

Новый год пройдёт без ночных банкетов, фестивалей, праздничных ярмарок и массовых гуляний. Как в сложившихся обстоятельствах разбудить в себе новогоднее настроение, омрачённое коронавирусом и связанными с ним ограничениями?

Психологи утверждают: люди - сами творцы своего счастья, поэтому создать волшебную атмосферу в преддверии Нового года в состоянии каждый из нас.

Психолог Ольга Латынцева говорит, что только шампанское, икра и салаты настроения не принесут: к празднику нужно готовить весь дом. Например, можно приобрести всем членам семьи яркие тёплые носки с Дедом Морозом или пижамы с оленями. Уюта, по её словам, добавят ёлка, гирлянды, украшения. Не помешают праздничной атмосфере травяные чаи, мандарины на столе, свечи с ароматом ванили или корицы. Тревожные новости из телевизора Латынцева рекомендует заменить новогодней и рождественской музыкой.

Психолог же Яна Якупова предлагает вспомнить и записать десять или двадцать достижений за год, а потом прочитать их вслух. «Поверьте, у каждого из вас их было намного больше - одна самоизоляция чего стоила, - отмечает она. - И регулярно в этот список дописывайте свой успех за день, даже самый маленький. К бою курантов вы почувствуете себя настоящим героем». Советует психолог и поставить цель: доделать накопившиеся дела, которые по разным причинам откладывались в течение года.