**W Nowym Roku postanawiam że...**

**Rzucę palenie, pozbędę się kilku kilogramów i zacznę regularnie biegać – ile razy składaliśmy takie deklaracje tuż po sylwestrowych szaleństwach? Przy ilu z nich udało się nam wytrwać? No właśnie. Może więc warto pójść w innym kierunku i wyznaczyć sobie nieszablonowe cele na cały 2018 rok?**

Następne miesiące mogą przynieść wiele sukcesów na polu zawodowym i prywatnym, ale tylko pod warunkiem, że nasze postanowienia będą realne do wykonania i co najważniejsze - konsekwentnie realizowane. Niestety z badań jasno wynika, że zapał kończy się w okolicach lutego. W styczniu jeszcze zawzięcie realizujemy swoje zamierzenia, jednak potem plany szybko ulegają modyfikacjom, oddalamy w czasie efekt końcowy, po to, by w rezultacie całkowicie z niego zrezygnować. Czy jest sposób na to, by wywiązać się ze swoich postanowień?

**Nowy Rok – nowa ja …**

Zanim weźmiesz się za poważne zmiany typu: schudnę, zacznę intensywnie trenować i tym podobne - zacznij od podstaw. Zaakceptuj siebie, a wszystko będzie łatwiejsze. Brzmi trochę jak wyświechtany frazes z pierwszego z brzegu poradnika? Niby tak, ale to stwierdzenie ma naprawdę głęboki sens.

Zamiast skupiać się na swoich niedoskonałościach może lepiej je po prostu… pokochać. To sprawi, że osiągniemy wewnętrzny spokój, a wszystkie inne trudności i wyzwania staną się zdecydowanie łatwiejsze do pokonania! O skuteczności takiego podejścia przekonana jest Edyta Skutnicka, właścicielka polskiej marki Axami, która na co dzień projektuje bieliznę. Produkty Axami są ekskluzywne i eleganckie. Na pierwszy rzut oka może się więc wydawać, że sąprzeznaczone tylko dla pięknych i odważnych kobiet – szczególnie linia bielizny erotycznej – Sexy Line. A to nieprawda.

**Bielizna na poprawę nastroju i nie tylko...**

*- Po nasze wyroby sięgają „normalne” kobiety, a nie katalogowe modelki. Projektujemy bieliznę z myślą o każdej kobiecie. Ekskluzywna, seksowna bielizna daje im jednak coś, co wydawało się poza ich zasięgiem – pewność siebie, ukrytą pod służbowym uniformem lub grubym zimowym swetrem. Dzięki temu zwyczajnie czują się lepiej. Ale żeby tak się stało, muszą najpierw zaakceptować swój wygląd, figurę. Dostrzec w sobie piękno, bo ono znajduje się przecież w każdej z nas - mówi Edyta Skutnicka, właścicielka firmy bieliźniarskiej Axami.*

Sexy można czuć się w każdym rozmiarze. Jeżeli aktualnie pracujecie nad idealną figurą nie oznacza to, że już teraz nie możecie wyglądać ponętnie i wyjątkowo. Pamiętajcie, jeśli nie będzie akceptowały siebie, nie zrobią tego też inni.

**Niestandardowe postanowienia**

Na liście postanowień noworocznych niemal zawsze pojawia się to samo. Do tych, o których już była mowa, można dorzucić jeszcze – podszkolę swój angielski, zdam egzamin na prawo jazdy, będę więcej czytać. Może jednak warto nad kartką zadań na ten rok pochylić się trochę inaczej, niesztampowo, może nawet z humorem i dystansem do siebie?

Listę życzeń noworocznych można rozplanować na przykład tak, by spełnić jedno w ciągu miesiąca. Jeżeli zawsze brakuje ci czasu na zrobienie sobie drobnej przyjemności, umów się na masaż relaksacyjny. Nie kosztuje dużo, nie trwa długo, a efekt jest naprawdę warty uwagi. Może dobrym kierunkiem będzie całkowita zmiana fryzury czy stylu ubierania się i może ci w tym przypadku doradzi profesjonalna stylistka lub wizażystka.

Częstow natłoku codziennych spraw, pracy i obowiązków nie mamy czasu na to, by zatrzymać się na chwilę, porozmawiać z kimś bliskim, pójść na długi spacer czy poszaleć z pociechami w centrum zabaw albo w parku linowym. Czy takie postanowienie nie jest łatwiejsze do wykonania i o wiele przyjemniejsze? Tegoroczne cele realizujmy tak, aby stały się one spełnieniem marzeń, a nie przykrymi ograniczeniami.