



Jak przetrwać Święta?

1. Obniż oczekiwania

- Nie musisz robić wszystkiego perfekcyjnie. Święta to nie konkurs, ale czas, który warto spędzić w miłym towarzystwie.
- Zamiast dążyć do perfekcji, skup się na tym, co naprawdę jest dla Ciebie ważne.

2. Planuj realistycznie

- Sporządź listę rzeczy do zrobienia, ale bądź realistyczny. Nie zapisuj rzeczy do zrobienia „na zapas”, skup się na tym co konieczne. Nadmiar obowiązków tylko zwiększy stres.
- Ustal priorytety i nie bój się delegować zadań rodzinie lub znajomym.

3. Dbaj o siebie

- Znajdź chwilę na odpoczynek. Spacer, drzemka czy gorąca herbata naprawdę pomagają. Nawet 10 minut w ciągu dnia może zrobić dużą różnicę.

4. Radź sobie z konfliktami

- Jeśli wiesz, że w rodzinie są osoby, które wywołują napięcia, staraj się unikać drażliwych tematów.
- Ćwicz asertywność – masz prawo powiedzieć „nie” lub wycofać się z trudnej rozmowy.
- Jeśli pojawi się trudna sytuacja, spróbuj najpierw odetchnąć. Nie musisz odpowiadać od razu.
- Czasem lepiej odpuścić niż zaogniać sytuację. Masz prawo odejść od stołu, jeśli potrzebujesz przerwy.

5. Ustal budżet i trzymaj się go

- Zamiast popadać w długi, planuj wydatki wcześniej.
- Pamiętaj, że najcenniejsze prezenty to te dawane od serca, a nie te najdroższe.

6. Przygotuj się na trudne emocje

- Jeśli święta wywołują w Tobie smutek, daj sobie prawo do przeżywania tych uczuć.
- Poszukaj wsparcia u bliskich lub terapeuty, jeśli czujesz, że emocje Cię przytłaczają.

7. Skup się na chwili obecnej

- Nie rozmyślaj o przeszłości ani przyszłości. Ciesz się tym, co dzieje się tu i teraz.
- Ćwicz uważność – poczuj zapach choinki, smak potraw, usłysz kolędy.

8. Szukaj radości w prostych rzeczach

- Spędź czas na spacerze, czytaniu książki czy oglądaniu ulubionego filmu.
- Pielęgnuj drobne rytuały, które przynoszą Ci radość.

9. Bądź elastyczny

- Jeśli coś pójdzie nie tak, zaakceptuj to i spróbuj znaleźć inne rozwiązanie.
- Pamiętaj, że idealne święta istnieją tylko w filmach.

10. Pamiętaj, co jest najważniejsze

- Święta to czas bliskości, a nie obowiązków czy rywalizacji.
- Spędź ten czas w sposób, który przynosi Ci spokój i radość.
- Najważniejsze jest, jak się czujesz, a nie to, czy pierogi są idealne.

