



## 10 tipp, hogy élvezzük és ne átvészeljük a karácsonyi ünnepeket

- 1, Menetrend.** Ütemezz mindent a naptáradban! Az üzletek előbb zárnak, a biztonságod miatt használd ki az időseknek szóló vásárlási időszávokat. Ha készítesz egy kis menetrendet, hogy melyik nap, mit intézz el, hova menj, akkor jó eséllyel elkerülöd az ünnepek előtti rohangálást, kifáradást.
- 2, Menü.** Tervezd meg előre a karácsonyi menüt! Ha kitaláltad mit és mennyit fogsz főzni készítsd el a listát is, hogy mit és hol kell hozzá beszerezned.
- 3, Ajándékok** Írd össze, hogy kiket szeretnél megajándékozni, és azt is, hogy saját készítésű vagy vásárolt ajándékkal szeretnéd-e meglepni őket! Még van idő elkészíteni bármilyen ajándékot. Ha teheted vásárolj hazai, kézműves termékeket. A karácsonyi vásárok elmaradása miatt sok hazai kézműves bevétele csappan meg.
- 4, Takarítás.** Tervezd meg a nagytakarítást is! Oszd be mikor, mit fogsz elvégezni! Ne terheld túl magad, apránként mindennel időben elkészülsz!
- 5, Képeslap.** Írj karácsonyi üdvözlőlapokat! Lehet, hogy idén ritkábban tudtál találkozni azokkal akiket kedvelsz és talán a korábbi közös karácsonyi programok is átszerveződnek az idén. Mindenkinek jól esik, ha gondolnak rá, ennek a legjobb kifejezési módja lehet egy kézzel írt képeslap.
- 6, Mozogj, tornázz.** Egy kellemes délutáni séta, csatlakozás egy reggeli vagy délutáni mozgásélmény programhoz segít megőrizni a fittséged. A mozgás hatására felszabaduló boldogság hormonok elűzik a készülődéssel járó feszültséget és sokkal jobban fogod magad érezni.
- 7, Zene.** Hangolódj karácsonyi hangulatot varázsoló zenéssel, garantált a kikapcsolódás!
- 8, Díszek.** Nézd át a tavalyi fenyődíszeket, dekorációkat, hogy kell-e cserélni valamit, új elemet vásárolni! Jó ezeket még időben elintézni. Időt, energiát takarítasz meg és sok bosszúságtól mented meg magad.



**9, Én-idő.** Karácsonyig minden nap szánj időt magadra, amikor megköszönöd mindazon dolgokat, amivel az élet már megajándékozott téged.

**10, Jótékonyág.** Ha lehetőséged van rá adakozz, jótékonykodj! Ez az év és karácsonyi készüllet sok család számára okoz nehézséget. Ha nincs adakozásra pénzed, akkor járulj hozzá a gyűjtőakciókhoz olyan jó állapotú ruhákkal, takarókkal, könyvekkel, amik neked már nem kellene, de másnak még nagy hasznára lehet.

Tartalmas, jó készülődést!