**Психология Нового года.**

Уже очень скоро наступит Новый Год! Елка, мандарины, подарки!!! Но Новый год — это не только праздник, это еще желание многих людей начать новую жизнь. Такое стремление изменить жизнь к лучшему с боем курантов психологи называют - **психологией Нового года.**

Порой, мы составляем целый список того, чем мы займемся, как только отдохнем. Вдохновленные грядущими новогодними праздниками, мы строим грандиозные планы. Но уже около 25% людей отказываются от реализации запланированного в первые недели января. **Как сделать так, чтобы наши планы на Новый 2016 год не остались просто планами, а действительно воплотились в жизнь и освободили место в нашем личном багаже мечтаний?**

**Вот несколько советов по этому поводу.**

**-1. *Имейте конкретный план.* То есть Вы должны не просто поставить перед собой цель (например, похудеть), а сделать это с максимальной точностью (похудеть на кол-во кг). Кроме того, необходимо спланировать, какими путями Вы будете идти к поставленной цели (фитнес, диета…)**

-2. *Разделите свою большую цель на более мелкие задачи*, которые возможно выполнить за более короткий срок (месяц, нелелю, день). Если вы человек, который привык планировать каждый день, то вам будет удобно ставить цель на неделю и расписывать каждый день с точки зрения ее достижения. Если же вы привыкли мыслить более глобально — выбирайте задачу месяца, решение которой приблизит вас к желаемому результату. Постарайтесь не распыляться, даже если Вы поставили несколько целей в новом году! Сконцентрируясь на чем-то одном, Вы сможете скорее достигнуть желаемого, а затем приступить к достижению нового.

-3. *Подготовьте для себя план В.* Например, Вы решили бросить курить в новом году. Вы все спланировали для себя. Вы четко знаете, как идти к заданной цели. Но однажды после стресса, Вы позволили себе выкурить одну сигарету (по старой привычке). Вам не стоит себя казнить и считать, что Ваща цель не может быть достигнута. Вам всего лишь нужно решить, что Вы будете делать в подобной ситуации—план В. Для кого-то это лишний поход на тренировку в спортзал, для кого-то отказ от десерта…

-4. *Умение видеть положительные моменты достижения цели каждый день.* Таким образом формируется позитивный взгляд на жизнь в целом. И Ваша цель перестанет казаться такой сложной и непреодолимой.

*Счастливого Нового года!!!*