

## Значение праздников в нашей жизни

Праздник – отрезок времени, выделенный в календаре в честь чего-либо или кого-либо, имеющий сакральное (небытовое, мифическое) значение и связанный с культурной или религиозной традицией

Едва выделившись из природы, как разумное существо, человек начал праздновать. Праздновали в каменном веке, в древних цивилизациях, на всех континентах. Исследователи средневековья утверждают, что более 200 дней в году были праздничными. Современные календари почти не содержат буден.

**Праздник** — это именно то событие, которое способно подарить человеку целый ворох самых разнообразных эмоций.

Праздники стали неотъемлемой частью нашей жизни. Праздники, безусловно, влияют на душевное и эмоциональное состояние как детей, так и взрослых. Во время праздничных дней можно забыть о работе, проблемах и неприятностях. В такие дни дорогие друг другу люди собираются вместе, чтоб приятно провести время или просто повидаться, возможно, впервые за целый год.



Наиболее яркие и запоминающиеся воспоминания людей очень часто связаны именно с детскими празднованиями и ощущением ожидания чего-то важного и необычного. Благодаря праздникам, возникают семейные традиции, приятные воспоминания, коллективные фотографии, шумные компании. Празднества всегда ждут с нетерпением, погружаясь в приятные хлопоты, отвлекаясь от всех других забот. Поэтому праздничные дни очень важны.

### Обычно празднуют:

- ☺ начало;
- ☺ продвижение;
- ☺ завершение чего-то важного.

Сердцевиной праздника является **чудо**. У каждого своя интуиция чуда, поэтому не будем и пытаться определить, что это. Все остальные элементы празднования — украшения, наряды, угощения, снятие ограничений, превращения, состязания — призваны помогать появлению чуда.

Настоящий праздник характеризуется неповторимой возбуждающей чувства атмосферой, которую участники еще долго хранят в своей душе и не могут забыть. Сущность праздника заключается даже не формате его проведения, а в том неповторимом эмоциональном состоянии, в какое он погружает своих участников. Часто праздник способен лечить душу не хуже консультации психолога или психотерапии, психоанализа.

Иногда у нас в жизни происходят такие ситуации, когда все валится из рук и нужно хоть как-то себя приободрить, или же когда в преддверии праздников нет никакого желания и стимула веселиться. Настроение мы можем создать себе только сами своим желанием иметь хорошее настроение. Желание радоваться заложено в нас самих и потому, мы сами можем его возродить. Сделайте усилие над собой, и жизнь ответит вам благодарной улыбкой.



**Несколько рекомендаций, которые помогут вам поднять настроение в преддверии праздников:**

☑ *Подумайте над тем, что многие люди не могут позволить себе устроить праздник в силу различных обстоятельств, а у вас просто нет на него настроения.*

Ответьте себе на вопрос о том, как бы вы провели этот день, если бы после него отменили все праздники? Были бы вы также унылы или смогли бы справиться с негативом? Часто кажется, что именно в этот момент не до веселья, но когда проходит время, то человек начинает корить себя за то, что позволил себе сосредоточиться на пустяках и лишить себя праздника.

☑ *Начните подготовку, даже если нет желания.*

Нередко возникает ситуация, когда человек в последнюю минуту понимает, что праздник есть праздник и не нужно от него отказываться, но из-за того, что заранее не подготовился, расстраивается еще больше, потому что времени все исправить нет.



Поэтому потихоньку подготавливайте квартиру, продумайте, что можно надеть, какую прическу сделать, что купить, а праздничное

настроение не заставит себя ждать.

☑ *Займитесь тем, что может вас взбодрить и настроить на позитив.*

Одним помогает прослушивание любимой музыки, другим - просмотр комедий, третьим – уход за своим телом или занятие хобби.

☑ *Приготовьте подарки.*

И не только другим, но и себе. Постарайтесь подойти к этому вопросу серьезно и выделить достаточное количество времени для того,

чтобы выбрать то, что нужно, а не просто сделать формальный презент.

☑ *Отдохните с друзьями.*

Их настрой, а также поддержка помогут вам взглянуть на жизнь с другой стороны. Кто как ни они поднимут вам настроение и сделают его праздничным, несмотря на невзгоды?!

☑ *Улыбайтесь.*

Пусть и через силу, но продолжайте это делать для того, чтобы плохое настроение сдалось и отступило. Тогда праздник будет в радость, а настроение на высоте.

Качество прошедшего праздника можно определить по физическому и эмоциональному состоянию после торжества. Результатом правильно проведенного праздника будет ощущение удовлетворения и внутренних сил.

**Научитесь замечать  
хорошее, и вы сможете  
создать праздник в любой  
будний день!**

