

Skab julestemning og undgå julestress

- mine 5 gode råd til at skabe julestemning og undgå julestress



Fokuserer på det, der giver dig en god følelse

Når du fokuserer på den gode stemning, fremkalder du positive følelser, de smitter, og giver andre omkring dig positive følelser. Hjemme ved os, hører vi julemusik, og danser rundt i stuen. Det giver os alle et smil på læben, selvom dagen har været lang, og vi måske er lidt trætte.

Planlæg dine aktiviteter og husk pauserne

Når december måske er lidt mere fyldt af hyggelige aktiviteter med familie, venner, julefrokoster, gaveindkøb også videre, så få planlagt, hvornår I skal gøre de forskellige ting, og få sat nogle gode pauser eller hyggedage ind i kalenderen. Hjemme ved os, har vi fokus på en god balance både for børn og voksne.

Gør det nemt

Jo nemmere, jo bedre. Hjemme ved os, gør vi det, så nemt som muligt. Vi har en madplan, hvor maden kan laves på 15-30 minutter. På den måde har vi mere tid til hinanden.

Slap af imellem arbejde og aftalerne

Når du får ladet godt op, har du mere energi til at takle og håndtere det, der kommer. Hjemme ved os er sofaen et helt centralt område, nogle gange snakker vi, andre gange ser vi en juletegnefilm. Det handler bare om, at slappe af.

Sæt tempoet ned og nyd julen

Moment for moment opmærksom på at gøre tingene stille og roligt i stedet for, at det bare skal overstås. Det kan være alt fra julegaveindkøb, julemaden til juleaktiviteter. Hjemme ved os minder jeg mig selv om, at der ikke sker noget godt ved at stress, og derfor er jeg hele tiden opmærksom på, at vi har et tempo, hvor vi alle kan være med. Det handler om at nyde lykken i øjeblikket.

Jeg ønsker dig en rigtig glædelig og hyggelig jul!

Mange julehilsner

Anna-Mette Thomsen,

Aut. Psykolog, Specialist og Supervisor i Arbejds- & Organisationspsykologi.