

Письмо редактора

Ох, сколько планов у меня было на эту весну! Хотела обустроить домик в деревне, засадить огород овощами и открыть ларёк экопродуктов. Но в замыслы вмешались обстоятельства. Я сначала расстроилась, а потом подумала, что, может, оно и к лучшему. Какой смысл что-то менять, если и времени, и денег постоянно не хватает? И, возможно, вообще бы отказалась от желаний, если бы не получила сообщение от знакомого. За тот период, пока мы не виделись, перемен в его жизни случилось много. Он устроился на новую работу, достроил дом, женился и в начале года стал отцом.

— Ты как? Фермершей стала? — спросил он.

— В процессе, — ответила я.

Мужчина прислал много хохочущих смайлов:

— Как-то процесс медленно идёт. Почти два года не виделись, а ты до сих пор только планы строишь.

Я, конечно же, начала оправдываться, мол, времени не хватает, но в душе стало стыдно. Поняла: он прав. Что я сделала, чтобы мечты стали реальностью? Ни-че-го! А спустя пару дней наткнулась в Интернете на «правило 8 минут». Суть его в том, что если у вас есть какая-то долгосрочная цель, но нет времени на её реализацию или хромает мотивация, то уделяйте работе над ней по 8 минут ежедневно. И знаете что? Я попробовала и втянулась! Теперь каждый вечер читаю статьи о выращивании овощей, ухаживаю за подрастающей рассадой и ищу в магазинах подходящую печку-буржуйку в теплицу. Хочу урожай круглый год собирать!

Если вы, дорогие читатели, как и я, много мечтаете, а действовать не решаетесь, сделайте маленький шаг. Ведь как говорил далай-лама: «Если вы на самом деле хотите что-то сделать, то вы найдёте решение. Если вы не очень-то и хотите, то найдёте оправдание». История на стр. 7 тому подтверждение.

Ольга Крупенько, замредактора

Содержание

3



7

Искусство
говорить «нет»

20
Розовые
наступают

ПСИХОЛОГИЯ

- 6 **Отношения**
шагнуть за порог
- 8 **Школа жизни**
прощай, обида

КРАСОТА

- 10 **Тренды**
укладки
с характером
- 12 **Лицо**
фисташковая
роскошь

ЗДОРОВЬЕ

- 14 **Актуально**
выпрямить «зю»
- 16 **Консультации**
невроз желудка

ЛЮБИМЫЙ ДОМ

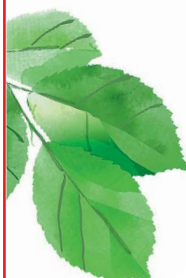
- 18 **Кухня**
хрустящие пироги
- 21 **Огород**
зачем солить лук



- 23 **Сезон**
коврик для дачника

ДОСУГ

- 24 **Традиции**
чтобы помнили
- 27 **Гороскоп**
Тельцам пора
отдохнуть



15

Присосался,
паразит!

22
Кубики
с секретом



При подписке
на «ДОМАШНИЙ»
на сайте toloka24.ru
по промокоду
ВЕСНА25 скидка **15%!**