

طرق استقبال العام الجديد بمرح



بالطبع يرغب كلا منا فى استقبال العام الجديد بسعادة وحيوية واماني جديدة، لذا يجب علينا إتباع بعض الخطوات البسيطة حتى نستقبل العام الجديد بروح مرحة

1- اكتبى لنفسك قائمة من الأهداف والأمانى التي ترغبى فى انجازها هذا العام مع إعطاء وعد لنفسك لتحقيق كل هدف منها وكتابة الهدية التي ستحضرينها لنفسك عند انجاز أي هدف منهم.

2- لماذا لا تحضري مجموعة من الموسيقى المبهجة التي تحبها وتقومى بسماعها ليلة رأس السنة بل والاستماع لها بمرح وسرور... جربي هذه الطريقة وستجدي نفسك تشعرى بالبهجة.

3- الشيكولاته أحد طرق الشعور بالسعادة قومي بتناول أكبر قدر من الشيكولاته في ليلة رأس السنة وكأنت طفلة صغيرة حيث تناولها بشكل تلقائي وبدون خوف من زيادة فى الوزن.

4- لماذا لا تقضى ليلة رأس السنة مع أقاربك أو أصدقائك التي تحبهم فقط فكري فى أكثر الناس قرباً من قلبك وأجمعهم معك فى حفل رأس السنة.

5- يجب أن يكون لديك أمل دائم بأنّ غداً أفضل من اليوم وأنّ العام الماضي أضاف إلى خبراتك ما يدفعك إلى تحقيق نجاحات أكثر وأكثر فى العام الجديد وأضاف إلى شخصيتك قوة وثقة أكثر.

6- فكري فى شيء غير معتاد وقومي بعمله ليلة رأس السنة كالذهاب مع زوجك إلى المكان الذي قضيتما به

شهر العسل، بدون الأبناء لقضاء يوم رومانسي مختلف.