

## 5 léleksimogató tipp Karácsonyra

### **Sétálj – nézd meg az ünnepi fényeket!**

Szinte minden nagyváros díszbe öltözik az ünnep közeledtével, és az egész apró településeken is a házak ablakai adventi díszben tündökölnék. Fogd kézen a párod vagy a kisunokád, csald el a barátnődet vagy a szomszédodat és nézzétek meg együtt az ünnepi fényeket, idézzetek fel régi történeteket. Miközben a friss levegőn mozogtok, a lelketek is feltöltődik.

### **Küldj kézzel írt képeslapot!**

A digitális világban megfeledkeztünk róla, pedig jól tud esni és mosolyt csalni az arcokra, ha a számlák, hivatalos levelek mellett valami kedvességet is bedob a postás a postaládába. A karácsonyi képeslap oda helyezhető akár a fa alá is, és többször kézbe vehető, elolvasható, szívet melengető. Lepd meg vele családtagjaid, barátaid, rokonaid, ismerőseid!

### **Mosolyogj!**

Régi közhely, ha rámosolyogsz a világra az visszamosolyog rád. Ez a kedves gesztus nem kerül semmibe és mindenkit feltölt. Ne engedd, hogy a téli korai sötétedés, a ködös, nyirkos időjárás rányomja bélyegét a hangulatodra! A Mozgásélmény senioroknak oktatóitól is gyakran hallod, hogy mosolyogj. Olvass vidám történeteket vagy hallgass/nézz meg egy kabaréjelenetet, idézz fel vidám napokat gondolatban, ajándékozd meg mosolyoddal a körülötted élőket!

### **Jótékonykodj!**

Az ünnepek közeledtével számtalan szervezet gyűjt pénzt, játékot, ruhaneműt, tartós élelmiszert. De nemcsak materiális dolgokkal tudsz segíteni. Az idődet is felajánlhatod segítségül. Akár szervezett keretek között is van lehetőség önkéntes munkát végezni, de önállóan is tudsz jótékonykodni. Egy kisebb bevásárlás/ügyintézés egy nehezen mozgó ismerősnek, egy tányér sütemény a szomszédnak, aki már nem tudja elkészíteni vagy az elfoglalt családanyának, akinek nincs rá ideje, egy kis beszélgetés az egyedül élő ismerőssel, csak nézz szét a környezetedben biztosan találsz olyat, akinél elkél a segítség.

### **Mindennap csinálj valamit, ami örömet okoz!**

A hétköznapiak során, sok „nem szeretem” feladattal, kötelezettséggel is kell foglalkozni. De találd meg minden egyes nap azt a tevékenységet, tettet, ami örömet okoz neked. Lehet az egy kézimunka, egy sütemény sütés, egy jó könyv, egy jó cselekedet, az unokád megszeretgetése, kedveskedés a párodnak, bármi ... a lényeg, hogy neked örömet okozzon!