**Психологический потенциал новогоднего праздника**

В каждом взрослом, пусть даже глубоко в душе, живет ребенок, который верит в волшебное исполнение желаний – «по щучьему велению, по моему хотению». И такое возможно! Достаточно в новогоднюю ночь сознательно настроиться на прекрасные перемены и изменение старых мешающих программ, иначе взглянуть на знакомые символы праздника, гармонично вписать свои желания в энергетические потоки Вселенной. Волшебство не в тридесятом царстве, а в глубине наших душ. И начинается он с веры.

Вера не падает с небес, ее взращивают, создают, укрепляют и заботливо поддерживают. Все, что реально существует в физическом мире, когда-то начиналось с веры, с возможности допустить невозможное. Все наши мечты и заветные желания способны материализоваться в физическом пространстве. Если мы действительно горячо хотим, страстно желаем и совершаем реальные шаги в нужном направлении. И нам вовсе не следует думать о способах достижения желаемого. Это «головная боль» самой Вселенной. Силы или Бога, если хотите. Беспокойство о том, как достичь того или этого, чаще всего убивает и веру, и само желание. Так что самое первое и важное – сделать нужный заказ. Со всей присущей вам страстностью. Осознать, чего вы действительно хотите. Может, не до мельчайших подробностей, но белее или менее определенно.

Второе – не позволять своим мыслям уходить в сторону размышлений о невозможности исполнения заказа. В этом мире нет ничего невозможного. Только мы сами своими собственными мыслями способны ограничивать себя, создавая невидимые потолки, барьеры и стены.

Третье – важно получать максимум удовольствия от своего желания. То, что хочется видеть воочию в физическом мире, необходимо ясно и четко представлять в своем воображении. И не просто представлять, а ощущать представляемое как свершившийся факт, то есть позволить себе испытывать радость и удовольствие от обладания тем, чего хочется.

Один из Законов Вселенной гласит, что притягиваем мы к себе то же самое, что и излучаем. Если мы излучаем радость, то и притягиваем радость, излучаем удовлетворенность – ее же получаем. Наши желания не исполняются по мановению волшебной палочки лишь по одной причине: мы сосредоточены не на создании желаемого, а на его отсутствии. То есть не на удовольствии от имеющегося (для начала имеющегося мысленно), а на грусти от не полученного.

**Энергетика новогодней ночи**

Новогодняя ночь – особенное явление. Это единственный праздник, который начинается ночью. Это единственный праздник, когда мы загадываем желания и надеемся на их волшебное осуществление. Это единственный праздник, когда появляется некая могущественная Сила в виде Деда Мороза с неизменными подарками.

Вся новогодняя ночь – это сплошной символ. Новогодние символы наполнены особым состоянием в силу того, что на границе перехода в следующий год загадывают желания миллионы людей! Миллионы! А это значит, что создается невероятно мощный поток энергии. И если вы вписываете свои желания в этот поток и подкрепляете это все конкретными действиями в дальнейшем, то ваши шансы получить желаемое значительно возрастают! Так что используйте потенциал новогодних символов, чтобы создать будущее, которого вы хотите!

**Ночь.** Ночное восприятие по сравнению с дневным более тонкое, чуткое и глубокое. Ночью мы ближе к себе, к тем чувствам, ощущениям и мыслям, что идут из глубин нашей души. Ночь – это мир бессознательного, мир загадочных сновидений, мистических открытий, интуитивных прозрений. Новогодний праздник подобен свету, который мы вносим в темноту бессознательного. Мы делаем это шумно и весело, сверкающе ярко и даже бесцеремонно. Начало нового дня и нового года мы празднуем не на рассвете, а ровно в полночь. Так мы бросаем вызов темноте, страхам, неизведанному. Новогодняя ночь подтверждает собой то, что человек – осознающее существо и способен внести свет осознания в сон, в неизвестное, в саму ночь. Поэтому вместо того, чтобы делать что-то обычное и тривиальное, выполните следующие упражнения.

**Упражнение «Счастье в тишине». Как бы вы ни были загружены заботами о салатах, одежде, макияже, выделите себе полчаса, чтобы посидеть в темноте и одиночестве. Ведь счастье приходит в момент тишины? А потом запишите двенадцать желаний, осуществления которых вы ждете в наступающем году. Если у вас есть только одно или, например, три желания, значит, просто пропишите их двенадцать раз. Позже, когда начнут бить куранты, на каждый удар произносите по одному желанию (лучше вслух, если есть возможность). Или повторяйте одно и тоже желание несколько раз.**

**Игра – шутка «Сила желаний».** На полу раскладываются несколько обручей (их должно быть меньше, чем участников). Внутри каждого обруча скотчем приклеивается бумажка с крупно написанным желанием. Например: любовь, прекрасные отношения с детьми, дом за городом и т.д. игра начинается с танцев между обручами. Как только ведущий останавливает музыку, участники немедленно занимают ближайший обруч. В одном обруче могут размещаться несколько человек – лишь бы ноги не выходили за его границу. Важно танцевать по всему залу, а не держаться вблизи выбранного обруча, позволить интуиции вести за собой. Интересно, сколько раз получится оказаться в одном и том же обруче или совсем вне обручей.

**Дед Мороз.** Какую психологическую нагрузку несет этот символ? Дед, дедушка – символ старого мудрого человека. Он символизирует тот аспект в человеке, который много знает, многое пережил и в силу приобретенного опыта наполнен глубинным покоем и пониманием. Он приобрел все, в чем когда-либо нуждался, и у него уже нет необходимости приобретать. Теперь он – даритель. Он способен щедро делиться с другими и наслаждаться этим процессом.

Упражнение **«Подарок в руке».** Правила следующие: все участники ходят под спокойную музыку по свободной от мебели комнате или залу с закрытыми глазами, вытянув перед собой левую руку раскрытой ладонью. Встретившись с кем-либо, вслепую следует написать или нарисовать правой рукой на раскрытой ладони то, что хотелось бы подарить самому себе. Делать это надо не спеша, со вкусом. По очереди. Сначала один рисует, затем – другой. Потом хаотичное движение продолжается дальше, пока не встретится следующий участник.

**Ель.** Как вечнозеленое растение, ель считается символом вечной жизни. Ее энергетика спокойна, сдержанна и немного строга. Вечная жизнь – это глубокое мудрое спокойствие, ель способствует расслаблению, созерцательности и успокоению эмоций. Если мы хотим сознательно изменить свою жизнь к лучшему, если желаем осознанно влиять на свое настроение, на создание любви, богатства, успешности, то без намерения успокоить мысли и чувства не обойтись. Поэтому, если вы ощущаете усталость или беспокойство или просто хотите расслабиться и успокоиться, позвольте себе отождествиться с елью: устройтесь удобно, расслабленно и спокойно проговаривайте от имени Я разнообразные состояния ели, к примеру «Я спокойная… я защищенная…я смолистая.. я отпугивающая… я созерцательная… я колючая… я закрытая…». Почувствуйте себя закрытым и защищенным в этом небольшом упражнении, чтобы накопить и сохранить энергию внутри себя для будущих свершений.

**Символика цвета новогоднего праздника**

Характерным для новогоднего праздника является обилие сверкающих искрящихся цветов. Серебро и золото – украшение именно новогодних праздников. Ни в какое другое время эти цвета не присутствуют в изобилии.

**Серебряный цвет** – воплощение женственности. Он ассоциируется с лунным светом, с небесным сиянием звезд, зеркалами и серебряными монетами. Серебряный прекрасно успокаивает, уменьшает волнение, освобождает от эмоциональной скованности. Этот цвет помогает устранять споры и восстанавливать душевное равновесие, вызывая состояния беспристрастности и терпимости к мнению окружающих. Серебряный цвет способствует развитию воображения и фантазии. Он подталкивает человека к погружению в себя и к мистическому восприятию мира.

**Упражнение «Дотянись до звезд».** Все встают, закрывают глаза. Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется с вашей мечтой – желанием что-либо иметь. Теперь откройте глаза и протяните руку к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Снимите ее с неба и положите в свой карман. Делайте глубокий вдох, когда тянетесь за звездой, и выдох, когда снимаете ее с неба и кладете в карман. Выберите другую сияющую звезду… можно снять несколько звезд.

**Золотой цвет** символизирует силу, власть, чистоту и славу. Этот цвет встречается в сказках, символизируя несметные сокровища и открывая самые недоступные и надежно запертые двери. Золотой цвет распространяет любовь и мудрость. Говорят, что золото – это застывшие капли солнечного света. Именно из-за родства с солнцем золотой несет тепло, жизнь и радость.

**Упражнение «Заветное желание».** Возьмите золотую или серебряную елочную игрушку в форме шара. Сейчас вы сформируете желание, которое мы поместим в этот шар. Сядьте удобно и возьмите шар в ладони. Почувствуйте, как тело постепенно расслабляется… сконцентрируйте внимание на солнечном сплетении, на сердечном центре. Почувствуйте, как внутри вашего сердечного центра концентрируется образ желаемого… представьте свое желание уже исполненным… теперь почувствуйте, как с каждым вашим выдохом образ желаемого перетекает в шар… Когда будете украшать елку, повесьте этот шар в такое место, которое вы почувствуете самым подходящим для этого желания.

из статьи Н.М. Огненко, психолог,

телесно-ориентированной терапевт, Санкт-Петербург