



# СКВОРЕЦ

№ 22 (декабрь 2023)

*Что общего между заливной рыбой, шампанским и Иронией судьбы...? Конечно же, ВСТРЕЧА - радостная, волнующая и долгожданная! Это не про встречу двух приятелей, душевно рассказывающих друг другу события своей жизни. Это не судьбоносные встречи с людьми, которые сыграют в дальнейшем ключевую роль в нашей жизни. ВСТРЕЧА – это момент, когда встречаются истинное Я и истинное ТЫ. Уходит тяжёлой поступью старый год... Мы готовимся, волнуясь, встретить незнакомца - 2024 год. И пусть эта встреча просто БУДЕТ. а там посмотрим...*



**2024 год уже пригласил нас на свидание!**

**Что чувствуете, говорите, делаете? Ах, как много надо успеть...**

До Нового года осталось... понять  
Что жизнь, как не спорь, милый мой, благодать!  
И выкинуть хлам, и освоить пространство,  
Освободив больше места для счастья...  
На чистом листе набросать эскизы  
Маршрутов коротких к своей новой жизни...  
И модные списки желаний составить,  
Отдельной строкой - всё, что нужно, оставить.  
Освоить два метода - "дистанция" и "игнор"  
Всеми, что радость ворует, как вор...  
И мудро держать на расстоянии «покоя»  
Всё не своё и всё плохое...  
До Нового года осталось... простить  
Всех, кто оставил тебя в пути...  
Всех, кто был очень близко на расстоянии души,  
Освоив метод простой тишины.  
Ни мыслью, ни словом не вспоминать  
О прошлом, мой милый, надо молчать...  
До Нового года осталось... влюбиться  
Во всю кутерьму, что в округе творится...

Поглощать мандаринки, смотреть сериалы,  
Снежинки ловить языком на бульварах...  
До Нового года осталось... вспомнить  
Всех, кто смотрел на тебя с любовью.  
Обнять их молитвой, позвонить, тем, кто жив...  
Знаешь, время так быстро бежит...  
А «поздно» - жестоко и необратимо...  
Успейте сказать важное необходимым!  
Смиряться гордость, к черту обиды.  
Спешите к близким пока они живы...  
До Нового года осталось... осталось!  
ПрОжитых дней небольшая усталость.  
Но каждый денёк до праздничной даты  
Подарок.. так будьте же рады!  
Все будет, конечно же, будет точно!  
Куранты и новые Новогодние ночи...  
Умейте в сегодня, мои дорогие, ценить  
Простую такую возможность... быть...  
До Нового года осталось...



## ВСТРЕЧА С СОБОЙ

Самые неожиданные и интересные встречи порой происходят внутри нас. Мы встречаемся с той частью себя, которую никогда до этого не знали. Она завораживает или пугает? Но, безусловно, манит и притягивает. Такие встречи бывают нечасто. Но если они случаются, возникает ощущение, как будто мир стал больше. Наш внутренний мир стал больше. И в этот момент меняемся мы.

### Как организовать свидание с собой?

Начните утро с кофе и круассанов в ближайшем кафе или включив передачу "С добрым утром".

Посетите мастер-класс, например, по гончарному делу или каллиграфии. Откройте новые грани себя через приобретение новых навыков.

Сходите на тренировку. Она, как ничто другое, поможет разгрузиться.

Приготовьте изысканный ужин или сводите себя в ресторан.

Уделите время хобби. Рисование, игра на барабанах или танцы - самое время вспомнить, какие занятия были отложены в долгий ящик.



Устройте СПА-день. Сходите на массаж или зажгите аромасвечи и нанесите маску дома.

Прогуляйтесь по городу. Близится Новый год, и улицы уже пестрят праздничными украшениями.



## ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА ИЛИ ИСКУССТВО РАЗБИРАТЬСЯ В ЛЮДЯХ

### Внутренний сканер

Психологи говорят, что нашему подсознанию достаточно нескольких минут, чтобы понять: разочарует общение с новым человеком или принесёт пользу и доставит удовольствие. Но далеко не все умеют прислушиваться к интуиции. Поэтому в восприятии других людей не исключены ошибки и к ним нужно относиться спокойно и терпимо. Ни у кого из нас нет внутреннего сканера, способного безошибочно «расшифровать» другого человека. Вместо сканера в нашем распоряжении наблюдательность, способность чувствовать эмоции окружающих и опыт.

### Ошибки восприятия

Вот мы впервые в жизни видим человека, он пока для нас совсем чужой, незнакомый. Мы замечаем, как он одет, как смотрит на нас (или не смотрит, отводя взгляд), как держится, что говорит. Широкая, открытая улыбка нас подкупает, пристальный, изучающий взгляд настораживает, недовольное выражение лица отталкивает, суетливость и резкие движения напрягают. Через несколько минут общения по определённым, часто незавершённым штрихам, мы создаём для себя образ этого человека и... Очень часто ошибаемся.



Нередко мы приписываем окружающим собственные намерения и черты или неправильно интерпретируем их мимику, слова и поступки. Например, воспитанность принимаем за мягкотелость и отсутствие стержня, скованность - за пренебрежение, а близорукость - за надменность.

Более того, наше мышление во многом стереотипно. Встретив человека сдержанного, неэмоционального, мы скорее запишем его в интроверты. Хотя это может быть совсем не так: есть люди, которые при первом знакомстве держат заметную дистанцию, а в более близком общении раскрываются и оказываются душой компании. Или другой вариант кажущейся сдержанности: у человека был тяжёлый день или у него что-то болит, тогда его неприветливость вполне объяснима. Возможно, когда отдохнёт, он будет совсем не таким, каким показался вначале.

Сходите в театр, кино или музей. Что может быть лучше, чем духовно обогатиться в компании себя любимого?

Посмотрите любимый фильм, послушайте аудиокнигу, забравшись "с ногами" на диван.



### Прислушайтесь к себе

Важно помнить: всё может оказаться совсем не так, как мы для себя решили. Но это вовсе не значит, что себе не нужно доверять. Обязательно нужно! Порой внутренний голос подсказывает нам правильные вещи: вот этот мужчина как-то странно себя ведёт и от него нужно держаться подальше, а вот эта дама вроде и говорит елейным заботливым голосом, а по ощущениям - никакого добра тебе не желает. Так что главное - не делать преждевременных выводов, а лучше присмотреться к новому знакомому.

### Правила знакомства

**Не торопитесь.** Начиная взаимодействовать с незнакомыми людьми, не спешите сокращать с ними дистанцию. При первой встрече сложно понять, каков ваш знакомый на самом деле, ведь все мы пытаемся понравиться окружающим, поэтому далеко не всегда ведём себя естественно.

**Наблюдайте.** Общаясь с новым человеком, мы, как правило, не знаем, в каком состоянии человек находится, о чём он на самом деле думает, каковы его истинные намерения, поэтому не стоит их интерпретировать. Просто наблюдайте и фиксируйте для себя особенности собеседника, не давая никаких оценок.

**Внимание - к поступкам.** Самый надёжный способ составить более-менее реалистичное представление о человеке - «судить по делам». То есть смотреть, что действительно делает и насколько его слова соответствуют его поступкам, причём довольно длительное время.

### ПРАКТИКА "ТРИ КОРЗИНЫ"

*Друзья, если у вас накопилось много беспокоящих вас мыслей, сделайте упражнение, которое поможет отпустить их, замедлиться и привести вас в порядок.*

1. Уединитесь. Примите удобную позу. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь.
2. Закройте глаза и представьте образ трёх корзинок, подумайте, какой они формы, размера, цвета.
3. Теперь назовите эти корзины. Пусть одна будет "мысли о прошлом", другая "мысли о настоящем", третья - "мысли о будущем".
4. Представьте, что ваши мысли - это облака, которые неспешно проплывают в вашей голове. Распределите эти мысли по трём корзинам. Старайтесь делать это спокойно, не напрягаясь.

## ВСТРЕЧА С ЗИМОЙ

*Зима - время сказочных приключений. Это время новых надежд, новых стремлений, новых мечтаний. В это время года прекрасно всё без исключения! Даже лютые морозы или ледяные дожди хороши тем, что именно они учат ценить нас тепло и уют родного дома.*



Слышишь, где-то тихонько мурлыкает кот?

Это просто зима постучалась в окно.

Каждый первый чего-то хорошего ждёт,

Кто-то в Питер летит, кто-то смотрит кино.

Это просто декабрь. Просто падает снег.

Просто зимние феи ведут хоровод,

А по белым тропинкам идёт человек,

И подарки в огромных коробках несёт.

Чьи-то руки всё время спешат обнимать,

Чьи-то песни звучат в переходе метро,

Ты Эльдара Рязанова включишь опять,

И душа, словно в детстве, поверит в добро.

Всё пройдёт, перемелется, переболит,

Оживут балерины с полотен Дега,

Герда Кая найдёт, и любовь победит,

И сердца отогреет тепло очага.

Видишь, лампы зажглись? Слышишь,

вьюга метёт?

Это просто зима. Просто месяц другой,

Досчитаешь до ста. И придёт Новый Год,

И обычное чудо случится с тобой.

*Алеся Синеглазая*



## 25 ВАЖНЫХ ДЕЛ НА ДЕКАБРЬ

*Дом - отражение личности его обитателей.*

*Иногда наводя порядок можно добиться ощущения внутренней гармонии, которое стоит взять с собой в 2024 год.*



✓ Избавьтесь от ненужных вещей. Старые газеты и журналы, рваная или застиранная одежда, треснувшие чашки: всему этому место на помойке, а не в вашем доме.

✓ Купите то, что поможет создать новогоднее

настроение. Это могут быть фонари, свечи, гирлянды или ель, живая или искусственная. Главное - создать нужное настроение!

✓ Сделайте генеральную уборку. Не стоит начинать убираться 30 декабря, стараясь за один день привести дом в идеальное состояние.

✓ Разделите квартиру на несколько зон и поочередно наводите в них порядок. Так вы не устанете и к Новому году успеете закончить всю работу.

✓ Подумайте, что требует радикальной починки или полной переделки. Может быть, давно протекает бачок унитаза, но у вас не доходят руки вызвать мастера? Или после переезда в новую квартиру вы так и не купили красивую люстру?

✓ Отдайте то, что вам больше не требуется. Выкинуть хлам легко. Но есть вещи, которые вам уже не нужны, но выкинуть их жалко. Отнесите их на благотворительную ярмарку или в церковь.

*Рабочие вопросы лучше успеть решить до 31 декабря, чтобы суметь хорошенько отдохнуть на каникулах.*

✓ Доделайте отчеты, сводки и прочую документацию.

✓ Выкиньте ненужную канцелярию и приобретите то, что потребуется в будущем году для плодотворной работы.

✓ Купите небольшие сувениры или сладости в подарок коллегам. Хороший климат в коллективе - залог плодотворной деятельности!

✓ Если с кем-то из коллег у вас есть конфликт, постарайтесь разрешить его как можно быстрее.

*Когда еще задуматься о самых близких, как не канун новогодних праздников?*

✓ Разрешите конфликты. Порой сделать первый шаг непросто, но сделать его стоит. Так вы сделаете себе самый важный подарок: мир в семье.

✓ Пройдитесь по магазинам в поисках подарков, чтобы не искать их в предновогодней суете.

✓ Если у вас есть ребенок, сделайте вместе с ним или купите готовый адвент-календарь.

✓ Составьте семейный план новогодних каникул. Куда бы вы хотели сходить, чем будете заниматься, какие развлечения предпочли бы члены вашей семьи?

✓ Напишите бумажные письма родственникам, которые живут в других городах, или соберите для них небольшие посылки.

*У вас есть любимое хобби?*

✓ Переберите ваши «запасы» ниток, схем для вышивания или красок. Может быть, что-то стоит отдать другим рукодельницам или вовсе выкинуть?



- ✔ Постарайтесь завершить пару масштабных проектов до наступления праздников. Это даст вам ощущения морального удовлетворения.
- ✔ Самостоятельно или вместе с детьми изготовьте аксессуары для украшения дома.
- ✔ Найдите пару интересных творческих идей или мастер-классов для новогодних каникул и купите все необходимое.
- ✔ Выложите фотографии своих работ в Интернете, если не решались сделать это раньше. Может быть, у вашего творчества появится масса поклонников?
- ✔ Узнайте, как сделать карту желаний на будущий год, чтобы все планы и мечты осуществились.

*Наконец, есть несколько пунктов, касающихся лично вас.*

- ✔ Составьте список своих достижений за год.
- ✔ Напишите, чего бы вы хотели достичь в 2024 году.
- ✔ Купите себе подарок. Побалуйте себя, ведь для всех 2023 год выдался крайне тяжелым.
- ✔ Простите себе все ошибки, сделанные в 2023 году. Ошибки - это опыт, который в будущем будет для вас очень полезен.
- ✔ Поверьте в чудо, и оно обязательно произойдет

*Друзья, составляйте свой список, вдохновляясь тем, что приведено выше!*

## ВСТРЕЧА НОВОГО ГОДА



Она не любила Новый Год. Просто не любила. Впрочем, как и остальные праздники. Но всё-таки, Новый Год был особенным праздником: в эту ночь можно было загадать желания, которые обязательно сбудутся.

Конечно, Она загадывала желания и на падающие звёзды, и на трамвайные и даже автобусные билетки, но всё это были обычные, не основные желания, от неисполнения которых, в принципе, ничего не менялось. А вот раз в год, во время боя курантов, вместе с повседневными пожеланиями для своих родных, Она могла загадать своё самое-самое заветное желание. И в этом году оно у неё было...

«Пожалуйста, пусть Он будет счастлив, пожалуйста, пусть будет счастлив, пожалуйста...», - как заклинание повторяла Она, боясь, что куранты уже замолчат, а её желание так и не дойдёт до Деда Мороза.

Раздались первые звуки гимна, и Она радостно вздохнула - успела, всё, теперь целый год у Него точно должно быть всё замечательно.

«Как бы я хотела сделать его счастливым. Но даже если не со мной. Главное, чтобы Он был счастлив...», - думала Она.

В резиденции Деда Мороза кипела обычная для новогодних дней работа. Целый штат сотрудников занимался исполнением желаний, которые слетались сюда со всех сторон Земного шара. Одни отвечали за детские желания, другие - за материальные и духовные и специальный отдел занимался желаниями про Любовь.

Прежде чем желание попадало в нужный отдел, оно проходило сортировку, где тщательно проверялось на искренность, на необходимость исполнения, на его последствия. Например, желания вроде «Хочу, чтобы у меня был самый крутой в классе телефон» переадресовывались в отдел, отвечающий за человеческие отношения. Потому что скорей всего, самый крутой телефон нужен для того, чтобы пользоваться авторитетом у одноклассников. Но для этого не нужен телефон... И желание всё равно исполнялось, только в несколько ином виде.

«Пожалуйста, пусть Он будет счастлив, пожалуйста, пусть будет счастлив, пожалуйста...», - прочитав очередное желание, Помощник Деда Мороза, отвечающий за сортировку, открыл толстый журнал регистрации и нашёл нужную запись: «Пусть Она будет счастлива. Даже если это счастье будет не со мной, то пусть Она просто будет счастлива...».

Довольно улыбнувшись, Помощник Деда Мороза набрал нужный номер: «Это отдел «Любовь»? Записывайте...»

***Друзья, случайных и долгожданных приятных встреч и исполнения желаний!  
Верьте себе, верьте в себя и пусть всё у вас будет хорошо!***

