

Stress-fri jul

Der er mange forskellige gøremål, så julen er lige så 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 stress-reaktioner hos dig. Men det behøver ikke være sådan. Her kommer forskellige bud på, hvordan tingene kan gøres lidt anderledes for at få en mindre stresset, men ikke dårligere, jul.

Listen 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 omgivelser. 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 helt 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.
- ♥ Gentaag 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.

Din trivsel starter i din krop – fordi krop og psyke hænger sammen!

- ♥ 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 hjemmelavede. Tingene kan købes færdige.
- ♥ Skal I være mange juleaften, behøver du ikke nødvendigvis lave alle forberedelserne 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 det 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 blodgennemstrømning til hele kroppen.

God fornøjelse med en stress-fri jul.

Dorte Hartvig

Psykomotorisk terapeut – krop/psyke-sammenhænge indenfor Stress, Smerte, Søvn, Selvværd og Traumer.