



Скворец

№ 13 (декабрь 2020)

Будут ли проходить новогодние ярмарки, откроются ли турбазы; как долго мы будем отдыхать на новогодних каникулах и что будет дальше? Как же мы устали от вопросов, на которые пока ни у кого нет ответа... А поехали лучше в путешествие по зимнему лесу? Прямо настоящее-настоящее путешествие в самый настоящий лес с вековыми соснами и елями. И чтобы снег был белоснежным, и чтобы по колена, и чтобы в валенках, и чтобы тишина.... Заманчиво? Тогда собираемся в дорогу! Только прихватим с собой свою любимую ёлочную игрушку и термосок с горячим ароматным кофе...

Зима в лесу

Зимний лес невероятен, он привлекает людей своей таинственностью. Здесь каждая веточка и каждый кустик словно собрал в себе всю красоту зимы. Снег аккуратно украшает деревья, наряжает их в белые шубки. Они выглядят очень счастливыми и довольными. И люди это замечают. Каждому человеку хочется прикоснуться к невероятным убранствам. Даже звери надевают новые шубки. Зайцы становятся беленькими, они не хотят выделяться. Только светлый мех сможет спрятать их от хищников. Лес знает это и сам наряжается только в белое. Он помогает себе, маленьким животным и всем, кто нуждается в защите, обрести спокойствие. Посетив такой лес хоть однажды, о нём сложно забыть. Он чарует своей чистотой и непорочностью. Каждое дуновение ветра или движение веточки приносит что-то новое. Никакая сила не может разрушить красоту, которая создаётся природой. Она неповторима и превращает всё вокруг словно в другой мир. Эта таинственная жизнь леса открывается всего на мгновение, но её уже трудно забыть. Только зимой начинается настоящая сказка, которую могут прочесть только самые внимательные.



Эх, три белых коня – декабрь, январь и февраль...

Декабрь в нашей жизни



Как сделать декабрь менее суетливым, а наступление Нового года более счастливым? Многие из нас к концу года ощущают груз не доведённых до ума дел, неисполненных обязательств. Мол, были планы, были договорённости, а результат - то не выполнено, это не сделано... Но почему же мы думаем, что это важно - закончили мы дело до нулей 31 декабря или чуть раньше, чуть позже? Это же чистой воды самопрограммирование! Причём с риском для собственного психического здоровья. В связи с этим, предлагаю вам 4 простых правила,

чтобы пережить самый напряжённый месяц в году без психических травм и неврозов.

1. Распланируйте свой график в декабре. Выпишите все свои «великие дела», трезво оцените - с чем справитесь, а что отложите до лучших времён. Занесите в график только то, что действительно сможете сделать, или то, что и в самом деле нужно сделать. Не пытайтесь быть в двух местах одновременно – этого ещё никому не удавалось.

2. Не стремитесь сделать в оставшийся месяц абсолютно всё. Этот год и так сплошное испытание нервов и здравого смысла. Поэтому любые отклонения от заявленных целей, по случаю форс-мажора, можно смело скорректировать. Это хорошо, что вы в стрессовой

ситуации не тратили лишних сил на то, что не так уж и принципиально.

3. Если вы всё-таки подводите итоги к концу календарного года - по случаю праздника сделайте акцент на достижениях! Многие из нас предъявляют к себе неадекватные требования, а потом сами же над собой и измываются. Толку от такой политики мало. Поэтому если уж вы решили сами перед собой отчитываться - отчитывайтесь справедливо - смотрите на то, что вы сделали, что вам удалось, с какими кризисами и проблемами

Дело было в январе...

Так уж заведено, что в новогоднюю ночь случается чудо: счетчик наших неудач обнуляется, и жизнь начинается с новой страницы. Счетчик этот вовсе не изобретение ленивых людей. Просто у любой "игры", чтобы были понятны ее правила, должны быть начало, конец и хотя бы какие-то "перевалочные пункты", дающие возможность передохнуть перед новым "уровнем". И Новый год как раз и есть такой пункт.

1. Находим правильные цели



Первым делом для формулировки любых желаний и планов нужно буквально разложить свою жизнь по полочкам, чтобы точно

понять, что же нам нужно. Сделать это поможет очень простая и наглядная схема - "колесо жизненного баланса". Поясняем: жизнь каждого человека делится на несколько индивидуальных сфер. Когда все сферы хорошо развиты, мы находимся в состоянии полной гармонии. Но если одна из них страдает, нам сразу кажется, что в жизни что-то не так и есть, по крайней мере, одна проблема или неудовлетворенность, которая постоянно тревожно всплывает в мыслях перед сном. Рисуем такое колесо и закрашиваем сферы, в которых мы уверены полностью. Пустые или частично закрашенные поля сразу «откроют» нам глаза, и мы поймём, на какой именно фронт нашей жизни стоит бросить все силы в новом году.

2. Оцениваем свои планы

Есть любители писать список желаний типа: "Хочу стать мультимиллионером, купить истребитель и улететь на Фиджи"? Это неправильно. Наша задача - не написать письмо Деду Морозу, а сформулировать четкие действия, которые реально способны воплотиться в жизнь. Чтобы проверить своё желание на адекватность, используем формулу SMART. Ее суть зашифрована в аббревиатуре:

Specific – конкретная

Measurable – измеримая

Achievable – достижимая

вы справились. Не забывайте хвалить себя за то, за что следует!

4. Отдыхайте по-настоящему! Просидеть весь день в телефоне или устроить 5-часовую уборку - не то, что позволит вам отвлечься от суеты и по-настоящему расслабиться, когда есть такая заслуженная возможность.

своими мыслями с нами поделился

А.Курпатов - психолог, президент высшей школы методологии

Resourced - подкреплена ресурсами

Timed - соотносимая по времени.

Если наше желание проходит по всем этим пунктам, смело записываем его в план.

3. Формулируем желания в настоящем времени

Подсознательно мы оставляем желание - желанием, если напишем: "Хочу новую работу". Мы так и будем спокойно себе продолжать хотеть её до следующего нового года. Вместо этого предлагаем записывать свои замыслы в настоящем времени. Например, "У меня новая крутая работа". Так мы утверждаем свое намерение.

4. Забудем частицу "не".

В формулировке цели избегаем использования частицы «не». Мотивация будет гораздо больше, если мы не перестанем что-то делать, а начнём. Например, меняем установку "Я больше не буду курить" на "Я веду здоровый образ жизни".

5. Записываем всё на бумаге

Наверняка у каждого в классе был такой двоечник, назовем его X, который на вопрос учителя, почему он не записывает урок, отвечал: "А я и так всё запомню". Так вот, давайте не будем X! Если не получается всё детально запомнить - берём ручку и фиксируем планы на бумаге. И чем точнее мы распишем их реализацию, тем «глубже» все эти мысли заселим в голове. С такой схемой гораздо легче воплотить мечты в жизнь, чем просто с витающими в голове мыслями, ведь у нас уже будет готовый сценарий.

6. Не включаем в план конкретных людей

Никто нам ничем не обязан. Если мы задействуем в своем списке третьи лица - совсем не факт, что план реализуется.

Откуда мы можем знать, что это третье лицо желает того же, что и мы? Записываем не конкретных людей, пишем более обобщенные понятия: "со мной находится любимый человек; я успешно прошел курсы у авторитетного преподавателя" и т.д.



7. Не скутимся на эмоции

Всегда говорят, главное - это настрой. Для формулировки планов и желаний обозначим именно эмоции.

Например: «Я чувствую себя в своей тарелке на новой работе», «Меня переполняет радость от занятий в новой студии». Таким образом, мы

настраиваем себя на подходящую волну, ведь так будет легче начать реализовывать планы для получения этих радостных эмоций.

P.S. В этом году Новый год - это ещё и понедельник! Так что уже начинаем составлять план для новой странички нашей жизни. ☺

И снова придёт февраль...

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

В 2021 году нас ожидает редкий февраль. В нём будет четыре понедельника, четыре вторника, четыре среды, и

так далее, вплоть до четырех воскресений. В печатном календаре февраль 2021 года смотрится идеальным бруском, без сучков и задоринок. Такое случается раз в 823 года. Повезло нам, верно?

Новый год с 12 февраля пройдет под знаком *Белого металлического быка*, который обладает благородством, мудростью и решительностью. После тревожного 2020 года он подарит всем нам спокойствие и стабильность. Все труды и

капиталовложения, сделанные в новый период, возвратятся к нам сторицей. Бык - трудолюбивое животное, поэтому очень уважает тех, кто много работает для достижения поставленной цели. 2021 год - идеальное время, чтобы начать строить карьеру и активно подниматься по лестнице успеха. Это прекрасное время для создания семьи. Многим удастся укрепить семейные узы и порадоваться пополнению. Бык - сильный, спокойный и уверенный в себе, а потому сильных потрясений ждать от него точно не стоит. Бык - важный и благородный, а потому терпеть не может хвастовства и дешёвых пантов. Всё это значит, что появятся новые возможности радоваться жизни. Мы ждём тебя, Бык! ☺

Замеров от восторга...

Следуя традициям наступающего праздника, выбираем самую красивую ёлочку в лесу. Слегка стряхнув с неё снежок, протягиваем руку и вешаем, привезённую с собой, любимую новогоднюю игрушку. Сделав несколько шагов назад по глубокому снегу, останавливаемся и, замерев от восторга и воспоминаний, уже совсем по-новому рассматриваем её в лучах яркого зимнего солнца. И только в этот момент ощущаем себя не взрослыми людьми с отчествами, а Леночкой, Танюшей, Павликом, Машенькой...☺



Моя любимая ёлочная игрушка это:



- пластмассовая белочка советских времён, которую мы всегда ставим под ёлку. Уже много-много лет, вплоть до Старого Нового года, под эту игрушку подкладываем с дочкой новогодние подарочки друг другу и верим в лучшее. *Леночка*

- старая сова на железной прищепке. Вместе с мужем мне досталась коробка со старыми ёлочными игрушками, датированными еще 1965 годом. Среди старинных шаров и звездочек лежали игрушки на железных прищепках зайчики, совы, снегурочки, деды морозы. Они стеклянные, хрупкие, живые. Взгляд у совы живой, теплый, обволакивающий. Прицепляешь такую игрушку 1965 года и думаешь: «Сколько новых годов она уже встретила? Скольких детей вырастила? Сколько стихов выслушала? Сколько праздников наблюдала?». Она как вековой дуб. Годы, события, люди пролетают в едином вихре. А она вот, опять на елке. Опять новый год, дети, стихи. Меняются шары вокруг нее, гирлянды, меняются

елки, то живые, то искусственные, а она вот она - старая сова, сидит на своем месте и смотрит нарисованными глазами. Значит, новый год пришел, и как много лет назад, люди будут мечтать, надеяться и верить. Значит, жизнь продолжается, пока старая сова на своем месте, Новый год обязательно придет вместе с новыми надеждами и планами, чего и Вам желаю!



Алёнушка - стеклянный шар с фотографиями моей семьи с обеих сторон. Когда вешаю на веточку эту игрушку, радуюсь по-детски и загадываю желания. *Леночка*

- стеклянные животные на прищепке. Зайчиков прячу на стволе ели или среди толстых ветвей, чтобы стеклянная хитрая лиса не заметила их со своей веточки. Прям лесное приключение.

Иришка



- это игрушка, сделанная своими руками вместе с детьми. В ней столько тепла от ладоней, заразительного смеха и мудрых мыслей. Как оказывается здорово, оставив на потом все свои важные дела, просто сесть и творить!
Катенька

Память...мне 8 лет... с мамой наряжаю ёлку и верю в чудеса. Эта игрушка самая большая и красивая. Она до сих пор лежит в новогодней коробке вместе с современными игрушками. Ею уже не украшают ёлку, но избавиться от неё - не получается. Почему? Когда открываешь коробку с новогодними игрушками, взгляд невольно останавливается на ней. Тот же блеск, цвет, та же верёвочка сохранилась... Память... вера в новогодние чудеса...

Светланка

Кофе с запахом зимы

Друзья, предлагаем сделать остановку - согреться не только воспоминаниями, но и теплотой горячего кофе из нашего термосочка, ну и, конечно же, послушать мудрую притчу.

Группа выпускников престижного вуза, успешных, сделавших замечательную карьеру, пришли в гости к своему старому профессору. Во время визита разговор зашёл о работе: выпускники жаловались на многочисленные трудности и жизненные проблемы. Предложив своим гостям кофе, профессор пошёл на кухню и вернулся с кофейником и подносом, уставленным самыми разными чашками: фарфоровыми, стеклянными, пластиковыми, хрустальными. Одни были простые, другие дорогие. Когда выпускники разобрали чашки, профессор сказал: - Обратите внимание, что все красивые чашки разобрали, тогда как простые и дешёвые остались. И хотя это нормально для вас - хотеть только лучшее для себя, но это и есть источник ваших проблем и

стрессов. Поймите, что чашка сама по себе не делает кофе лучше. Чаще всего она просто дороже, но иногда даже скрывает то, что мы пьём. В действительности, всё, что вы хотели, было просто кофе, а не чашка. Но вы сознательно выбрали лучшие чашки, а затем разглядывали, кому какая чашка досталась.

Жизнь - она как кофе. А достаток, карьера, деньги, работа, положение в обществе - это всего лишь «чашки», т.е. посуда или форма для хранения жизни. Не стоит слишком увлекаться формой. Помним о содержании. Оно - главное. Кофе сопоставимо с жизнью.



Наслаждаемся кофе! Наслаждаемся жизнью!

Волшебные сны

Наступила Зима. Морена вступила в свои права. Потемнело, завьюжило, заморозило просторы. В декабре темнеет рано и почему-то больше хочется спать. Именно тогда к нам приходят волшебные зимние сны. Может правда, может - нет, вам решать. Но иногда, так хочется их разгадать, что мы и сделаем. Зимний сон окутал нас, дрема навалилась, и в предутренний момент, вот что нам приснилось...

Сон 1. Вы идёте по зимнему лесу, кругом стоят деревья. Какие они? Много ли их? Красивые ли они? Есть ли там тропинка или дорога, или вы сами прокладываете путь по сугробам?

Расшифровка сна: лес - это окружающий мир. Каким вы видите лес, таким вы воспринимаете и окружающий вас мир.

Сон 2. Ветви некоторых деревьев усыпаны сосульками, большими и маленькими. Вдруг, с дерева падает одна сосулька прямо к вам в руки. Какая она, большая или маленькая, чистая или грязная?

Расшифровка: сосулька - это вы сами, ваш собственный образ.

Сон 3. Подхватив сосульку, вы побежали по сугробам и остановились у заснеженного оврага. Как же его перейти? Что вам снится?

Расшифровка: овраг - это ваше умение справляться с трудностями.

Сон 4. Продолжая путь по заснеженному лесу, вы доходите до ледяного дома. Любопытство «ваше всё» и вы заходите в дом. Оглянитесь, что вы видите, какую обстановку, какие чувства нахлынули?

Расшифровка: дом - это ваши представления о семейных отношениях.

Сон 5. Выйдя из дома и изучая окрестности, вы набредаете на очаровательное замерзшее озеро. Какое оно? Что вам снится?

Расшифровка: озеро - ваше удовольствие от жизни.

Пробродив вдоволь по зимнему лесу, мы отправляемся назад. А может, просто просыпаемся? Настроение отличное! Ведь, это был всего лишь сон, который, закрыв глаза, можно переиграть хоть 1000 раз, пока результат не понравится нам. Зимнее волшебство! Мы так его ждем...