

НАТАЛЬЯ ХЛОПКОВА

“ГОД В РАДОСТИ И ГАРМОНИИ”



Наталья Александровна Хлопкова

Год в радости и гармонии

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71582203
SelfPub; 2025

Аннотация

"Год в радости и гармонии" книга, где вы найдете чек-листы с увлекательными заданиями для каждого сезона. Она создана с мыслью и целью привнести уют, наполненность и красоту в вашу жизнь. В суматохе дней и дедлайнов мы рискуем упустить нечто важное, порой неосязаемое и я призываю вас замедлиться и обратить внимание на мир вокруг.

В поддержку этого проекта создан Телеграм-канал с одноименным названием – Подписывайтесь и делитесь своими результатами, предлагайте новые идеи, как можно разнообразить будни и праздники.

Содержание

Конец ознакомительного фрагмента. 18

Наталья Хлопкова
Год в радости и гармонии

Взволнованно улыбаясь
или
От автора

Дорогие друзья!

Счастлива поделиться с вами книгой, которую я создавала с мыслью и целью привнести уют, наполненность и красоту в вашу жизнь. Задания, которые вы увидите здесь, составлялись так, чтобы каждый сезон был сбалансирован, удовольствия чередовались с добрыми делами, общением с близкими и родными людьми с самопознанием, а упорная работа с увлекательным досугом.

В суматохе дней и дедлайнов мы рискуем упустить нечто важное, порой неосязаемое и я призываю вас замедлиться и обратить внимание на мир вокруг.

Осознанным решением было не перегружать количество пунктов в сезоне, их выполнение не должно превратиться в обузу. По велению сердца вы вправе добавлять интересующие вас задания и активности.

Я не тешу себя иллюзиями и знаю, работа не слишком серьёзная и, по сути, представляет собой расширенный чек-

лист для каждого сезона, но это не значит, что я не вкладывала в нее старания и трудилась равнодушно. Причины создания этой работы таковы – моя любовь к спискам, написанию планов, выполнению тематических заданий и огромное желание довести дело до логического завершения!

«Но знайте: счастье можно найти даже в тёмные времена, если не забывать обращаться к свету» *– Альбус Дамблдор, «Гарри Поттер и узник Азкабана»*

Идея написания подобной книги появилась у меня незадолго до 2022 года. Моей целью было создать небольшую книгу, которая будет наполнена увлекательными задачами, которые скрасят дни последующего года. Обдумывая формат и содержание наступил февраль, который все изменил.

Находясь в нескончаемой тревоге и стрессе, я не понимала, как сохранять рассудительность при работе и была уверена, что книга с подобной тематикой и посылом сейчас никому не нужна. Кроме того, сил и желание что-либо создавать не осталось (беспокойство и страх полностью сковали мое сознание).

Прошел год и в мои руки попало произведение Михаила Зощенко «Перед восходом солнца», его труд о депрессии, тоске и неврозах. Бóльшая часть повести написана во время Великой Отечественной войны, под обстрелами и грохотом снарядов. Меня встряхнули его рассуждения о том, что идеального момента для создания чего-либо нет (его не существует в природе). Человек работал в чудовищных условиях

веря в то, что его книга сможет кому-нибудь помочь, и она помогла. Непомерное количество людей узнали себя в строках Зощенко, обрели надежду справиться с недугом и в полной мере осознали, что они не одни.

Благодаря этой работе я нашла силы и потребность действовать. Это мой первый подобный опыт, и он полон открытий, неприятных откровений о себе (в первую очередь они касаются лени и отсутствию самодисциплины), новых знаний и упорства.

Искренне верю, что эта книга послужит вам теплыми объятьями, которые согреют вас и наполнят жизнь радостью и гармонией.

Вы в праве приступать выполнять задания с любого сезона, книгу же я начала с весны, периода расцвета и обновления.

В поддержку этого проекта я создана Телеграм-канал с одноименным названием и намереваюсь выполнять задачи вместе с вами. Подписывайтесь и делитесь своими результатами, предлагайте новые идеи, как можно разнообразить будни и праздники.

С наилучшими пожеланиями, Наталья Хлопкова

ВЕСНА

март, апрель, май

Фокус – забота о себе, очищение, уборка, расхламление, обучение, рост.

«Жизнь требует от человека не ответов, а желания их искать»

«Летят мои кони…» Борис Васильев

Чек-лист сезона:

1. Пройти комплексное медицинское обследование.
2. Посадить зелень на подоконнике.
3. Пройти образовательный курс.
4. Генеральная уборка.
5. Приготовить новое блюдо.
6. Вести дневник.
7. Напишите себе письмо.
8. Диджитал уборка.
9. Перебрать вещи, провести расхламление (отдать или выбросить), поменять одежду на новый сезон.
10. Сходить в театр или на концерт.
11. Доброе дело – субботник.
12. Спланировать летнее путешествие.
13. Собраться на семейный ужин, провести день с родными и близкими людьми.
14. Сходить в музей на выставку или на экскурсию.
15. Больше гулять. Проходить более 8000 тысяч шагов в день (5 км.)
16. Сделать несколько весенних снимков.

Дополнительные задания.

1. Пройдите комплексное медицинское обследование

Ваше здоровье – самый главный ресурс, которым вы обладаете и зачастую мы вспоминаем о нем, когда организм уже начинает бить тревогу. Но если регулярно уделять внимание профилактическим мерам, есть все шансы прожить долго, счастливо и без серьезных недомоганий.

Пройдите профилактический осмотр у стоматолога, терапевта, гинеколога, сдайте анализы и пройдите определенные исследования организма (УЗИ, маммографию, томографию и пр.). Узнайте, возможно ваш год актуален для прохождения бесплатной диспансеризации[1]. Это профилактический медицинский осмотр проводится в целях своевременного выявления заболеваний и факторов риска их развития.

Сдайте комплексный анализ крови, исследование определит наиболее значимые для организма параметры, которые влияют на обмен веществ, синтез гормонов и прочие важные процессы.

Весной содержание витаминов в организме практически всегда ниже нормы. Подберите комплекс БАДов и добавок в пищу, который актуален и необходим именно Вам, ведь в

---

[1] **Диспансеризация** представляет собой комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения) и осуществляемых в отношении определенных групп населения в соответствии с законодательством Российской Федерации.

здоровом теле – здоровый дух!

2. Посадить зелень на подоконнике

Полезный и экологичный пункт. Зелень, лук и пряные травы можно выращивать на подоконнике круглый год, но именно зимой мы остро чувствуем их нехватку. Травы преображают вкус блюд и дарят неповторимые нотки.

В магазинах сейчас большое разнообразие наборов для выращивания и согласно простой инструкции, через пару недель Вы сможете наслаждаться ароматным базиликом, розмарином, рукколой, лавандой и другими травами.

Что можно вырастить:

– базилик,
– мята,
– лук,
– мелиса,
– лаванда,
– руккола,
– микрозелень,
– укроп,
– петрушка.



3. Пройти образовательный курс

Опыт и знания – это тот ресурс, который останется с вами навсегда. Образование невероятно важно в профессиональной и личной жизни. В интернете множество платформ, где бесплатно можно пройти обучающие программы, это – Stepik, Skillbox, Lectr, «Правое полушарие интроверта», Академия Яндекса, Яндекс Практикум, Арзамас. Разнообразие курсов впечатляет, и вы точно найдете то, что необходимо вам в работе или для расширения кругозора.

«Прогресс возможен только в случае 100%-ной ответственности за все, что происходит в вашей жизни, независимо от внешних обстоятельств»

«Agile life: как вывести свою жизнь на новую орбиту, используя методы agile-планирования, нейрофизиологию и самокоучинг»

Катерина Ленгольд

4. Генеральная уборка

«Уборка – это проявление любви к своему дому», не знаю кому принадлежит это выражение, но я с ним полностью согласна. Не нужно возводить уборку в культ, но поддерживать дом в порядке – важно! Это полезно для здоровья и духа, ведь всегда приятно находиться в чистом, аккуратном, проветренном помещении.

Найдите тот график уборки, который вам удобен и эф-

фективен. Лучше посвятить этому 30 минут, чем затратить целый день.

Сделайте правилом класть вещи на свои места и хаос прекратит образовываться в вашем пространстве. Осмотритесь, возможно у вас появится желание сделать перестановку или обновить декор.

В приложении вы найдете чек-лист для уборки, скачав его вы сможете внести правки или удалить несколько не актуальных для вас позиций.

5. Приготовить новое блюдо

Разнообразьте свой рацион новым блюдом.

Возможно, это так вас вдохновит, что вы решите изменить свое привычное питание и начнете составлять меню на неделю (что также является полезной привычкой).

6.Вести дневник

Думаю, что к этому пункту многие отнесутся несерьёзно, сочтя его детским и не достойным внимания. Здесь я с вами в корне не согласна. Вспомните Бриджит Джонс, ведение дневника полностью изменило ее жизнь. Он помог ей проанализировать поведение, изменить отношение к мужчинам и найти отдушину в «разговорах с бумагой» (а также следить за количеством потребляемых калорий и алкоголя, что тоже полезно).

На мой взгляд это медитативное занятие, которое помога-

ет принять верное решение, неспешно размышлять и писать о том, что тревожит. Будьте честны и откровенны с собой. Расскажите страницам о переживаниях и боли, часто подобная практика помогает, хоть и не является панацеей.

Просто попробуйте, а потом решите, подходит ли это вам или нет. Вдохновите себя покупкой нового блокнота и красивой канцелярии, отправьтесь в кафе и начните писать.

Если же вам претит записывать от руки, попробуйте делать заметки в цифровом формате (телефон, компьютер) или фиксировать мысли на диктофон.

7. Напишите себе письмо

Найдите время на общение с самим собой, обретите минуты тишины и спокойствия, услышьте себя, признайте свои недостатки и совершенства, осознайте свою ценность и будьте благодарны за то, что имеете.

Напишите себе письмо. В прошлое, будущее или настоящее, не важно, скажите, как дорожите собой, какие уроки извлекли, чего боитесь, что смогли преодолеть, какие награды преподносила вам судьба и то, что у вас на сердце.

Вы можете оставить послание личным, интимным или поделиться с тем, кто захочет вас лучше понять.

8. Диджитал (цифровая) уборка

Не стоит забывать про гаджеты, они тоже нуждаются в очистке и дезинфекции. Избавьтесь от приложений, которы-

ми вы не пользуетесь, отсортируйте фотографии (перенесите некоторые из них на компьютер или жесткий диск), очистите кэш, обновите обои, разберитесь на рабочем столе.

Сделайте смартфон отражением себя, удобным помощником и верным другом.

Скачайте приложение (или виджет), который расскажет, сколько времени вы проводите в телефоне, ознакомьтесь со статьей про цифровой минимализм. Пусть технологии будут средством для решения целей, а не бесполезным спутником, крадущим время.

9. Перебрать вещи, провести расхламление (отдать или выбросить), поменять одежду на новый сезон

Избавьтесь от хлама и будьте к нему беспощадны! Сделайте пространство открытым, свободным и светлым. Книга Мари Кондо «Магическая уборка» невероятно полезная, она поменяет ваше мышление и преобразует жизнь.

Ознакомьтесь с идеями минимализма, станьте осознанным потребителем и сделайте ваш образ жизни более экологичным.

Отсутствие хлама в доме повысит вашу продуктивность, появится больше времени на хобби, окружающее вас пространство станет уютнее и привлекательнее, а уборка будет занимать значительно меньше времени.

Отсортируйте одежду, книги, косметику, предметы быта. Продайте вещи на Авито (или похожих сервисах), отдайте

тем, кто нуждается в них или просто выбросьте.

Постирайте и смените вещи на предстоящий сезон, наведите порядок в шкафах.

В приложении вы найдете чек-лист для легкого и рационального расхламления.

10. Сходить в театр или на концерт

Разнообразьте свой досуг и внесите в него культурную или развлекательную программу. Ознакомьтесь с афишей вашего города и выберите выступление интересующего вас исполнителя или классическую постановку, которую давно хотели посетить.

11. Доброе дело – субботник

К сожалению, количества мусора вокруг только увеличивается, и вы сделаете по-настоящему доброе и полезное дело, убрав какую-либо территорию. Соберитесь группой или сделайте это самостоятельно.

Если у вас получилось собрать команду энтузиастов, то выберите участок, который вы хотите очистить, оповестите о субботнике местную администрацию (им можно позвонить по телефону или написать письмо на почту). Скорее всего администрация пойдет вам на встречу и предоставит необходимые инструменты или машины для вывоза мусора.

Перед началом работы подготовьте необходимый инвентарь (перчатки, грабли, лопаты, мешки), скотч, захватите с

собой аптечку, воду и небольшой перекус, влажные салфетки и антисептики.

После усердной работы можно устроить пикник, провести викторины и конкурсы, т.к. субботник – это не только полезно, но и весело.

«Жизнь дана на добрые дела»
Народная пословица

12. Спланируйте летнее путешествие

Спланируйте ваше путешествие и пусть поездка будет осмысленной и полной впечатлений. Посмотрите, как удобнее добраться до места, ознакомьтесь с достопримечательностями и интересными объектами, договоритесь об экскурсиях, забронируйте гостиницу или хостел.

Наметьте города или страны, где вам хотелось побывать этим летом, сформируйте список того, чего бы вам интересно увидеть, наметьте маршруты и сохраните актуальную и любопытную информацию.

13. Собраться на семейный ужин, провести день с родными и близкими людьми

Соберитесь с дорогими вам людьми. Обсудите насущные дела и проблемы, поделитесь важными событиями и забавными моментами. Цените время, проведенное с семьей.

14. Сходить в музей на выставку или на экскурсию

Устройте себе день с культурной программой. Ознакомьтесь с афишей музеев, выставочных залов и арт-пространств. Найдите интересную для вас тему, запишитесь на экскурсию или посетите экспозицию самостоятельно.

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.