

Психология и Я

журнал для тех, кто хочет быть счастливым

№05 (146), май 2023



Алла
ЮГАНОВА:

*Я мало времени
уделяла близким*

Толока

16+

ВЫ СПРАШИВАЛИ:

**СКОЛЬКО ДЕТЕЙ
ДОЛЖНО БЫТЬ
ДЛЯ СЧАСТЬЯ
В СЕМЬЕ?**

**КАК ПОДРУЖИТЬСЯ
С АВТОМОБИЛЕМ?**

**ОТКУДА БЕРЕТСЯ
СТРАХ ОБЩЕНИЯ?**

ТЕМА
НОМЕРА

ВЕРНУТЬ ВКУС К ЖИЗНИ

ISSN 2221-4526



2 3 0 0 5 >



9 772221 452678

- » КАК НАЙТИ ВРЕМЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТО НРАВИТСЯ
- » КАКИЕ СПЕЦИИ ЗАСТАВЯТ КАЛОРИИ ГОРЕТЬ
- » УЧИМСЯ РАДОСТИ У МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

» ТРИ ОШИБКИ НА НОВОЙ РАБОТЕ » ЗАМУЖЕМ,
НО ВЛЮБИЛАСЬ » ВОСПОМИНАНИЯ ДОРОЖЕ ДЕНЕГ

ВНИМАНИЕ! ПОДАРОК ТОЛЬКО ПОДПИСЧИКАМ!

ОФОРМИ ПОДПИСКУ

на второе полугодие 2023 года по индексу

П1203 или **П1202** с выгодой до **21%**

и получи в **ПОДАРОК** бесплатно
уникальный спецвыпуск*

«Здоровое сердце»



Реклама



На сайте toloka24.ru подписаться можно на полугодие или год и не выходя из дома. Скидка 15% предоставляется по промокоду «ПОДАРОК2023».

Подарок будет отправлен вместе с первым июльским номером (№ 13, дата выхода — 4 июля 2023)

«Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»

*Выпускается только в качестве подарка, не поставляется в продажу

ООО «Издательский дом «Толока» ИНН 6730043329



Для меня один из способов вернуть краски в свою жизнь – это запахи, которые рождают приятные воспоминания. Об этом эффекте писал еще Марсель Пруст в романе «В поисках утраченного времени». Благодаря чему явление и получило его имя. Герой романа описывает свои ощущения и детские воспоминания, когда взрослым приезжает к маме. Она угостила его бисквитным печеньем «Мадлен» с липовым чаем (похожее по вкусу печенье он пробовал в детстве), как тут же в его голове возникли яркие зрительные образы детских лет. Этот эффект также описан в мультфильме «Рататуй». Помните момент, когда кулинарный критик пробует кусочек рататуя и мгновенно превращается в счастливого маленького мальчика? Увесны много знакомых с детства запахов. Мартовские праздничные букеты и ароматы парфюмов. Апрельское тесто для куличей. Помидорная рассада и первая скошенная трава. Ароматные нотки цветущей яблони и вишни. Запах чернил из шариковой ручки перед экзаменами в мае. А еще последний месяц весны пахнет клубникой, и, вдыхая его, сразу вспоминаю, как бегала с кружкой, когда гостила у бабушки, в огороде за ягодами. Поднимала аккуратно каждую, проверяла – поспела ли. Перекопанная рыхлая земля, нагретая солнцем, пахла особенно. Так же пахнет воздух после майского ливня – забыть этот аромат нереально. Смешиваясь с нотками мокрых крыш, водосточных труб, асфальта, он чувствуется так сильно, что радостно восклицаем: «Пахнет весной!»

Тема нашего номера: вернуть вкус к жизни. Полезного чтения и ароматной весны!

Оксана ГЕЙДОР, редактор

СОДЕРЖАНИЕ

» ТЕМА НОМЕРА

Вернуть вкус к жизни 6

» ОТНОШЕНИЯ

Я полюбил другую	20
Мужчина на скамейке	22
Я все смогла	24
Второй шанс	29
Хороший муж	34

» ДЕТИ

Взрослые дела	36
Один, двое, трое	38
Мама рядом	40
Значит, судьба	42
Нет связи с миром	44

» РАБОТА

Три ошибки на новой работе	46
Работа нравится, но...	48
Большая женщина	49
Мудрая бабушка	50

» ОБРАЗ ЖИЗНИ

Другая жизнь	54
Хочу быть интересной	56
Разговор по душам	58
Молись и трудись	62
Как я вас понимаю!	64

Читайте в следующих номерах:

ИЮНЬ: Тренируем уверенность

ИЮЛЬ: Ваши годы счастья

Дорогие читатели, создаем

издание вместе! Отправляйте

ваши письма по адресу, указанному на стр.65, или на электронную почту ps@toloka.com