Екатерина Жебрак

Новый Год

Инструкция по выживанию



Екатерина Жебрак

Новый год. Инструкция по выживанию

«Автор»
2026

Жебрак Е.

Новый год. Инструкция по выживанию / Е. Жебрак — «Автор», 2026

Новый год - для кого-то долгожданный праздник, для кого-то - причина головной боли. Как выжить в сумбурное предновогодье, в атмосфере авралов, пробок, покупок и судорожных приготовлений к главному празднику года?! Психолог Екатерина Жебрак предлагает вам пошаговую систему 16-ти инструкций, которые помогут взять новогодний беспредел под своё управление. Что, если предновогодье может оказаться куда более приятным, чем обычно? И даже новогоднее настроение может смутно забрезжить на горизонте... В книге рассмотрены типичные ошибки, шаблоны и стереотипы Нового года, переходящие из поколения в поколение, которые усложняют жизнь и портят настроение. И - главное - способы выхода из них. Методика структуризации Новогодних процессов поможет создать атмосферу и подготовиться без ущерба для нервной системы, отношений и кошелька.

© Жебрак Е., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 6
Часть 1. О чём, собственно, разговор? 9
Инструкция № 1. Зачем всё это праздновать 9
Инструкция № 2. Было бы, чему радоваться… 12
Часть 2. Как всё успеть 15
Инструкция № 3. Только не это… 15
Инструкция № 4. Что тебе подарить, человек мой дорогой… 19
Инструкция № 5. Кто эти люди?.. 24
Инструкция № 6. Сколько-сколько?! 27
Инструкция № 7. Вся в делах, в заботах… 30
Конец ознакомительного фрагмента. 34

Екатерина Жебрак
Новый год. Инструкция по выживанию

Новый год. Инструкция по выживанию

Введение

Здравствуйте, дорогие мои читатели! Рада новой встрече с вами. Сегодня мы займёмся не столь серьёзным делом, как обычно. Мы не будем разбираться в хитросплетениях программ и установок, как в книге «Идеальный вес», не станем выправлять свою самооценку и изучать техники роскошной МОГУщественной взрослости, как в «7 слагаемых успеха», и даже медитации для перепрограммирования нейронных связей, как в «Денежных медитациях», делать не станем.

Сегодня мы поговорим про Новый год. А точнее – про *преднового*годье.

«Странная тема», – подумает кто-то. И будет прав.

Тема – странная. Но дело, собственно, заключается в том, что я всю свою профессиональную жизнь так или иначе занимаюсь вопросами человеческого счастья. И, доложу я вам, Новый год является существенным его элементом.

А почему? А потому, что он, порой, становится счастье-отнимающим временем.

Вот так вот. Приплыли. Или приехали. На лыжах, видимо.

Рассказываю. Вероятно, если вы держите в руках книгу «Новый год. Инструкция по **выживанию**» – вас что-то привлекло в ней. Возможно, вы тоже, как и я за свои 12 лет психологической практики, сталкивались с тем, что новогодние праздники становятся тем, в чём надо именно **выжить.** Про радость речи там даже и нет.

И это очень грустно. Потому что то, что должно было поднимать настроение, на деле его, скорее, уничтожает.

Итак, чем страшен Новый год:

- суета (и толпы людей в магазинах и на дорогах)
- пробки везде и всюду
- покупка подарков (траты и беспокойство, ещё и кому-нибудь позабудешь приобрести презент)
- запись к специалистам (особенно сфера красоты – попробуй, запишись)
- утренники (костюм ребёнку, время на посещение – а ведь утренников может быть несколько)
- корпоративы (траты, время, платье)
- новогодний стол (как отдельный вид прекрасного – закупи, приготовь, накрой)
- отчёты на работе (что добавляет отнюдь не праздничного колорита)

Ввиду этого всего вопрос «Как с новогодним настроением?» звучит как издёвка.

Что будем делать? Вздохнём и впашемся, как обычно?

«А есть варианты?», – спросите вы.

«Есть», – отвечу я.

Есть система подготовки к Новому году. Моя. Я ею пользуюсь, даю её своим подопечным, помогая предновогодье структурировать и упорядочить. Мои девочки в конце декабря смотрят фильмы с семьёй на диване и гуляют на горках, глядя со снисхождением на взмыленную соседку, отстоявшую 1,5 часа в очереди в местном гипермаркете.

Хотите так же?

Тогда читаем.

Я предлагаю вам 16 инструкций, которые – будучи сделанными последовательно – подготовят вас к Новому году и морально, и материально. И – что любопытно – *могут* привести к появлению новогоднего настроения. Не обещаю, поскольку это зависит от множества личностных факторов, но могу точно сказать, что такая вероятность есть.

Новый год – это и настроение, и материальная база. Это список дел и задач. И это – компонент состояния, отношения к этому вопросу. Конечно, если мы озадачены чем-то тяжёлым, настроение может и не появиться. Но бывает, что мы озадачены обилием предстоящих дел, и только поэтому не можем настроиться на праздничный лад. И вот с этим я могу вам помочь.

Я не обещаю открыть Америку. Я обещаю дать пошаговый чек-лист, который поможет
- сделать все важные дела
- всё учесть
- подготовиться вовремя и с удовольствием

Или вовсе – перемахнуть через новогодний период. Об этом – в инструкции №14.

Важно! Призывов пить какао с зефирками, обвешиваться гирляндами и настраиваться на позитив не будет. Инструкции будут рассчитаны на людей, у кого зефирок нет – зато есть дела, ответственность, заботы и хлопоты.

Как работать с книгой

Тактика №1. Читать и выполнять. Пошагово, одну инструкцию за другой. Как будто перед вами – новогодний квест. Выполнив одно задание, вы получаете доступ к следующему. И так до самого конца. Элемент ожидания, сюрприза, предвкушения обеспечен.

Тактика №2. Прочитать книгу целиком для ознакомления, и затем вернуться к первой главе, чтобы начать действовать. Вариант хороший, так как вы будете уверены, что в целом вам система понравилась, и вы хотите её воплотить в жизнь.

Тактика №3. Читать в произвольном порядке. Может быть, вас уже прямо сейчас «подкидывает» от мысли о новогоднем застолье. Почитайте сразу эту главу. Может, поймав в ней пару-тройку полезных для себя идей, вам станет легче, и вы захотите почитать про всё остальное. Так тоже можно. Будет что-то непонятно, вернётесь на предыдущую инструкцию, скорее всего о чём-то мы уже говорили ранее.

Однозначно могу сказать – прочитав одну-две инструкции, общего понимания системы не будет. Прежде чем сказать, что это не то, что вам было нужно, дочитайте до конца. Возможно, вам окажутся полезными несколько идей, несколько строк – пусть так, это прекрасно.

Ценные мысли могут встретиться вам внезапно, да ещё и в той теме, от которой вы не ожидали открытий. А кто-то использует всё. И это так же прекрасно. Моя задача – подсказать. И самая нужная *именно для Вас* подсказка, моя дорогая читательница, может скрываться где-то в глубине этой небольшой книжки. Пара вечеров – и вы пробежитесь глазами по тексту, выявив для себя что-то ценное.

Мы все – разные…

Кто-то будет искать в этой книге новогоднее настроение – это Часть 3 и 4, инструкции с №8 по №13.

Кто-то будет неистово желать схемы, как выжить в безумное предновогодье, когда все куда-то несутся, когда масса дел и полный бардак везде, а кто-то пытается понять, как втиснуть Новый год в семейный бюджет – для тех и других самой полезной будет Часть 1 и 2, инструкции с №1 по №7, плюс №14, пожалуй.

Кто-то беспокоится насчёт новогоднего вечера – это Часть 5.

Поэтому, если вы не нашли ответ на свой вопрос в инструкции №1, это не означает, что его не окажется в инструкции №12.

Итак, приступаем. Думаю, вам будет интересно.

Часть 1. О чём, собственно, разговор?

Инструкция № 1. Зачем всё это праздновать

Новый год. Праздник, который длится минуту – когда стрелка переводит нас из 31 декабря в 1 января. И ради этого мига мы накрываем пышные столы, созываем гостей или собираем домочадцев, покупаем подарки, наряжаемся…

Кто-то уже на этом месте негодует. Ну зачем?! Зачем тратить столько денег, столько времени – ради этого мига?! Может, лучше прожить этот день как обычно? Бог с ней, с ёлкой, с подарками. Да кому это нужно…

Понимаю. Когда устал, уже не хочется ничего энергоёмкого. Ничего, заставляющего тратить силы, которых уже нет. Когда к основному списку дел и задач добавляется ещё и ЭТО – хочется временно выпасть из реальности, чтобы сумасшедшее предновогодье прошло мимо.

Кто-то просто чувствует усталость – или нотку разочарования от того, что Новый год уже не тот, а кто-то прямо-таки лютует. Друзья мои, если вы относите себя к первой категории, читайте дальше, я постараюсь вам помочь. Если же вы искренне этот праздник ненавидите…

…Впрочем, вы бы не купили эту книгу…

В любом случае – если вам приглянулась эта книга, значит, вы хотите что-то изменить. Думаю, у меня есть для вас решение.

Возможно, вы относите себя даже к «Новогодоненавистникам». Симптомы этого состояния исчерпывающи: раздражение новогодним декором, музыкой, традициями. Когда при упоминании праздника хочется презрительно цыкнуть языком, закатить глаза и осуждающе покачать головой. Градус раздражения повышается при посещении торговых центров («Зачем так рано развесили это всё?!»). В качестве спасения выступают наушники, которыми можно заткнуть уши при разговорах коллег о покупке подарков. При этом людей, которые радуются предстоящему празднику, хочется записать в блаженные («Было бы чему радоваться», «Как дитё, право слово»). В конце концов, вся новогодняя суета вызывает нечто, похожее на злость.

Это довольно тяжёлое состояние и для самих новогодоненавистников, и для их окружения.

В чём причина? В том, что что-то идёт не так. В жизни, в делах, в отношениях. На душе – плохо. Просто плохо. Тошно на душе. Беспросветно. А тут праздник. Который идёт вразрез с состоянием. Окружающие чему-то радуются. Порой новогодоненавистник – это человек, который многое видит. Как те, кому заняться бы делами и решить свои проблемы, легкомысленно и беззаботно поют «джингл бэллс». Это тоже может вызвать острую реакцию. А бывает, что новогодоненавистники – это люди, которые когда-то очень любили Новый год. А потом разочаровались. Волшебство закончилось, и все попытки его воссоздать потерпели фиаско. Тогда каждый Новый год становится злой насмешкой над тем – настоящим, чудесным – который не вернуть…

Если вы узнали себя, знайте, я понимаю это состояние. Иначе я не написала бы эту маленькую книжку. Я предлагаю вам пройтись вместе со мной по страницам, задаться вопросами, поразмышлять. Тот, чудесный, Новый год мы, может, и не вернём, но станет чуточку полегче…

И начать предметный разговор я хочу с того, зачем вообще придуманы всяческие праздники и памятные даты. Это понадобится, чтобы сформировать новый взгляд на Новый год. Если детская радость и ожидание волшебства закончились – стоит придать этой дате новый, взрослый смысл.

Итак, друзья мои, праздники – это особое время. И дело не в секундах, которые мы, якобы, отмечаем. Праздник издревле является социальным конструктом:

- он объединяет людей, даёт общую цель, интерес, общее дело
- он обращает внимание на некую важную составляющую социальной жизни

Новый год – это

1. Семья

А точнее, повод собраться всей семьёй. Порой люди так много работают, что редко видят близких, и тогда праздник и последующие каникулы – это возможность побыть вместе, пообщаться, позаниматься совместными делами. Вспомнить, ради кого мы так много работаем, насладиться домашним уютом – и это очень важно. И проявить к близким тепло и заботу, внимание и любовь, порадовать сюрпризами – это мега-ценно. В идеале, это должно быть частью обыденной жизни, но если это пока не получается, пусть хотя бы праздник даст возможность для такого отношения друг к другу.

2. Отдых

Праздник – законное право шутить, радоваться – не быть такими серьёзными, какими мы являемся в рабочее время. Для кого-то это право действительно НУЖНО, кто-то только в праздник и может разрешить себе улыбаться – и пусть хотя бы так, пусть человек уже выдохнет, даст себе возможность хоть немного не думать о работе.

3. Заделье

И этот смысл я считаю одним из самых важных! Судите сами – за окном зима, однообразие, всё белое, холодно. Уныние накрывает с головой. А тут – традиция подготовки к празднику. Гирлянды, ёлки, музыка, сказочные персонажи. И всё это отвлекает нас от утомления снежным маревом. Это – сугубо социальная цель организации праздничных торжеств. Через праздник мы уменьшаем сенсорный голод, который на территориях, где есть снежная зима, весьма существенен. Летом проще – обилие света, цвета, солнца, возможность гулять – всё это повышает настроение. Зимой – куда сложнее.

И, кстати, хоть многих и раздражает ранняя подготовка к Новому году, она нужна именно для того, чтобы не дать унынию захватить людей. Предновогодняя суета – инструмент для поддержания хорошего настроения. А это ох как важно.

4. Общность

Почти что заделье и почти что повод собраться. И всё же – немного другое. В праздники (вот такие, всеобщие), мы все как будто оказываемся объединены общим делом. Мы не

порознь, а вместе – даже если и не знакомы. Есть общие темы, обсуждения подарков и блюд, новогодних обновок и планов. Это важно для того, чтобы социум жил, и жил мирно.

Итак, я надеюсь, что сейчас вам стало хоть чуточку легче. Понимание идеи праздника, его социальной цели может дать новый смысл взамен прежнему, ушедшему, детскому. Да, Дед Мороз не придёт. Но вышеуказанные ценности общения с семьёй, отдыха, заделья и общности – важны не меньше. А, может, и больше. И, я надеюсь, тех, кто разочаровался в празднике, смогут дать ему теперь новую жизнь.

Я была бы очень этому рада.

ВЫВОДЫ

Новый год, как один из праздников, это социальный конструкт, помогающий объединять людей, создающий повод проявить свои тёплые чувства к окружению, заняться интересным, объединяющим действием в морозно-однообразное время. Это – повод для передышки. И, даже если прежний, волшебный колорит праздника прошёл, почему бы не добавить новый? Левел ап, Новый год во взрослом осмыслении!

Нравится? Тогда идём дальше!

Инструкция № 2. Было бы, чему радоваться…

В случае с Новым годом есть ещё одна важная составляющая. Она – и социальная, и личная. Я говорю об отсчёте времени. Наш мозг так устроен – ему важна точка отсчёта и точка окончания. Поэтому у нас есть начало недели и её конец. Начало года и конец года. И суть праздника не в мгновениях перехода, а в понимании, что закончился один этап и начался другой. Момент подведения итогов и планирования нового.

Итак, дорогие мои новогодние друзья. Пусть это звучит парадоксально, но *я предложу вам начать готовиться к новому году не с планирования торжества и не с покупки подарков*. Я предложу вам завести отдельные заметки в телефоне или маленькую тетрадку. Или файл на компьютере. Тот, в котором вы будете готовиться к Новому году по моей Инструкции.

И первое, что надо будет сделать, это… Открыть галерею своего телефона. И выписать кое-что…

ФАКТЫ:
- интересные места, где вы были в этом году
- необычные события
- прочитанные книги
- посещённые мероприятия
- значимые семейные события
- творческие занятия
- приобретения в дом
- обновки для себя
- успехи детей и близких
- счастливые случайности, совпадения
- поводы для гордости собой
- что-то, чего удалось избежать, и вы этому рады

Заметьте – я не прошу вас написать список успехов. У половины читателей от этих слов начинает болеть голова. Мы с вами *напишем список фактов*. Того, что было в этом году. Галерея – в помощь. Память аккаунта на маркетплейсах – тоже. Выпишите то, что было. Ведь было многое. И начать лучше заранее. Потому что предложить вам это сделать 31 декабря – необоснованно. В этот день вряд ли вам это удастся. **А моя задача – предложить вам шаги, которые реально проделать и которые реально помогут**. Поэтому начать можно уже в октябре-ноябре. В декабре – если хотите. Главное, чтобы времени было много. Чтобы заполнять этот список постепенно. В удовольствие (это архиважно!). Здорово, если к этому занятию привлекутся близкие – можно составить общий, семейный, список фактов про этот год.

…Да, на этом месте кто-то бросит читать эту книгу. Это нормально. Кто-то увидит в моих словах растиражированный «успешный успех» и набившие оскомину списки достижений. Они, к сожалению, так и не узнают, что можно сделать, чтобы выйти из состояния новогоднеенавистника.

…А, может, и задержатся ненадолго. Обещаю – мы никому не расскажем, что вы читали эту книгу. Она вас ни к чему не обязывает. И я даже не буду призывать вас радоваться. Радость – она внутри. Или появляется, или нет. К тому же, ненависть к этому

празднику появляется не на пустом месте. Мы досадуем на праздник, когда досадуем в целом. Когда нам больно и грустно. Или когда слишком много задач. Или когда рутина убила ощущение чуда. В любом случае – что-то не то с нашей жизнью, а не с праздником. Он был, есть и будет. А наше отношение к нему продиктовано нашим состоянием. Если обратить внимание на себя, можно осознать, что же пошло не так. И изменить это.

Дело в том, что, пока кто-то подводит итоги года, замечая свои успехи, есть те, кто подводит антирейтинг. Да, это существует. Я встречала. Люди, раздосадованные тем, что *у кого-то* есть успехи, которые можно выписать, начинают писать список неудач. И гордятся этим. Что не принадлежат к классу «ошалелых» с успешным успехом.

Увы, каждый гордится, чем может. Кто-то – успехами, кто-то провалами. Кто чем богат.

Но вернёмся к нашему занятию.

Зачем это делать? Зачем выписывать факты уходящего года? Чтобы увидеть, как много всего важного было. Нет, полноценную стратегическую неделю, как моим подопечным, я здесь проводить не буду. Написать список фактов – это легко. Стратегия – это другое, это иная тема. Наша задача – показать самим себе, что год прошёл не зря – как бывает модно вздыхать. Порой эти люди – да и мы с вами – просто забывают, как много хорошего случилось с ними в этом году. Порой они – и мы – выставляют себе слишком высокие планки. Поэтому я НЕ прошу вас писать список успехов. *Я прошу вас написать список фактов*. Того, что было. И – верится мне – хоть немного приятных эмоций вы испытаете. В этой книге не предусмотрена психотерапия – сами понимаете. Но чуть-чуть помочь вам психологически я хочу. А сделаете или нет – решите сами.

…Однажды, прямо 31 декабря, мой муж с утра был печален. Я удивилась. Спросила, в чём дело. Он признался, что год был ни о чём. Ничего такого, что могло быть поводом для гордости, не случилось. Цели не достигнуты… Что сказала я? Я предложила ему написать список фактов. И чтоб, пока не напишет, не выходил из комнаты (это я так шучу).

Знаете, что было дальше? Он вышел через полтора часа. Счастливый. Довольный. В отличном настроении.

А всё потому, что факты и успехи – это разное. Многие считают успехами – достижение целей. Но цели надо УМЕТЬ ставить. Цели бывают нереалистичными, завышенными, даже ошибочными. И их не стоит достигать. Порой отказ от цели будет больше похож на успех, чем достижение ненужной и даже вредной цели. Поэтому – факты, друзья мои. Да, возможно, вы не пришли к целям, которые ставили, но вы могли прийти к тем достижениям, которые даже представить себе не могли. Может, в этом году не было бешеного карьерного роста, зато были увлекательные поездки – и это тоже факты. Или это был год домашнего очага, общения и уюта – и это тоже факты.

Я очень много работают с клиентами с темами успеха. И потому не даю им уходить в однобокое стремление к цели. Успех гораздо шире. Успех должен создавать счастье, а не стресс. Поэтому – факты, дорогие читатели. Начните этот список. И допишите до конца. Тогда и Инструкция по выживанию читаться и выполняться будет легче и веселее.

Итак, в сухом остатке что мы имеем?

ВЫВОДЫ

Новый год, как один из праздников, это социальный конструкт, помогающий объединять людей, создающий повод проявить свои тёплые чувства к окружению, а также – точка подведения итогов и планирования будущего. И он будет нести этот смысл, если мы осознаем это. А список фактов о том, чем был наполнен этот год, поможет ощутить прошедший год – наполненным, важным, значимым. Достойным того, чтобы порадовать себя, вознаградить за прекрасную работу – этим праздничным днём.

Часть 2. Как всё успеть

Инструкция № 3. Только не это…

Ну, что ж, надеюсь, список фактов о прошедших 365 днях уже пополняется. А мы с вами поговорим о прошлом.

Дело в том, что, порой, мы не Нового года не хотим. Мы не хотим *той формы*, в которой он празднуется / праздновался когда-то. Нам не нравится не весь праздник, *а что-то*. И это нормально. Нам симпатично что-то, а что-то отталкивает. У нас разный опыт, разные ассоциации. Но мы либо становимся рабами своих воспоминаний / ассоциаций, либо берём управление в свои руки.

У меня были клиентки, которые ненавидели (вот именно это слово они употребляли) Новый год, потому что «мама вечно устраивала готовку с самого утра, мы уставали и к концу дня все переругивались». Вот и всё. То есть праздник стал нелюбим, поскольку имелись неприятные воспоминания о нём.

Прошлое убило настоящее.

Уже давно она живёт без мамы, давно уже не режет тазик оливье. И ругаться не с кем – кот вряд ли будет возражать. Но радости нет. Радость убита памятью.

А ведь прошлое – прошло. Что, если мы вернём себе право на счастье, отделив воспоминания от того, что есть сейчас?

Итак. Проводим работу над ошибками:
Что НЕ нравилось в стиле встречи Нового года…
- в детстве?
- в юности?
- в прошлом году?
- ещё в каком-нибудь году?

Выписывайте всё. Все детские обиды, все неприятные моменты. Всё, что оставило неприятный след. Это – тоже факты. И вам, действительно, это могло не нравиться.

Может, вам не нравилось множество гостей? Или слишком обильный стол? Или скука за столом? Или…

Пишите всё. Это – точка А. То, от чего мы оттолкнёмся. Подключите мужа, детей… Они удивятся, но вряд ли откажутся. Их же не заставляют радоваться – их спрашивают о том, что не нравилось. А это легче. Плюс, такой вопрос может ими быть воспринят как внимание к их чувствам. «Неужели мама / жена и правда хочет знать, что мне не нравится?..» На этом месте вы можете узнать много неожиданного. Порой, мы думаем, что наш муж любит запечённую свинину, а окажется, что он её терпеть не может, но думает, что её любите вы, и потому молчит. Так, может, её можно и убрать из меню?

Важно! Ругаться на близких за их воспоминания не надо. Станет ещё хуже. Воспринимаем их слова из взрослой позиции. А потом делаем следующее.

Играем в игру «Наоборот». Если не нравилось много гостей – значит, может понравиться узкий круг близких лиц. Обильный стол? Значит, стол с лёгкой пищей порадует больше. Толчея в магазинах, очереди? Значит, хочется без суеты и без лишней траты времени подготовиться. Скука? Значит, вопрос заключается в том, как сделать вечер интересным.

Напишите напротив каждого негативного воспоминания его логический антоним. Скука – интерес, долгая готовка – быстрая подготовка стола, жирно – легко, уныло – весело, шумно – тихо, многолюдно – дружно…

Сейчас мы с вами делаем важнейшее дело. Мы поворачиваемся к себе лицом, мы прислушиваемся к себе. Мы разбираемся, *что именно* нас огорчило. И, не давая себе упиваться негативными картинами, прописываем обратное. Ту картину праздника, которая нас, очевидно, сможет порадовать.

Кто-то из новогодоненавистников, если он ещё с нами, скажет: «И что толку, что я хочу встретить Новый год в тишине – всё равно у нас принято собираться всей семьёй, и будет то же самое». Возможно. А, может, и нет. Потому что нам может *казаться*, что дело в шумной родне. Но вряд ли это – единственное, что нам не нравится в празднике. Наверняка есть и другие моменты. Которые исправить легче, чем семейные традиции. Может, вы так устаёте от поездок по ТЦ, что родня кажется сущими демонами. Если исправить этот пункт, то может оказаться, что они – весьма милые люди (вы же не скажете, что поездки по ТЦ 31 декабря тоже не исправить?).

Итак, на что обращаем внимание?

Есть то, что нам не нравилось в прошлые праздники. Выписываем, анализируем. Пишем обратное. Это важно. Именно антонимы. Чтобы не уплыть в бессистемное фантазирование. Просто поверьте моему опыту. Когда мы прописали антонимы – мы видим картину праздника, которая может нас порадовать. В ней будут как темы сложные, так и то, что достижимо благодаря действиям. Будем реалистичны – что-то, возможно, исправить не удастся. Но если вы скажете, что не исправить ничего – я вам не поверю. Так не бывает. Исправить можно *огромное количество* параметров. И я постараюсь вам в этом помочь. И тогда на фоне этих решённых проблем то, что не изменить, может оказаться несущественным.

А порой бывает удивительное. Мои клиенты рассказывали про такие вот семейные традиции с многодневными гуляниями, которые очень утомляли. Клиенты выписывали это – писали напротив обратное. Свободное время, время с мужем и детьми, а не со всеми родственниками поочерёдно. И – на удивление – потом делились, что часть родни уехала в отпуск, вторая предложила не встречаться. Итого – незыблемые ранее правила оказались гибкими. И люди отдохнули, получив Новый год по своему вкусу. Поэтому я вам точно могу сказать, что бывает всякое. Бывает разное. Чтобы что-то произошло, надо это показать своему мозгу – именно картину желаемую, а не претящую. А мы же, в основном, фиксируемся на негативе, вместо того, чтобы сформировать образ позитивный.

Попробуйте.

Уточнить параметры прошлых неприятных праздников можно по следующему списку:

- где встречали?
- как?
- с кем?
- какой был стол?
- подготовка?
- настроение?
- одежда?
- время?

Это помогает конкретизировать задачу. Может, дело не в родне, а в том, что вы не любите полуночные посиделки, и вас гораздо больше устроил бы праздник в 18 часов, а не в 22 часа. Может, вам не нравится идея наряжаться в зайчиков. Или вечерние платья вам не нравятся. А ваш сын-подросток терпеть не может застольные игры с поеданием чего-то на скорость – и если их не будет, всё остальное ему очень даже нравится. Вот это – информативно. Это – то, что можно изменить. Задать тему, выбрать стиль праздника, форму, детали.

И – раз вы читаете Инструкцию *по выживанию* – вы намерены действовать. Моя задача – помочь вам понять, **в каком направлении нужно совершить шаги.**

Когда мы составляем рейтинг неудачных праздников, мы начинаем понимать нюансы. И они превращаются в задачи. А у задач обязательно есть решение.

Например, было скучно. Значит, задачей становится «Как сделать вечер интересным». Было много работы перед праздником, что сил не осталось ни на что? Значит, задачей будет «Как распределить работу таким образом, чтобы уже за неделю до нового года сделать самое важное». Да, это действия. Придётся что-то делать. Либо не делать – и этот Новый год будет таким же неприятным, как прошлый.

Скажем так, **все мы окажемся в обстоятельствах Нового года**. И вопрос лишь в степени измученности. Мы **точно** знаем, что Новый год наступит. Что будет коллапс на дорогах. Отчёты на работе. Подарки всем подряд. И мы либо идём по накатанной, либо выбираем, в какой форме мы собираемся во всё это войти. И тогда у нас появляется власть. Тогда мы выбираем время и место назначения, чтобы не увидеть коллапс своими глазами. Тогда мы распределяем рабочее время так, чтобы вовремя сделать все нужные отчёты (которые точно будут). И подарки тогда мы можем начать готовить тоже заранее.

Мы всё равно в этом окажемся. Вот только можно позаботиться о себе заранее, а можно превратить предновогодье в демо-версию 7 кругов ада.

Поэтому – долой уныние, дорогие мои читатели. Прорвёмся. Обязательно. Следуйте за мной. Я помогу выстроить систему и всё успеть. Главное – делать. И читать. И снова делать. И, возможно, *этот* Новый год будет для вас приятной неожиданностью.

Мне очень хотелось бы этого для вас.

ВЫВОДЫ

Не так страшен Новый год, как его встречают. А именно, если проанализировать прошлые неудачи, можно вывести формулу приятного Новогоднего и предновогоднего времени. Извлечь уроки из прошлого и в этом году выстроить свои действия иначе – так, чтобы уйти с накатанной дороги неприятного празднования. И это нам точно по силам!

Инструкция № 4. Что тебе подарить, человек мой дорогой…

А теперь займёмся более новогодними делами. Начнём составлять «Досье желаний».

Оно понадобится вам, если у вас принято дарить подарки. Или если вы *хотите начать* дарить подарки. «Досье желаний» лично я веду в течение года – у меня заведён отдельный файлик заметок в телефоне. Там выписаны члены семьи и другие значимые люди, которым я точно буду что-то дарить. И под каждым именем в течение года я записываю невзначай прозвучавшие пожелания.

Допустим, подруга крутит в руках чашку чая в кафе и восхищается ею. Запоминаем. Записываем. Почему бы не поискать подобное и не подарить ей? Или она обмолвилась о чём-то, что хотела бы. Или вы замечаете, что она заинтересованно слушает другую подругу, когда та рассказывает о визите в СПА. Может, её порадует сертификат в это место?

«Досье желаний» обширно. В нём могут быть «хотелки» разного объёма, ценовой категории (о бюджете поговорим в отдельной Инструкции). Что-то может стать идеей подарка на Новый год, что-то на день рождения. Главное, что у вас перед глазами будет примерный список того, что человеку может быть приятно.

«Досье» пополняется постепенно. Перед праздниками стоит его откорректировать – проверить, актуально ли желание. Может, оно уже выполнено самим человеком или другим дарителем. Может, оно стало неактуально, неинтересно. А, может, неактуален стал человек… Да, такое тоже бывает.

Очень здорово, когда мы знаем вкусы одарямых. Что нравится, что – нет. Кто-то любит всевозможные кухонные приспособления, кто-то нет. Как узнать? Смотреть на то, чем пользуется и чем не пользуется точно. Знать интересы – важно. Но здесь тоже есть подводные камни. Например, если человек занимается рисованием – лично я не решусь дарить ему кисти, краски, маркеры или линеры – просто потому, что я точно куплю не то. Если он разбирается – он точно знает больше. Неуместный подарок из сферы интересов бывает ещё обиднее, чем его отстутствие.

Здесь мы неумолимо приближаемся к теме «сюрприз или договор». Кто-то категорически убеждён, что новогодний подарок должен быть неожиданностью. Кто-то ненавидит неожиданности и хочет предсказуемости. Понять можно и тех, и других.

А к какой когорте относитесь вы? Что вас больше радует? Сюрприз или получение желаемого?

Кто-то скажет, что получить то, что «заказал» – скучно. А кто-то возразит, что лучше скучно, но полезно, чем неожиданно, но не нужно. Понять, опять-таки, можно и тех, и других. Кто часто получает странные подарки на Новый год, порой заранее сжимается от ужаса в «предвкушении» праздника.

Кстати, какие самые неудачные подарки вы получали? Я бы записала в этот список косметику под номером один. Считаю неуместным, так как вкусы, предпочтения у каждого свои,

и новой маркой косметики не каждый захочет пользоваться только потому, что её ему подарили. Дальше – у каждого своё. Кто-то ненавидит, когда ему дарят одежду, кто-то не понимает подаренную бижутерию, календари, картины по номерам. Дело вкуса. Кто-то обрадовался бы, кто-то расстроится.

Внимание!

Что не должно быть подарком:
Сезонная одежда
Оплата лечения
Товары для учёбы

Уточню, почему так. Потому что слишком много историй от клиентов о том, как в детстве им на Новый год дарили зимние сапоги, а не куклу. Или как взрослому мужчине тёща подарила на Новый год кальсоны. Было неуместно и неприятно. Одежда, обувь, питание, лечение и обучение – это не подарки, это покупки. Нормальные покупки в нормальной семье. Даже если бы не было Нового года, вы бы купили ребёнку куртку или повели бы к врачу. Подарок – это то, что радует. Решать вопросы необходимости под видом подарка – не самый хороший тон. Это напоминает хрестоматийную историю, как на подаренные в честь дня рождения деньги ребёнка повели к зубному. Да, мы как взрослые понимаем, что услуги стоматологов дорогие, и получить деньги на это – здорово. Но это мы. И это мы можем подаренные НАМ деньги потратить на своё лечение – если захотим. А в случае с ребёнком лучше всё же свои родительские обязанности исполнять напрямую, не лишая дитя радости праздника (и не запуская его зубки!)

Что же делать?

Могу предложить варианты.

Увы, чем старше становишься, тем сложнее получать подарки. Особенно сюрпризы. Потому что они всё чаще становятся неприятными. То не угадали, то подарили вообще ненужное, то – нужное, но не того цвета / качества / вида. Мне всегда жаль в этот момент потраченных людьми денег. Они выбирали, покупали, а вещь – не нужна. Более-менее легко с детьми – их интересы проще, их возможности меньше, обрадовать их легче. Да и открытость новому у них выше, чем у нас, взрослых.

Поэтому многие составляют Wish-листы. Знаю семьи, которые в мессенджере заводят такую группу, в которой все члены семьи. И скидывают туда ссылки на то, что нравится, или описание. Идеи. Пожелания. А остальные члены группы могут выбрать, что из этого им было бы интересно подарить этому человеку (и списываются между собой, чтобы «забить» этот подарок, чтобы не задублироваться).

Да, тут нет сюрприза. Зато в итоге человек приобретёт то, что ему точно принесёт радость. Поэтому лучше не держать в жутком секрете то, что вам нравится, что вам интересно. Если близкие не знают, чего вы хотите, они могут подарить вам нечто абсолютно вами не желаемое.

Кстати, и в случае с Wish-листами можно добавить чуточку неожиданности и сюрприза. Например, дополнить подарок чем-то необычным. Съедобным (из вкусов одаряемого). Или необычно преподнести (завернуть, упаковать), можно целый квест по поиску подарка устро-

ить, подарив не только желаемую вещь, но и эмоции. Ведь важен не предмет, важно общение! Праздники создаются для этого. Одно дело – просто протянуть мужу свитер в пакете Озона, а другое – устроить ему процесс отгадывания подсказок с поисками заветного свёртка с бантиком по всей квартире.

Кто-то в случае с детьми пользуется такой уловкой, как «Письмо Деду Морозу». С одной стороны, удобно, с другой – есть свои нюансы и подводные камни.

В моё детство писем Деду Морозу не писали – ждали чуда, которое добрый волшебник сам решит подарить. Бывало, что подарок очень радовал, бывало поменьше. И всё же в 90-ых в среднестатистический семье было не до капризов и разочарований. Конечно, не могу утверждать за всех, но тенденция таковая имела место быть. Мы росли в эпоху дефицита, и практически любой подарок поднимал настроение (если родители не пытались в счёт праздника «подарить» то, что и так надо было покупать – вещи, обувь и т. д., о чём мы с вами уже разговаривали). К чести моей семьи, у нас с этим было всё в порядке. Подарок был подарком, а не покупкой. И ожидание этого подарка поднимало с утра лучше будильника. Чтобы нырнуть под ёлочку...

Надеюсь, у вас воспоминания такие же светлые, как у меня, или даже лучше. А если нет – не зря вы здесь. Прошлое не изменишь, но можно запретить ему отравлять своё настоящее.

Так вот, вернёмся к подаркам. Кто-то пишет письма Деду Морозу, прося что-то, кто-то просто ждёт чуда. Я – за второй вариант. Почему? Мне видится в письме Деду Морозу эдакий заказ. Потребительский подход. Ситуация, когда желание ребёнка ставит родителей в позицию «должен». И это затем переносится на других людей. Ожидание, что всё дадут, что ни попроси, запросто выращивает эгоистов. К тому же, исчезает ожидание чуда – ребёнок просто ждёт свой «заказ» под ёлкой. А это совсем не по волшебному.

Писать или не писать письма Деду Морозу вы решите сами. Если всё же ребёнок настроен писать, стоит до написания письма «посоветоваться», обсудить, что ребёнок хочет написать и аккуратно подтолкнуть к тому подарку, который вам будет по силам подарить, причём действовать тонко, уклончиво, чтобы малыш не понял суть этого диалога. А ещё можно написать письмо, поздравляя Дедушку Мороза, а не выпрашивая игрушки. Тоже интересно и необычно.

Лично я – за чудо.

Праздник должен дарить впечатления. Это – главное.

Итак, инструкция:
1. Кому я дарю подарки?
2. Что я хочу подарить?
3. Где это взять?
4. Что надо сделать, чтобы подарок прибыл вовремя?

Да-да, позаботиться о приобретении подарков стоит заранее. Я этим занимаюсь в сентябре-октябре. И времени достаточно, и цены ещё не взвинтились (но о ценах и тратах – далее). Оставлять приобретение подарков на конец декабря – это прямой путь в раздражение и недовольство. Кто-то скажет, что так он создаёт себе новогоднее настроение – дескать, если купить подарки заранее, не будет того чувства удовольствия и праздничного настроя, как если отло-

жить это на последние дни. Что ж, я понимаю вашу позицию. И, думаю, что и вы понимаете её побочный эффект – пробки на дорогах, очереди в магазинах, переносы доставки на маркетплейсах… Мне кажется, эти события очень сильно снижают настроение? Как у вас?

Впрочем, у меня есть предложение. А что, если настроение праздника мы с вами в этот раз создадим НЕ через покупку подарков в декабре? Закажите их пораньше, пусть лежат, ждут, подписанные. И в записной книжке или в заметках телефона тоже всё указано, расписано. А настроение мы с вами создадим иначе, обещаю.

Вернёмся к выбору подарков. Есть ещё вариант решения этого вопроса. Многим он не понравится, предупреждаю сразу.

Да, вы верно поняли. Деньги. В моей семье есть такое правило – если мы дарим кому-то подарок деньгами, одаряемый ДОЛЖЕН на эту сумму сам купить себе подарок и продемонстрировать всем остальным. Скажете, что это тирания? Ну, что поделаешь. Нам вот нравится.

Например, однажды мои клиенты из долгосрочного проекта внезапно поздравили нас с мужем с годовщиной свадьбы. Я была поражена – казалось бы, не такая уж значимая дата и повод – скорее, это дела семейные, внутрениие. Но девушки поздравили. И подарили сертификат на Озон. Безумно приятно. Особенно то, что нам предоставили возможность выбора. И мы выбрали снегоуборочную электрическую машинку (как газонокосилка, только для снега). И затем им показали, представив как их подарок. Девушки удивились примерно так же, как я удивилась их поздравлению. Но самое главное, что теперь и я смотрю на эту снегоуборочную штуковину не просто так, а как на подарок, и они понимают, что подарили нечто очень нужное, важное и полезное для жизни в коттедже.

Если такого правила нет, подаренные деньги расползаются на самые разные бытовые нужды, увы.

Поэтому, лично моё мнение, что подарок деньгами возможен – если эти деньги действительно превратятся в подарок. Кстати, мой обалденный набор столовых приборов – это подарок группы на день рождения. Конечно, группа не знала, что дарит мне этот набор. Но я им его потом показала. И людям приятно, и мне хорошо.

Продолжаем?

Ещё один вариант подарков как таковых – это выбранный стиль дарения. Может, вы решите в своей семье, что дарить надо что-то, сделанное своими руками? Или предпочтёте съедобные подарки (чай, кофе, необычные сладости, орехи и т.д.)? Или подарки-впечатления (поездки, визиты, билеты)? Или подарки-расходники (свечи, масла, ароматные подарки)? А, может, именно в вашей семье Новый год будет праздником домашнего текстиля?..

Что, если продумать свой, необычный стиль дарения?

Кстати, это может быть гораздо выгоднее финансово, чем традиционные подарки. Приятнее. Уместнее. Интереснее. Вдохновились? Я вот – да.

ВЫВОДЫ

Ничто так не облегчает подготовку к празднику, как ответ на вопрос «Что дарить». И пускать на самотёк это дело не стоит. Лучше выбрать стиль, форму и вид дарения. А ещё вести Досье желаний или Wish-листы – а сюрпризы и неожиданности могут стать приятным добавлением к тому, что вам очень хотелось. Или организовать тему дарения, которая устроит всю семью и облегчит поиски. Праздник должен приносить радость, а не тяжёлые размышления «куда это деть теперь». Почему бы и не попробовать?

Инструкция № 5. Кто эти люди?..

Продолжим тему подарков? Мы с вами уже подумали про самых близких. А сегодня я предлагаю вам составить список людей, которые есть в вашем окружении.

Для удобства распределим их на категории:

1. Семья (близкие родственники, родственники супруга, родственники родственников и т.д.) + кошки с собаками (ну а что, вдруг они для вас, как и для меня, члены семьи)
2. Рабочие коллективы (коллеги, начальство, подчинённые, контрагенты, клиенты, поставщики, агенты, представители)
3. Соседи (по дому, по офису и другим местам, где вы находитесь)
4. Друзья и знакомые (неформальные организации, хобби-клубы и так далее)
5. Детские коллективы. Учителя, воспитатели, репетиторы.

Как вы могли догадаться, речь идёт о списке одаряемых. Предвижу возмущение – зачем поздравлять их всех?! Спокойствие, друзья мои. Мы пишем этот список НЕ для того, чтобы обанкротиться. Мы актуализируем своё окружение. Вспоминаем тех, кто существует в нашем пространстве. А вот что с ними делать – мы решим дальше.

Итак, выписав этих людей, задумаемся о следующем.

1. Кому из них вы хотели бы что-то подарить?
2. Кому из них достаточно будет поздравления на словах или в виде чего-то незначительного (открытка как знак внимания)?
3. Кто из них, вероятно, поздравит вас?
4. Кто может поздравить неожиданно?

Что получаем в итоге? Список лиц для подготовки. Чтобы 31 декабря не хлопнуть себя рукой по лбу, осознав, что не приготовили подарок для тёти Любы, которая сейчас придёт в гости. И чтобы не было мучительно стыдно, когда сосед Гавриил Иванович придёт поздравить вас в 23:30 с презентом в руках.

Итак. Есть люди, которым мы **точно** дарим подарки. Вы их знаете, о них мы уже вспомнили в прошлой Инструкции. А есть люди, которым достаточно знака внимания – поздравления на словах, в виде звонка, сообщения, бумажной симпатичной открытки. Ну а кому-то хочется что-то подарить, но небольшое – это те, кому на словах поздравление будет выглядеть как-то странно, невежливо. А ещё есть те, кто могут внезапно и неожиданно вас поздравить – и вам было бы спокойнее, если в такой момент вы с улыбкой извлекли бы из шкафчика подготовленный небольшой подарочек. Всё-таки Новый год – это социальное событие. Оно может связи укреплять, но может и рушить. Когда вы сами поздравляете знакомого, а он смущённо мнётся, не имея возможности ответить взаимностью – это не очень приятно. Понимать, что про вас забыли – что вы не оказались в списке одаряемых – бывает обидно.

Поэтому предлагаю вернуться к списку вашего окружения и вспомнить ещё несколько имён. Можно подключить к этому процессу мужа, детей. Список существенно вырастет.

А теперь я предлагаю около каждого имени сделать пометки:

- П – дарю подарок (см. Досье желаний)

- С – маленький сюрприз
- З – достаточно звонка
- Т – напишу поздравительный текст в сообщении
- О – подготовлю открытку или что-то подобное символическое
- М – может поздравить, надо иметь ответный презент на этот случай
- прочерк – кого поздравлять не собираетесь (это люди, кто формально находится в вашем окружении)

Скучно? Долго? Зато никто не застанет вас врасплох. И в ночь перед детским утренником не придётся в панике придумывать, куда заехать утром, чтобы купить воспитательнице коробку конфет (такую же как и остальные родители, забывшие, что этого человека тоже стоит поздравить, и тоже забежавшие в ближайшую Пятёрочку).

Для продвинутых (кто хочет вообще ко всему подготовиться, чтобы потом не суетиться) – следующая идея. Для той категории людей, кого вы отметили буквой Т или З (текст или звонок), можно заранее (!) написать эти тексты. Сохранить у себя. И в нужный момент с удовольствием разослать или прочитать по телефону. Пока времени много (если вы возьмётесь за это в начален декабря, или даже в середине), фантазия работает, и поздравления могут стать оригинальными, адресными, запоминающимися. Это не обязательно, но, на правах идеи – озвучиваю.

Вернёмся к подаркам. Лично я всегда держу в запасе 3-4 презента. Небольшие приятные и полезные штучки. Чтобы, если придёт неожиданный поздравитель, я уверенно и спокойно поздравила его в ответ. Со стороны в такие моменты даже кажется, что я специально покупала для него подарок. Вот и замечательно – человеку приятно внимание.

В целом, подарки – это способ создавать связи. Это способ вызвать улыбку и приятную эмоцию, которая будет ассоциироваться с вами. Вы «запишитесь» у человека на подкорке как кто-то приятный. А это замечательно – это гораздо лучше, чем когда мы ассоциируемся с безразличием и холодом. Конечно, ситуации бывают разные, с кем-то лучше держать дистанцию сознательно, и не поздравлять. А с кем-то…

И вот это – тот параметр, который заставит нас вновь вернуться к списку лиц.

Итак, посмотрите на список вашего окружения и задайте себе вопросы:
- с кем мне важны тёплые отношения?
- с кем мне нужны холодные отношения

И тогда, относительно этих вопросов, просматриваем наш список… Может обнаружиться, что коллегам всё-таки захочется какой-то знак новогоднего внимания оказать – потому что с ними хочется тёплых отношений. А вот родительский коллектив школы или садика вам абсолютно не интересен, он вас не греет, и вы его греть не собираетесь. Разве что мамочек из родкома… Потому что, возможно, с ними вы хотите иметь добрые отношения.

Да, именно так. Вы скажете, я предлагаю одарять из корыстных побуждения дальнейшей выгоды? Допустим. Да, допустим, это так.

Праздники – формат социальный. Разве вы не отмечаете тех, кто вас поздравил, и тех, кто позабыл? Другие люди тоже отмечают это. И, кстати, для тех, кто не любит дарить подарки,

не понимает, не радуется этому, такой прагматичный подход, как предлагаю я, может стать соломинкой. Пониманием, ЗАЧЕМ кому-то что-то дарить.

Затем, чтобы вызвать приятную эмоцию и запомниться человеку.

Думаю, кто-то из моих читателей сейчас вздохнул с облегчением. Поскольку не каждый скажет, что выбирает подарки коллегам из любви к ним. Кто-то потому и не поздравляет окружение – что не испытывает к нему добрых чувств. Но что, если попробовать иначе? Попробовать вызвать *в них* добрые чувства к вам? Маленьким презентом, необычной открыткой, оригинальным поздравлением. И для этого не надо притворяться, лебезить и так далее. Всё гораздо проще, но люди это отметят для себя, пусть даже на бессознательном уровне. Попробуйте, это удивительно работает.

С теми же, с кем вы собираетесь увеличивать дистанцию и удерживать прохладные отношения – лучше в праздники общение сократить. Например, поздравлять человека, который давно с вами в ссоре, поскольку в своё время оболгал вас прилюдно – не стоит. Только если вы не намерены с ним сближаться.

ВЫВОДЫ

Подарок – это не просто так. Подарок – это инструмент формирования связей. Инструмент создания эмоций. И, в зависимости от того, каких эмцоий мы хотим в свой адрес – мы и выбираем, поздравлять или не поздравлять. А форма, объём и цена вопроса – остаётся на наш выбор. Главное, чтобы мы понимали, каково наше окружение и каких отношений мы хотим. И были готовы творчески подойти к вопросу. Творчески и осознанно, понимая, зачем и для чего придуманы праздники и подарки, и действуя системно.

Инструкция № 6. Сколько-сколько?!

Самая, наверное, тяжёлая тема предновогодья – перед нами. Приобретение подарков – это траты. Порой – большие траты. И от одной только мысли о предстоящих расходах у многих не только новогоднего, но и обычного настроения не остаётся.

Вариантов, как люди планируют свои расходы в предновогодье, существует несколько.

Плохой вариант – это отсутствие расчётов. Подарки покупаются хаотично, деньги не считаются. Подарки становятся разномастными, порой неоправданно-дорогими. Например, подарки коллегам по 1000 – не много ли? Ведь некоторые в такой момент начинают прикидывать, что, раз коллегам по 1 тысячи, то семье надо побогаче, по 2-3 тысячи… Итог? Стоны «Ненавижу новый год, опять я без денег».

Неплохой вариант – отталкиваемся от стоимости 1 подарка. Например, вы решили, что подарки членам семьи будут по стоимости по 1000 каждый (по 500 р, по 2 тыс – это на ваш выбор, опираясь на реалии). Мини-презенты – допустим, по 500 р (по 200 р – определите сами). Открыточки – по 50 р. Считаем итоговую сумму… Оцениваем, по карману ли нам это. Если нет, корректируем. И тогда, приобретая подарки, ориентируемся на это расчёты, удерживая себя внутри бюджета.

Расчётливый вариант – отталкиваемся от бюджета, определяемого сознательно. Сколько денег вы готовы выделить на подарки в целом? На всех-всех-всех людей, к кому вы имеете отношение. Допустим, это 5 тыс. Или 15 тыс. Или вы готовы выделить 20-30 тыс? Выбирайте. Доходы у всех разные, и их надо держать в голове. Частое недовольство Новым годом звучит как «Опять куча денег уйдёт». Как она уйдёт? Сама? Давайте ей не дадим такого самоуправства!

Только давайте действовать реалистично. «Хочу выделить» и «Могу выделить» – это два разных состояния. Хотеть мы можем всё, что угодно. А можем сделать то, что определено реальностью. Доходами и расходами, если быть точнее. Сколько остаётся свободных денег после оплаты основных платежей – это то, чем мы располагаем.

Кто-то скажет, что если отталкиваться от бюджета, то подарки получатся бедные. Тут, дорогие читатели, тоже многое зависит от нас. Дело в том, что кто-то воспринимает подарок как нечто помпезное – и потому много тратит. Кто-то ищет подарки в очень дорогих магазинах – и тоже остаётся в январе с пустым кошельком. Подарок – не равно «дорого». *Подарок – знак внимания и возможность доставить человеку радость*. А сколько это будет стоить – дело десятое.

Хорошая новость! Если задуматься о новогоднем торжестве заранее, можно сформировать себе «Новогодний счёт» и постепенно накопить ту сумму, которую вы считаете необходимой. Это очень удобно, если выделить её разово – сложно. В долги и кредитки лазить никому никогда не рекомендую. Уж лучше немного накопить или, всё же, ориентироваться на имеющийся бюджет и тратить то, что есть, а не то, что принадлежит банку. **Праздник будет не в радость – когда он в долг.** И это, кстати, один из факторов, за который Новый год не любят. И который вообще не Нового года касается, а неумения управлять деньгами…

Но это уже другая история…

А пока вернёмся к бюджету на подарки. Внутри семьи вообще очень важно договориться о ценовом потолке подарков. Очень неприятные ситуации бывают, когда кто-то дарит что-то, стоящее несколько десятков тысяч рублей, а ему в ответ протягивают подарок за полтысячи. И, скорее, не прав тут «щедрый» член семьи. Неравновесность подарков может вызвать обиду и семейную ссору. Поэтому адресные, дорогие презенты либо согласовываются, либо оставляются на дни рождения или иные значимые персонально даты. Конечно, каждый может решить, как считает нужным. Будем считать, я просто предупредила. Слишком дорого – не всегда хорошо.

Итак, мы определили разумную сумму, которую вы готовы потратить на Новогодние подарки. Лучше поступать именно так, чем отталкиваться от стоимости одного презента – ибо во втором случае сумма может выйти несусветная. Нам же нужен праздник радостный. И для других, и для нас. Поэтому позаботимся о себе, определив потолок суммы, выделенной на эту цель.

Полезный, кстати, навык по жизни.

Как только сумма выбрана, можно размышлять, как её распределить, реализовать творчески. Повторюсь, дорого – не значит «хорошо», не значит «приятно», не значит «обрадует». Мы дарим что-то, чтобы обрадовать. И это – главное. И *от этого* стоит отталкиваться.

Зная, сколько денег выделено на подарки, мы можем сознательно выбирать подарки. Выбирать, где их купить. Приценяться. Отказываться от популярного, модного, от импульсивных трат. Мы структурируем свои новогодние расходы, делаем их чёткими и прозрачными, сохраняя и сберегая и свою нервную систему, и кошелёк.

Человека может обрадовать что-то, сделанное вами для него. Подаренное впечатление. Нужные, важные покупки – это одно, эмоции – это другое. Поэтому вновь я направлю вас в Инструкцию №3. Может, придумать стиль одаривания? Тему? Способ? И это окажется дешевле и приятнее, чем кухонный комбайн маме, бритву папе и набор косметики для сестры?

Кстати, очень выгодно приобретать новогодние подарки в сентябре. Да. Я так делаю. Я очень расчётлива и у меня качественное Досье желаний на всех важных людей. Поэтому мои подарки, идеи для упаковки и декора (мы поговорим об этом дальше) приезжают ко мне уже в октябре (максимум, в ноябре). Никакой спешки, никакой суеты, никаких судорожных покупок. Всё рассчитано. Всё спокойно. По «доновогодним» ценам – что очень приятно.

Итого, я предлагаю вам расчётливо подойти к Новому году. Без всякого «Ну что мне, жалко что ли?». Сугубо в тех рамках, которые вам будут комфортны. Без стресса от бешеных расходов. Без кредиток. Лучше уж с творчеством.

Кто-то скажет, что подарить мандаринку и открыточку – это бедно, коллеги засмеют. А если нацепить бороду Деда Мороза и вручить эти мандаринки коллегам на новогоднем застолье – то смеяться не выйдет. Разве что над собственными попытками рассказать вам стишок.

Да, кто-то, может, и измеряет качество праздника стоимостью подарков. Они существуют. Как и те, кто думают иначе. Мы не угодим всем, это иллюзия. Мои взгляды подходят

не всем, как и чьи-то не подходят мне. Вы можете взять из моей Новогодней инструкции то, что будет полезно именно для вас. И всё же, я думаю, что многие мои идеи уже нашли отклик в вашей душе. Берите то, что нравится, миксуйте, дополняйте, адаптируйте для себя – ведь ради этого всё и делается. Чтобы вы были счастливы.

Деньгами накачать праздник несложно – но будет ли это радостно? Лично моё мнение – нет. Праздник – это тепло. А его рождают не деньги.

ВЫВОДЫ

Новогодний бюджет – почти такое же сказочное создание, как и сам Дед Мороз. Но так как роль Деда Мороза мы все так или иначе играем, даря подарки, то и новогодний бюджет материализовать, вероятно, сможем. Это даст ощущение контроля, ощущение управляемости процессом подготовки к празднику. Итого – спокойствие и отличный результат, что уже само по себе улучшает новогоднее настроение!

Инструкция № 7. Вся в делах, в заботах…

Продолжаем предновогдние хлопоты? Продолжаем. Потому что деться нам всё равно некуда – хотим или нет, а праздник приближается. И связанные с ним дела и заботы – тоже.

Новогоднее настроение многие из нас ассоциируют с детством. С беззаботностью. Ещё бы – не нам шить платье, не нам тащить в дом ёлку, не нам покупать подарки, не нам успеть записаться к врачу. Мы отучились в школе (или в садик отходили) и ждём Деда Мороза.

Волшебно.

И, собственно, что ключевое-то здесь? Отсутствие задач? Отсутствие стресса, доложу я вам.

Мы – уже взрослые. Задачи – в наличии. И никуда не денутся. А вот стресс – дело наживное. Можем его себе организовать, можем его упразднить. Я – за второе. Кто со мной?

Инструкция №7 касается как раз этого – обязательств, задач, планов, которые так или иначе связаны с предновогодним временем. И, когда их решение происходит хаотично, настроение становится ещё хуже, чем было. Наша задача – сделать так, чтобы ни малейший стресс не возник в этот период при выполнении этих дел.

Поехали.

Список декабрьских задач

1. Работа
2. Быт
3. Документы
4. Платежи
5. Дети
6. Красота
7. Здоровье

Все эти темы актуальны, собственно, в любой месяц. Но если в обычное время возможно и перенести сроки, перезаписаться, то новогодний период нам таких вольностей не позволяет. Утренник – это утренник, и он будет именно 25 декабря. А корпоратив – именно 28-го. А косметолог вас в первых числах января точно не ждёт.

Итого, предновогоднее настроение бывает испорчено всяческими «надо» из самых разных сфер, которые разбегаются, как тараканы, в разные стороны. То забыла записаться на ногти, то костюм ребёнку на утренник не купила. То отчёт на работе надо писать… Какое тут настроение возможно, кроме яростного?

Разве что, упаднические.

Поэтому, я предлагаю не дожидаться момента «нежданчика». Опередим его, актуализировав все важные дела, стоящие перед нами в декабре.

С чего начнём? С конца, пожалуй.

Здоровье

Проверьте, пожалуйста, всё ли в порядке по теме здоровья?

1. Вспомните, все ли домашние здоровы? Удостоверьтесь, что не было отложено «до лучших времён» некое лечение, приём медикаментов. При необходимости проверьте, не нужно ли сходить до Нового года к каким-либо врачам

- вам
- детям
- мужу
- животным
- ещё кому-то из членов семьи, кого вы касаетесь непосредственно и с чьей стороны хотите избежать нежданчиков

2. Медикаменты, витамины

- всё ли есть (из важных, нужных лекарств, которые будет сложно найти 1 января)
- надо ли что-то приобрести

Странно, не правда ли, начинать подготовку к Новому году с анализов, врачей и лекарств? Моим подопечным – не странно. Потому что они на своём опыте знают, что лучше сделать это сознательно, выбирая время и планируя, чем ехать с острой зубной болью 29 декабря в районную стоматологическую клинику. Или не в районную. Главное, чтоб не 1 января.

Я, год за годом работая с людьми, поражаюсь одной и той же человеческой черте. Легкомыслию. У него дырка в зубе, а он подарки выбирает на Озоне. А дырка должна сама зарасти? И лекарство от гастрита само из аптеки прибежит, видимо. В ночь с 31 на 1. И побаливающее сердце тоже оставим на новогодние праздники…

Это, конечно, дело личное, дело каждого. Но гораздо больше порядка и спокойствия будет, если вы знаете, что все здоровы, подлечены, средства всяческие дома есть, профилактические осмотры пройдены, кошки с собаками тоже в порядке. Да, неожиданности возможны. Но порой приступы и обострения скорее ожидаемы, чем неожиданны. Я рекомендую на это обратить внимание, чтобы потом не бегать в панике.

Идём дальше. Уже дела поприятнее.

Красота

1. К каким специалистам вам надо записаться?

- косметология
- маникюр
- эпиляция
- массаж
- и т.д.

2. Какие уходовые материалы и вещества вам нужны?

- проверяем запасы кремов, мазей и т.д.

Паранойя? Дальновидность. Закончившаяся 31 декабря помада может существенно испортить настроение. Как и обнаруженные отросшие корни волос – ввиду того, что вы забыли записаться к парикмахеру.

Я очень, очень, очень сильно рекомендую выписать всё и всех, к кому вам надо попасть до Нового года. Чтобы избавить себя от судорожной беготни и обращения к неквалифицированным «специалистам».

Кстати, если отнестись к планированию визитов к мастерам как к элементу праздничных приятных хлопот, то это будет +1 к настроению, а не +10 к раздражению, когда приходится ехать на маникюр к 22 часам к измученному мастеру, который работает по 12 часов в предпраздничные дни, отчего рука дрожит и получается совсем не то, чего хотелось.

Дети
1. Утренники
- в садике/школе
- на кружках
- муниципальные / дополнительные / и т.д.

Вспоминаем всё, куда собирается ваше чадо. Вписываем даты в календарь. Бронируем / оплачиваем, если необходимо.

Да, заранее. Иначе потом может быть поздно. Зато +1 к спокойствию вы получите махом.

Платежи
Проверяем счета и даты оплаты
- коммунальные платежи
- налоговые
- личные (ваши хобби, группы, куда ходите, корпоративы и т.д.)

Важнейший пункт. Обязательный к обращению внимания. Потому что лучше сделать это заранее, спокойно, чем держать в голове эти задачи и, в итоге, что-то да забыть. Выписывая эти задачи, вы структурируете информацию и освобождаете ресурсы мозга. Зачем носить в памяти столько рутинных данных, тратя внимание на «не забыть ещё машину на СТО загнать», если можно это вынести на бумагу или в файл? Ваш мозг скажет вам спасибо – он сможет заняться решением этих задач, а не их удержанием. Всего лишь выписать.

Попробуйте. Хуже точно не станет. А если делать это вместе с членами семьи – это вообще здорово. И объединяет, и масса важных моментов вспоминается, учитывается и берётся в работу.

Гораздо лучше, чем заниматься этим впопыхах и в истерике.

Документы
Какие документы нужно
- получить
- запросить
- оформить
- исправить

- отвезти
- забрать

Мелочи? Да, пожалуй. Как соринка в глазу и камушек в ботинке. Досадные мелочи, которые вызывают зубовный скрежет и поездку в шесть вечера 31 декабря на другой конец города.

Новый год – сам по себе дедлайн. Хотя бы потому, что первые несколько дней января не работают все те службы, конторы, клиники, к услугам которых мы привыкли. Рассчитывая по привычке на «ой, завтра съездим», можно существенно себя же и подвести. Именно *подвести*

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.