

С наступающим 2025-м!

У каждого из нас наверняка найдутся поводы, за что поблагодарить уходящий год, а отчего, быть может, всплакнуть. Вспомнить сбывшееся и несбывшееся, навсегда ушедших людей или, к счастью, оставшихся с тобой. А потом у сверкающей ёлочки, разгоняющей огнями декабрьскую хмарь, настроить каких-нибудь очумелых планов уже на 2025-й и ждать от него для себя волшебных перемен. **Но новый год ничего не изменит! Меняйтесь сами!** А для мотивации есть отличный ритуал: в январе начинайте год с пустой банки. Каждый день добавляйте в неё записку с хорошим событием, произошедшим в вашей жизни. Вот смогли сделать зарядку утром — записали и бумажку в банку опустили. Прочитали хотя бы одну книгу — тоже записку. Прошли 5 тысяч шагов — опять отметили. Не наорали в пылу эмоций на своего ребёнка — сделали заметку. Обняли мужа просто так, без повода, от любви — стоит черкануть об этом пару строк. А в канун следующего Новогодья опустошите банку и прочитайте о том, какой удивительный год у вас был. Как за 365 дней вы круто изменились! И пусть это будет вашим крошечным личным праздником, который чувствуешь по настоящему.

С любовью к вам, дорогие читатели,
редакция журнала «Домашний»



13

Почему мозг
«стирает» сны



16

Цезарь
по-новому



19

Новогоднее
расхламление

Содержание

3

23

Гадаем
в сочельник
на суженого

ПСИХОЛОГИЯ

8 Работа над собой
«зато» для равновесия

9 Ситуация
время дарить подарки

КРАСОТА

11 Волосы
посеребрить пряди

12 Руки
три минуты на уход

ЗДОРОВЬЕ

14 Актуально
вино не виновато

15 Питание
застолье
без последствий

ЛЮБИМЫЙ ДОМ

18 Цветы
мандарин
из косточки

20 Застолье
сацебели
вместо майонеза

ДОСУГ

22 Ностальгия
игрушки
из ваты

26 Гороскоп
Козероги
в январе
разбогатеют

→ **Успейте** оформить подписку на «ДОМАШНИЙ» на 5 месяцев 2025-го, чтобы получать журнал до конца 1-го полугодия!

При подписке на сайте toloka24.ru по промокоду **ЗИМА25** скидка **15%**.