

Pohodové Vánoce



Přestože by vánoční svátky měly být časem klidu a pohody, mnohdy jsou pro nás naopak zkouškou naší trpělivosti a odolnosti vůči stresu. A to nejen z hlediska naší práce, ale hlavně v oblasti našich rodinných i mezilidských vztahů. Máme rozdílné názory na zdobení stromečku, hádáme se v obchodě kvůli frontě a nemůžeme rodičům vysvětlit, proč chceme na Vánoce odjet k moři. Vánoční svátky však můžete prožít v pohodě, chce to jen znát triky, které vám dnes ukážu. ☺

Začněte s přípravou dříve

Pokud nyní teprve začínáte uvažovat, co komu koupíte, již máte na stresové situace zaděláno. Pokud tedy teprve začínáte, zkuste takový menší krizový vánoční plán. Nakupte určitě nejdříve drobotiny, které se lépe shání, a to nejlépe podle seznamu, který si vypracujete. Není nic horšího, než když pomateně pobíháte po přeplněném obchodním centru. V případě, že do Vánoc neseženete to, co jste chtěli, nebojte se dát příbuznému peníze s tím, že si dárek může vybrat sám. Je lepší hezký dárek pozdě než ošklivý dárek včas, nemyslíte? V každém případě se výběrem dáreků tolik nestresujte, protože vás takový stres stejně nikam nepřivede (maximálně do nemocnice) a každá situace jde řešit. Tak tedy – nakupujte jen to, co uznáte za skutečně dobré a pokud to neseženete, darujte penízky. Vy, ženy, které nemáte pečení v oblíbenosti, se do pečení nenuťte. To si raději cukroví objednejte nebo kupte, než abyste byly otrávené hodiny u plotny. Anebo zkuste nějaké jednoduché cukroví, kterým se vždy zavděčíte. Já s oblíbeností dělám cukroví z bílého vína, které je jednoduché, rychlé a moc dobré! Recept najdete na www.mezdravi.cz v sekci Recepty.

Domluvte se s partnerem dříve, s kým kde Vánoce strávíte

Mnoho z nás zažívá kolem Vánoc stres hlavně v oblasti mezilidských vztahů. Každý druhý se dnes v ČR rozvede a tak je jasné, že často trávíme Vánoce bez našich dětí, s jiným partnerem, o samotě a tak dále. Jednoduše, nepříjemné debaty o tom, kde letos (a s kým) strávíme Vánoce, ty nás často vysávají. Tak tedy, zkuste se doma dohodnout co

nejdříve, jak svátky strávíte a s kým. I když se vám takové téma nebude chtít otevřít, dohodněte se co nejdříve, ať nad tak emoční záležitostí nemusíte přemýšlet.

Nakupujte jídlo tak, abyste netrávili čas s masou

Není nic horšího, než když jdete udělat velký nákup jídla těsně před svátky. Čekají vás dlouhé fronty, ve kterých si počkáte poté vy. Nervózní lidé, vyčerpané prodavačky... nic pro nás, že? Budte tedy chytrí a zařídte si alespoň pár dní volna již v polovině prosince. Nakupte si v době, jako je třeba pondělí v poledne, kdy v obchodech není tolik lidí. Před Vánoci se tak nebudete stresovat a hodíte nohy na stůl v době, kdy budou ostatní šilet.

Zjistěte si od druhých, co si o Vánocích prožili

Možná jste měli v dětství super Vánoce, avšak to neznamená, že to měl váš partner stejně. Mnozí z nás na Vánoce trpěli a tak jsou pro ně svátky utrpením. Chce to tedy trochu citu, zjistěte si u skleničky vína, jak vlastně vaši blízcí Vánoce prožívali v dětství. Možná konečně pochopíte, proč váš partner/ka nechtějí dárky (protože dostávali samé ošklivé), proč nechtějí nic nakupovat (protože je rodiče nutili k nákupu) anebo proč nechtějí lít olovo, zdobit stromeček (protože u toho jejich otec vždycky šlel ☺). Nahodte tedy konverzační otázku: „A jaké jsi měl/a vlastně Vánoce, když jsi byl/a malý/á? Třeba se dozvíte zajímavé novinky, které dopomohou k tomu, abyste měli na Vánoce konečně pohodu.

A další praktické tipy

- ✓ Nepřejídejte se – nejen že se budete cítit špatně, ale také na zdraví to nepřidá.
- ✓ Nestresujte kvůli nesmyslům – klidně může být stromeček do modra, chytřejší ustoupí.
- ✓ Nevyvažujte zbytečně – stačí i méně, náš národ rozhodně hlady netrpí (jsme třetí nejtlustější národ na světě).
- ✓ Nekritizujte dárky od druhého ihned po předání – to si nechte až na nový rok, kdy budete chtít dárek vyměnit. Na Štědrý den to ale nedělejte, zkazíte zbytečně atmosféru.
- ✓ Nekažte Vánoce dětem – nechte je koukat na pohádky a nehoňte je pořád za prací. Od toho mají dětství, aby si Vánoce užili dosyta.
- ✓ S každým se sejít nemusíte – před Vánoci se chce sejít každý a někdy to prostě nemusíte v klidu stihnout. Naplánujte si schůzky tak, abyste se z toho nezbláznili. V lednu je času habaděj!



© Napsala Lenka Černá
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.