

# *Как выйти из праздника без потерь*

Мы просто хорошо, весело, вкусно, отдохнули и отметили всеми нами любимый праздник Новый год. И вот в какой-то момент начнем понимать, что до 8 марта еще далеко, а новогодние уже позади, и у нас есть целых два месяца, чтобы плодотворно потрудиться. И что происходит с нами? Мы можем впасть в уныние, грусть и тоску, которые съедали бедного Гвидона в пушкинской сказке. **Но мы не будем так делать!** Вот несколько полезных советов, которые нам помогут разрешить этот вопрос наилучшим образом.

Главный совет: **делать все то, что обычно поднимает нам настроение не только после праздников:**

- **обновление** – сделать выход на работу тоже праздником: новое платье, прическа, макияж, маникюр не только не оставят равнодушными Ваших коллег, но и поднимут Вам настроение;
- **спасение** – воспринимать выход на работу как спасение и возврат к повседневному правильно спланированному режиму.
- **бонус** – я бы сказала, приятный, реальный, доступный бонус: **сделать то, что в праздники не успел** (потратить оставшиеся деньги на себя любимую, позвонить и встретиться с друзьями, и сделать это не ради важных дел, а ради приятных бесед «просто ни о чем» за чашкой ароматного кофе, выбраться погулять);
- **планирование** – новый год можно начать с планирования, не обязательно составлять стратегический план на весь год, можно просто раскинуть на бумаге то, что хотелось бы совершить в новом году, чего достичь. Важно не четкое следование и достижение этих целей, а сам процесс визуализации желаний и помыслов.

И помните, праздники заканчиваются, а мы остаемся, мы есть и будем есть!))) И не ругайте себя ни за что, в любом случае, праздники пройдут хорошо. В Ваших собственных руках сохранить праздник в душе гораздо на дольше, чем в календаре.

**Успехов Вам!**