



# POSTANOWIENIA NOWOROCZNE

Pamiętaj im mniej postanowień tym mnie rozczarowan.

Koniec roku kalendarzowego i początek nowego są idealną porą nad zastanowieniem się nad samym sobą – zrobieniem sobie rachunku sumienia. Często zastanawiamy się nad tym, co osiągnęliśmy i nad tym, co możemy jeszcze zrobić. I właśnie tu rodzą się postanowienia noworoczne.

Jak wyznaczyć sobie postanowienia noworoczne?

Każdy siebie zna najlepiej, dlatego wybierając sobie cele, trzeba najpierw pomyśleć czy mam wystarczająco dużo energii i silnej woli. Przede wszystkim trzeba spojrzeć na to realistycznie, zastanowić się, czy naprawdę jesteś w stanie to osiągnąć w założonym czasie, nie dłuższym niż rok. Do każdego celu trzeba podchodzić małutkimi kroczkami i cieszyć się z każdego kolejnych osiągnięć przybliżających nas do celu.

Dlaczego nie udaje nam się spełnić postanowień noworocznych.

Najczęstszą przyczyną jest fakt, że chcielibyśmy efekt osiągnąć w bardzo krótkim czasie. Powodem może być też to, że wymagamy od siebie zbyt wiele. Stawiamy sobie zbyt wysoko poprzeczkę i szybko się zniechęcamy. Czasem warto wpisać na liście mniej planów, aby mieć pewność, że uda nam się je wszystkie zrealizować.

Natalia Majewska



**Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy to impreza, która od 27 lat jednoczy wszystkich Polaków o dobrych sercach. Pomysłodawcą tego przedsięwzięcia jest wielki człowiek- Jerzy Owsiak. Przygotowania trwają już dużo wcześniej. Zakłady produkują pudełka specjalnie na tę okazję i czerwone serduszka, którymi odznacza się ofiarodawców.**

**Magdalena Waś**

**Z uśmiechem na ustach z samego rana cała ekipa wolontariuszy w różnym wieku wyrusza na wielką zbiórkę pieniędzy. Każdy pomaga jak może, wartość ma każda złotówka. Do tego dochodzą też inne formy pomocy, np. przedmioty wystawione na licytację i zbiórki internetowe. Tego dnia ludzie się jednoczą. Nikt nie zważa na niedogodności, wszyscy dążą do jednego celu. Tyle żyć ludzkich zostało uratowanych i tyle jeszcze będzie. Tworzy się wielki łańcuch wzajemnej pomocy. Świat wydaje się piękniejszy, ludzie radośniejsi, bo największą przyjemnością nie jest otrzymywać, lecz dawać. Są też ci, którzy nie dają nic, a mają najwięcej do powiedzenia. Wszędzie doszukują się drugiego dna.**

**Ja w tym roku nie miałam własnego identyfikatora, lecz towarzyszyłam koleżance. W naszej miejscowości- Małkini- wolontariuszy było bardzo wielu. Dla niektórych nawet nie starczyło miejsc. Sytuacja była utrudniona, między innymi dlatego, że ta niedziela była dniem wolnym od handlu, i wolontariusze nie mogli zbierać pieniędzy w sklepach. Pogoda również nas nie rozpieszczała. Było zimno, ślisko i czasami padał deszcz. Należało się wspierać. Wyruszałyśmy dużo wcześniej, aby zająć miejsca przy kościele. Był to dobry czas do integracji z innymi wolontariuszami. Niektórzy darczyńcy byli bardzo hojni. Akcja przebiegała sprawnie. Zebraliśmy ponad tysiąc złotych, a w całej Małkini prawie 30 tys. złotych, co było rekordem.**

**Bardzo dobrze wspominam tamten czas. Czułam się spełniona i potrzebna. Warto pomagać.**



ŻYCZYMY

UDANYCH

FERII

ZIMOWYCH