

Stress-fri jul

Der er mange forskellige gøremål for at julen er velforberedt, som den jul du måske oplevede som barn og som du måske drømmer om at lave for dine kære. De mange ting kan være med til at skabe stressreaktioner hos dig. Men det behøver ikke være sådan. Her kommer jeg med forskellige bud på, hvor tingene kan gøres lidt anderledes for at få en mindre stresset, men ikke dårligere, jul.

Listen er er tænkt som inspiration til dig. Måske du selv finder på andre ting, som du kan gøre anderledes. Pluk fra listen og del gerne med andre du kender som også løber alt for stærkt for at blive færdig til jul.

- Stop op allerede nu og få styr på prioriteringen af din tid.
- Lav forventningsafstemning med dine omgivelser. Måske de høje forventninger er hos dig selv.
- Tjek arrangement-listen. Er det nødvendigt at deltage i dem alle? Eller gør du det af pligt?
- Julekort. Hvis du gerne vil sende julekort, så skriv og send dem elektronisk.
- Julegaver. Måske er det kun børnene som skal have gaver i år.
- Bage julekager og lave konfekt. Det kan købes, eller du kan nøjes med kun at lave 1 eller 2 forskellige slags, hvis det absolut skal være hjemmelavet.
- Julepynt. Få børnene til at hjælpe til med at pynte huset op. Julepyntning med charme, sjæl og et strejf af barnehånd er ofte det hyggeligste.
- Brug tid på nærvær med dine tætte opgivelser. Spil et spil, se julekalender sammen med de yngste, klip julepynt eller bag en kage.
- Giv dig selv en alene-stund, hvor du kan lade helt op. Læs en god bog, lyt til musik, gå til afspændingsbehandling, gå i bio eller noget femte, som lader dig op.
- Husk at trække vejret dybt ind og pust langsomt ud igen – det giver en øjeblikkelig let afspænding af hele kroppen.
- Gentag gerne åndedrætsøvelsen.
- Hvis du har juleferie i kalenderen, så HOLD FERIE. Slap af, flad ud, pas på dig selv.
- Gå evt. i kirke eller til en julekoncert og lad roen her falde på dig.
- Afspadser eller hold fri en formiddag og køb dine gaver. Der er bedre plads i butikkerne.
- Masser af frisk luft og gerne naturligt dagslys hver dag. Gå eller løb en tur, tag cyklen på arbejde eller stå af bussen 2 stoppesteder før normalt. Det tæller alt sammen.
- Kalendergaver, adventsgaver eller måske 1 god december-gave. Eller måske en lidt større julegave juleaften. Det kan være både økonomisk og tidsbesparende ikke at skulle købe så mange gaver.
- Køb gaverne online. Det er tidsbesparende og let.
- Julepynt og julekort behøver ikke være hjemmeklippede. Tingene kan købes færdige.
- Skal I være mange juleaften, behøver du ikke nødvendigvis lave hele forberedelsen selv. Lad de øvrige deltagere hjælpe dig.
- Vær tro mod dig selv. Hold den jul du har lyst og overskud til. Og kommer du til at bryde et par regler eller traditioner, i bestræbelserne på at være tro mod dig selv, så er dette helt ok. Så har du jo netop passet på dig selv.
- Og gentag så lige åndedrætsøvelsen en gang til. Det kan faktisk ikke gøres for tit. Det ilter og masserer dine indre organer, giver en kropslig og mental afspænding og bedre blodgennemstrømningen til hele kroppen.

God fornøjelse med en stress-fri jul.

♥ Dorte