

Юлия Болгова

Придумай свой год

(веселые и добрые идеи для каждого дня)



Юлия Болгова

**Придумай свой год. Веселые
и добрые идеи для каждого дня**

«Издательские решения»

Болгова Ю.

Придумай свой год. Веселые и добрые идеи для
каждого дня / Ю. Болгова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901132-9

Идеи для их творческого воплощения живут среди нас. Увидеть их, претворить в реальность — увлекательное занятие. Жизнь становится более яркой, легкой, веселой, когда фантазируешь события каждого дня, изобретаешь способы, приемы действий и с воодушевлением отправляешься в путь за исполнением желаемого. В этой книге представлены простые варианты действий на каждый месяц года, которые разукрасят ваши будни и выходные в яркие краски радости и добра.

ISBN 978-5-44-901132-9

© Болгова Ю.
© Издательские решения

Содержание

С наступающим новым годом!	6
Январь	8
Февраль	10
Март	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Придумай свой год Веселые и добрые идеи для каждого дня

Юлия Болгова

Фотограф Юлия Болгова

© Юлия Болгова, 2017

© Юлия Болгова, фотографии, 2017

ISBN 978-5-4490-1132-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

С наступающим новым годом!

Вы когда-нибудь придумывали будущий год? В новогоднюю ночь все люди загадывают желания, и до тех пор, пока куранты отбивают заветные двенадцать ударов многие из нас искренне мечтают об исполнении своих желаний. Но на следующее день уже перестают мечтать и в скором времени забывают о том, что пожелали в новогоднюю ночь.

А может все-таки попробовать придумать свой новый год? Не просто пожелать улучшения своей жизни в какой-либо области, а придумать целую программу жизни на предстоящие 365 дней. Как вам такая идея поработать волшебником, творящим свою жизнь? Всего один год. Готовы? Возможно вам понравится фантазировать, создавать сюжетную линию дня, месяца, года? Попробуем прожить новый, наступающий год по-другому, нестандартно?

Кто хочет реализовать свои силы в волшебном творении, то вам необходимо обзавестись воображаемой волшебной палочкой, колпачком, плащом со звездами и немедленно приступать к работе. Новый год уже на пороге. Надо торопиться!

Итак, закрываем глаза... и представляем себя волшебником. Сначала свой внешний облик. Не торопитесь. Волшебники не спешат. Они наслаждаются своим ремеслом. Почувствуйте прилив радостных чувств от осознания, что вы – волшебник. Подумайте о том, что вы можете загадать исполнение любого желания в своей жизни. Настройтесь на чудо. Оно действительно возможно. Ощутите мягкую радость и добрый покой. Настроились? Почувствовали приближение чуда? Тогда приступайте!

Сотворите в своем воображении картинку первого дня нового года. Утро. Вы проснулись после новогодней ночи. Открыли глаза. Что вы видите? Представляйте то, что хотите видеть, а не то, что предполагаете увидеть. Заставляйте сознание рисовать нужный и желанный для вас образ. Не знаете? – Вот подсказка. Представьте за окном зимнюю сказку! Огромные, белые, искрящиеся на солнце снежные покрывала. Полюбуйтесь снежным богатством и чистотой белизны. Порадуйтесь искрящемуся на солнце снегу. Мысленно вдохните запах бодрящего морозца. Ощутите силу зимы. Проживите счастливые чувства зимнего утра. Первый день нового года начался. Впереди целых 365 дней. Целый год радости и счастья. Думайте именно так. Счастье! Жизнь приготовила для вас счастье! А вы, как настоящий волшебник, выбираете события в своей жизни, чтобы счастье ярче сверкало.

Итак, утро первого дня нового года. Что дальше? Что вы хотите делать в этот день? С кем общаться? Как? На какие темы беседовать? Куда пойти? Что делать дома? Запланируйте свои желания. В состоянии счастья. Не думайте о том, как обычно проходит первое января. Думайте о том, каким необычным, волшебным способом вам бы хотелось его провести. Пусть это будут простые желания. Главное, чтобы они радовали вас. И мечтайте прямо сейчас. Вы подходите к окну, раскладываете на подоконнике конфеты, прикрепляя к каждой из них маленькую снежинку, полагая, что это метель принесла в ваш дом сладость. Или начинаете готовить завтрак, добавляя в тарелку каждого члена семьи маленький новогодний сюрприз в виде конфеты. Вам не важно знать, понравится ли это окружающим. Вам нравится в этот день чувствовать радость от праздничных сюрпризов и неожиданностей. Создавайте эти сюрпризы в своем воображении, в своей фантазии.

Вам хотелось бы встретиться с друзьями или родственниками? Хотите погулять с ними в лесопарке? Представляйте, как гуляете, смеетесь, шутите. Желайте испытывать нужные вам чувства. И испытывайте. Думаете, что не сможете никого вытащить из дома первого января? Не думайте. Вы – волшебник! Представляйте, не думая о возможностях или не возможностях.

Хотите, чтобы вечер прошел еще более необычно? Тогда придумайте его заранее. Кто мешает вам танцевать? Нет, не дома. Танцуйте на улице вместе со снежинками. Кружи-

тес в вальсе. Пойте, читайте стихи. Что еще хотите? Хотите забраться на спинку скамейки в парке, достать из сумки термос с заваренным кофе, бутерброд сыром и полакомиться таким ужином на воздухе? Вам это нравится? Вам этого хочется? Или что-то другое пожелаете, что выведет вас из состояния однообразного проведения праздничных дней? Пожелайте! Вы – волшебник. Не выходите из этого состояния. Представьте, как происходит то событие, которое вы бы хотели иметь в своей жизни. Что мешает вам фантазировать? Только не проживайте сполна все чувства. Лишь коснитесь желаемых чувств. Пусть состояние ожидания чуда, предвкушение приятных чувств призовут вас к последующим действиям.

Чтобы то, что вы хотите действительно произошло, нужно совершить действие, хотя бы небольшое. Конфеты за вас на подоконник никто не положит, в парк с термосом не пойдет и танцевать вместе с январским снегом не будет. Действия будут совершаться вами легко, если вы их захотели. А захотеть их можно через эмоции, которые щекотали и будоражили вас, когда вы представляли свой день. И чем необычнее были желания, тем эмоции были слаще. Новые действия, не совершаемые никогда ранее, приманивают ваше внимание гораздо сильнее, чем известные и знакомые. Увлекать себя в мир волшебного творения и есть искусство создавать свой день, месяц год. Вперед?

Январь

А теперь, давайте подумаем о том, как бы вам хотелось, чтобы прошел первый месяц нового года. Январь – длительный период праздничных выходных, морозных дней, длинных ночей.

Начнем с ночи и вечера. Январские ночи. Какие они? Рождественская ночь. Крещение. Субботние зимние вечера. Вечера рабочих дней. Вы хотите лечь спать рано в будни? Вам так нравится? Вы так привыкли? А по-другому? Чтобы необычно? Не, как всегда. А что если в субботние январские вечера играть в какие-нибудь игры? Или писать смешные стихи? Или каждый вечер надувать воздушный шарик, внутрь него класть маленькую записку с новым желанием? За месяц вся ваша квартира будет усеяна разноцветными шариками. И не важно, сбудется ли желание, важно, что вам нравится эти желания придумывать и украшать ими свой дом. Попробуйте переставлять по вечерам обувь в прихожей. Не прятать, просто менять местами. Еще так не делали? Попробуйте. Засыпать и просыпаться будете от этого мероприятия в веселом, легком настроении. Всего один месяц! Или проведите эксперимент с книгами, фотографиями, посудой, одеждой, украшениями. Книги (не все, конечно, если их много) переставляйте в новые места, сортируя их по темам, цвету, по несоответствию, противоречию. Фотографии украшайте смешными подписями или рисунками. Посуду подбирайте для еды по настроению, по своему характеру, используйте нелюбимые чашки и тарелки для любимых блюд. Лишнюю посуду заполните сладостями, зеленью, игрушками. Украшения доставайте из сундуков и коробочек, рассматривайте их, примеряйте перед зеркалом, используйте для украшения цветов, картин, кувшинов и других предметов. Вы еще не знаете, чем заполнить январские вечера? Придумывайте. Фантазируйте. Представляйте, как это будет происходить. И в состоянии волшебника записывайте свои желания, мечты, идеи в специальный волшебный блокнот или складывайте их в волшебный сундучок.

Рабочие январские будни? Спите до последнего, а потом бегите на работу, не о чем не думая. Ну и ладно. Спите. Бегите. Может по дороге на секунду остановитесь у знакомого дерева? Привяжите ленточку на дерево и загадайте желание. Повесьте на дерево конфетку. Январь месяц. Новогодние праздники. Пусть все радуются. Ждете автобуса на остановке? Придумайте волшебное заклинание, чтобы автобус пришел быстрее: «Трали – трули – тра, начинается игра! Вот автобус подъезжает, двери быстро открывает, всех людей в себя вмещает. Трали-трули-тра, на работу нам пора!» Не хотите на автобусе ехать? Пешком быстрее добежать? Отлично! Бегите за кем-нибудь. Ускоряйтесь, быстрее шаг, бодрее походка. Догнали одного прохожего. Стремитесь догнать следующего, впереди идущего. Каждое утро. В течение всего месяца. Представили? Ощутили появляющуюся бодрость, легкость, веселость? Запишите желание.

Рождественская ночь – особый праздник для многих людей. Хотите, чтобы он прошел более трепетно, нежно, радостно для вас? Приготовьте к этому дню красивые блюда. Создайте в доме теплую атмосферу. Закройте глаза, расслабьтесь и задайте себе вопрос: «Что именно я хочу почувствовать в эту ночь? Как я хочу провести праздник? С кем я хочу разделить радость Рождества? Часто наши настоящие желания приходят к нам в виде образов самостоятельно. Их не нужно создавать. Картинки рисуются сами.

Январь месяц – это первый, неторопливый шаг в новый год? Это активные развлечения? Спланированные заранее, последовательные действия? Оздоровительный период? Расслабление? Наблюдение и созерцание? Под каким девизом пройдет ваш первый месяц нового года? Каков его основной стержень? Трудно ответить на этот вопрос? – Тогда действуйте либо по потребности (что давно вам необходимо, и вы никак не можете удовле-

творить потребность?), либо используйте внешние потоки (подключайтесь к ритмам жизни города, страны, семьи). Но сначала взмахните волшебной палочкой, окунитесь в представления, почувствуйте, как прилив радостных чувств вызывает у вас желание действовать, запишите свои желания и забудьте про них немедленно. Выполняйте в течение дня, недели, месяца те дела, что должны делать, изредка подглядывая в волшебный блокнот, чтобы вспомнить, что вы там себе наколдовали на следующий год.

Февраль

Метели, вьюги, пурга. Неожданное потепление и снова мороз. День становится длиннее, но до весны еще далеко. Как настроение? Каковы планы? Их еще нет? Как? Февраль уже наступил. О планах на второй месяц нового года стоит задуматься гораздо раньше, до его наступления. Лучше всего это сделать в конце уходящего года.

Что вы хотели бы делать в феврале, когда отшумели бурные новогодние праздники? До наступления следующих (Дня Святого Валентина, Дня Защитника Отечества) еще достаточно времени, чтобы украсить остальные дни приятными событиями и ощущениями.

Возможно вы хотели бы совершить небольшое путешествие в другую страну, чтобы познакомиться с ее историей и культурой. Февраль – достаточно благоприятный месяц для подобной цели. Цены на авиабилеты ниже обычных, отели свободны, поэтому осталось лишь выбрать место и совершить действия по организации поездки. Если вы планируете поездку в конце года, за два-три месяца до ее начала, то вы имеете шанс купить билеты с более выгодным по цене предложением. Определите сумму, которую вы позволяете себе потратить на отдых, срок поездки, даты и сделайте шаг навстречу своим желаниям.

Не забывайте, что вы – волшебник. Желайте, как желает волшебник (а он знает, что нет невозможного), но в действительности опирайтесь на свои реальные материальные возможности. Если денег недостаточно, чтобы посетить Швейцарию, то ограничьтесь Венгрией, Хорватией, например.

Что вы будете делать в путешествии? Как проводить дни? Что вам хочется? Совершать самостоятельные прогулки по городу и его окрестностям или опереться на помощь гида? Сделайте так, как вы не делали раньше. Закажите отель без питания. Тогда вы сможете попробовать местную кухню за период отдыха, сделать о ней выводы из своего практического опыта. Самостоятельно покупая продукты в магазинах и рассчитываясь в кафе, вы много узнаете о ценах на продукты и предпочтениях местных жителей. Гуляя по городу с картой в руках (она есть в каждом отеле), вы точно определите его протяженность, узнаете темп и ритм его жизни, увидите больше интересных мест, пообщаетесь с местным населением. А это живые, правдивые знания, полученные вами из первых рук.

Рисуя в воображении свой маршрут, представляйте путешествие приятным, интересным, веселым, легким. Так и будет! Даже если, оказавшись на месте вы решите следовать другому плану, то ощущения радостной, легкой встречи с городом и страной у вас останутся. Эти чувства будут с вами на протяжении всей поездки. Вы же их запланировали, заказали своему сознанию, которое будет выполнять то, что ему предложили.

Вот ваше путешествие закончилось. Вы придумали, что будете делать по возвращении? Да, работа, семья, бытовые дела, решение необходимых или назревших вопросов остаются. Это есть у всех. Такую деятельность придумывать не надо. Она сама вас найдет и заставит ей заниматься. Создайте дополнительные события, которые внесут в вашу жизнь новую волну удовольствия, интереса, подъема, счастья, взлета и поворота. Сознание человека, тело, чувства быстро привыкают к тому, что человек повторяет ежедневно. Для новых чувств и более ярких ощущений нужны встряски. Помогают такие пробуждения организовывать новые действия, встречи, события. И их нужно создавать самостоятельно. Не ждать, когда вялость затянет в свое болото.

Февраль – зимний месяц. Еще остается возможность провести его в общении со снегом, окунуться в его забавы и игры. Вы давно лепили снеговика? Что мешает это делать в феврале. Представьте, что каждое утро вы выходите из дома на работу на 15 минут раньше и лепите маленького снеговика. Первого снеговика поместите у своего подъезда. На следующий день слепите снеговика у соседнего подъезда вашего дома. Когда все подъезды

у дома будут окружены снеговиками, то перейдите к этому веселому занятию к дому напротив или рядом. Представляете сколько снеговиков будут радовать жителей вашего района целый месяц? Представили? Проверьте свое настроение. Полагаю, что сейчас вы испытываете легкую радость, а на вашем лице самопроизвольно появилась улыбка. Вы еще не сделали это действие, вы только думаете о нем, планируете, а настроение уже поднялось. Не забудьте его совершить в феврале. Для это внесите это действие (или другое свое) в свой волшебный блокнот. И не забудьте запастись морковкой на февраль месяц. Какой снеговик без морковки? Может у вас дома есть лишние, старые, ненужные шапки, варежки, перчатки? Они прекрасно подойдут для украшения снеговика. Если вам придется по душе такая зимняя забава, то лепите и других зверушек из снега. Пусть себе живут в парках и во дворах! Стесняетесь? Не удобно? Думаете, что люди подумают о вас, взрослом человека? Разве воплощение ваших идей нужно людям? – Нет, у них свои задачи. Ваши идеи, фантазии, мечты, желания и планы нужны вам самим, чтобы волшебным образом преобразить свою жизнь или добавить элемент чуда. Если только вы считаете себя волшебником. Если вы хотите им быть, чтобы создавать чудеса в своем воображении сначала, а потом переносить их в реальную жизнь. Это же так интересно увидеть, что получится на самом деле, когда ваш проект из вашего сознания переносится на чистое поле деятельности!

А фильмы, книги? Вы хотите что-то посмотреть или прочитать новое для себя? Что вы любите смотреть и читать? Классику, романы, детективы, сериалы? Это тема известна вашему сознанию. Составьте себе программу по чтению или просмотру фильмов по новой теме. Допустим вы никогда не интересовались фантастикой или автобиографией известных лиц (выберите себе те личности, мышление которых не особо понятно вам). Пусть это будут 1—2 книги и 3—5 фильмов на месяц. Но по одной теме. Возможно позже вы получите ответ на свой вопрос: «Почему вы раньше не любили фантастику? Какими именно поступками известные люди в истории вас удивляли? Как они мыслили? Почему они выбрали такой вариант мышления?»

Не забывайте думать заранее о том, что вам хотелось бы сделать и узнать, придумывать способы осуществления своих желаний, представлять картинку будущих событий, включать приятные эмоции, записывать желания в блокнот и забывать о них до наступления срока, когда нужно будет совершить действие. Все исполнится! Может не так детально, как планировали (не мы одни волшебники, есть Волшебник и посильнее нас), но исполнится очень многое!

Март

Солнце в марте улыбается уже шире, по-весеннему, но до наступления весны еще целый месяц в центральных районах России. Какой одеждой нарядить третий месяц нового года, чтобы он был веселым и жизнерадостным? Весной солнца хочется видеть больше и чаще. И когда она с утра ярко светит к тебе в окошко, то, выглядывая на улицу, невольно посматриваешь на дороги с надеждой увидеть первые весенние проталины и ручейки.

Может поехать в теплые страны, к морю? Целый месяц зимы – это долго. А море подвинет ближе к весне. Точно, так и надо сделать тем людям, у которые есть такая возможность. Чем бродить по мартовским разливам талого снега на дорогах, лучше уж окунуться в ласковые волны южных морей. Те люди, у которых есть время, финансы и свобода выбора скорее всего так и спланируют свой март. Купят билеты на самолет еще в декабре, забронируют жилье. Все, что им останется сделать ближе к отъезду, так это подумать о своих днях на отдыхе (чем будут заниматься, с кем общаться, что изучать новое, какие вершины осваивать и куда применять свою радость). А тем, кто должен остаться на своих рабочих местах, в своих домах и семьях, не плохо бы призадуматься о новых интересных идеях и целях.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.