ  
ЗДОРОВЬЮ с. 38



ВИТАМИННОЕ МЕНЮ из айвы, с луком и чесноком

## БОЛЯТ СУСТАВЫ?

Современные методы  
лечения

+ гимнастика  
для профилактики с. 16



## СТИЛЬНАЯ БЕЛАЯ РУБАШКА

С ЧЕМ ЕЕ НОСИТЬ  
В ОФИС,  
В ГОСТИ И  
В ТЕАТР? с. 6

## РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

Она победила  
всех своих  
соперниц

с. 44

На удачу в Новом году!

## Наводим порядок

В ДЕЛАХ, ВЕЩАХ  
И ГОЛОВЕ с. 40

ЭНЕРГИЯ АРОМАТОВ  
Апельсин для тонуса,  
сандал против  
стресса с. 18

ОТЛИЧНО ПРИДУМАНО!  
Подоконник:  
используем  
рационально с. 36

ПРОСТАЯ ПЕРЕДЕЛКА  
Гардеробная  
в маленькой  
квартире с. 32

