



Отшумели новогодние праздники. Все салаты съедены, любимые фильмы пересмотрены, запах мандаринов уже не так радует, как две недели назад. Хочется забраться под теплое одеяло и просидеть там до весны. Зимой очень не хватает энергии, солнца и света. Как «настроить настроение»?

Можно купить настольные игры и завести традицию играть с родными или друзьями на выходных. Или пойти в кафе, где есть такие игры. Ввести за правило раз в неделю готовить что-то новое, вкусное и полезное. Отказаться хотя бы от одного вредного продукта в рационе. Научиться вязать – это полезный навык, а если овладеть им в совершенстве, можно даже начать зарабатывать. Найти время для чтения художественной литературы. Попробовать сделать что-то необычное: например, посетить мастер-класс, вылепить из глины вазу и раскрасить ее в яркие цвета. Ведь, как советуют психологи, именно зимой нужно добавлять в жизнь больше ярких красок: новые детали в интерьере, новые вещи в гардеробе или на рабочем столе. Можно испечь торт под руководством профессионального кондитера. Запланировать путешествие. И вовсе необязательно отправляться в другие страны – можно прекрасно и интересно провести время в соседнем городе. Отпустить обиды. Взять за правило каждое утро улыбаться себе в зеркале. Тема нашего номера – о том, как провести зиму с пользой. Вдохновляющее чтения!

Оксана ЧЕРВИНСКАЯ, редактор

СОДЕРЖАНИЕ

» ТЕМА НОМЕРА

Провести зиму с пользой	8
--------------------------------	----------

» ОТНОШЕНИЯ

Рыбников и Ларионова	16
Замуж за бывшего	18
Денежная зависимость	22
Порядок в доме	28
Что люди скажут	32

» ДЕТИ

Мама знает лучше	36
Правила дома	38
Научить ребенка делиться	40
Пропал интерес	42
Как рассказать о разводе	43

» РАБОТА

Идеальный Пол Ньюман	44
Отчетная пятница	46
Не хватает смелости	48
Работа, найдись!	49
Звонки родственникам	50

» ОБРАЗ ЖИЗНИ

Есть ли жизнь на пенсии?	52
Личный тренер	54
Правила проживания	56
Подмечать хорошее	60
Маленькие радости	64

Читайте в следующих номерах:

ФЕВРАЛЬ: Найти свое призвание

МАРТ: Учимся жить проще

Дорогие читатели, создаем издание вместе!

Отправляйте ваши письма по адресу, указанному на стр. 65, или на электронную почту ps@toloka.com