

- A karácsonyi ebéd / vacsora az év egyik legfontosabb étkezése a legtöbb háziasszony számára, éppen ezért nem tanácsos ez alkalomra valamilyen teljesen új étellel kísérletezni. Ha ragaszkodik egy új menühöz, akkor próbálja ki azt előbb egy vasárnapi ebédhez valamikor december elején.
- Legyen realista. Ne várja, hogy éppen majd ezen, a túlszűfolt napon minden azonnal és zökkenőmentesen megy majd. Inkább mosolyogjon, ha elakad valami. „A végén mindig azok járnak jól, akik türelmesek.” (Aranyhaj és a nagy gubanc - Disney)

DELEGÁLÁS

- Ne féljen feladatokat delegálni. Kisgyerekekkel a bevásárlás nem leányálom. Próbálja meg rábízni valakire. Ha ez nem lehetséges, akkor választhat olyan bevásárlóközpontot, ahol van játszótér, játszósarok és gyerekfelügyelőt biztosítanak a kisebbek megőrzésére. Ne feledje, hogy a 3 éves kor alatti gyermekeket sok helyütt előre be kell jelenteni.
- Vonja be párját is az ünnepi készülődésbe (csomagolás, takarítás, mosogatás, stb.).
- Mivel oly kevés az együtt töltött idő évközben, jól teszi, ha a gyermekeknek is ad valamilyen értelmes, az Ünnepekkel összefüggő teendőt, és nem hagyja, hogy a tv, a videokonzol, vagy valamilyen digitális műtűr mellett tespedjenek. Az unalom stresszessé teszi őket. És kin fog csattanni az ostor?
- A bevásárlás és cipekedés stresszét csökkenti az is, ha az ajándékok egy részét jó előre valamilyik webshopból az interneten rendeli meg.
- Bár itthon nem szokás, valamilyik komplett ünnepi főétkezés, hidegtálak, torta készítés teljes gondját is leveheti a válláról, ha ezeket valamilyik közeli, bevált étteremből, cukrászdából rendelik meg.

Néhány megfontolandó bölcsesség Disney családi rajzfilmjeiből, melyek közül bátran válogathatnának az ünnepi sziesztaalkalmazásokhoz:

„Az úton, melyen lépdelsz, ezer kérdés mélye vár, és csak akkor érhetsz csúcsra, ha egy hegy elébed áll.” (Tarzan)

„A sorsunk bennünk él, csak elég bátornak kell lennünk, hogy szembenézzünk vele.” (Merida, a bátor)

„Bátrabb vagy, mint hiszed, erősebb, mint sejtetted, és okosabb, mint véled.” (Micimackó)

„Az embert nem az teszi igazi hőssé, hogy milyen erős a karja, hanem hogy milyen erős a szíve.” (Herkules)

„A múlt történései nagyon tudnak fájni. De két választásod van: vagy elfutsz előlük vagy tanulsz belőlük.” (Oroszlánkirály)

„Ha nem tudsz valami kedveset mondani, inkább ne is mondj semmit.” (Bambi)

„A szeretet azt jelenti, hogy valaki másnak a szükségletei sokkal fontosabbak, mint a sajátod.” (Jégvarázs)

„Nem számít, mennyire erősen gyászol a szíved, ha képes vagy továbbra is hinni, akkor előbb-utóbb valóra válnak az álmaid.” (Hamupipőke)

„Bár nem a hölgyek kezdenek harcolni, de képesek pontot tenni az összetűzések végére.” (Macskarisztokraták)

Nevezz többet, szeress jobban, tanulj még...



Dr. Kopácsi László
 pszichiáter és life coach - Győr
 Benzo Blog elindítója és szerzője
www.stresszdoktor.hu

TIPPEK A „KARÁCSONYI STRESSZ” ELLEN



A Karácsonyi Ünnepek – a hangzó és írott média nyomására –, sokat veszítettek eredeti hangulatukból az elmúlt években. Az ajándékozás és bensőséges együttlét örömnépét, beárnyékolja a kereskedők által elindított és generált versengő vásárlás, hivalkodó túlköltés, tülekedés, rohanás stressze... Ezt bélyegzik előszeretettel „karácsonyi stressznek” egyesek.

Miután egy nagyobb családi ünnepszorozat kivitelezése felér egy kisebb „projekttel”, a vállalkozások sikeres menedzselése során megszokott módon csoportosítom a stresszcsökkentő teendőket.

Mivel lehet elkerülni a karácsonyi kellemetlenségeket okozó „kelleket”? Miként lehet ismét stresszmentes Karácsonyt ajándékozni magunknak és egymásnak? Nézzük a részleteket.

PROJEKT KEZELÉS

Mielőtt nekikezdesz a karácsonyi készülődésnek, készítsen listákat: bevásárló-ajándékozási, teendő listát, karácsonyi költségvetést, melyek természetesen időről-időre bővíthetők, ha éppen eszébe ötlik valami. Ezzel egyrészt semmire megy feledésbe. Másrészt az is sokat csökkent a distresszén, ha valamit a listában elintézt, aztán örömmel kihúzhat: „pipa”.

CÉLKITŰZÉS

- Tűzzön ki konkrét időpontot egy-egy részfeladat teljesítésére, amikor a maga részéről kész van minden. Ezután elégedetten leülhet, kinyújtóztathatja elgémberedett tagjait és szabadon, önfeledten átélheti, hogy: Karácsony van!
- Adjon hálát minden napért, amit ez évben szerettedel együtt tölthettek.
- Ne költsön, költsenek többet a tervezettnél. A januári fizetésig is meg kell élni valamiből.

IDŐMENEDZSELÉS

- Idejekorán kezdjen neki az előkészületeknek. Ne hagyjon semmit az utolsó pillanatokra.
- Ne akarjon feltétlenül feltálalni olyan ételeket, amik elkészítése órákon keresztül tartó, időrabló főzési fortélyt igényel. A kevesebb több.
- Hívja fel a boltot, mielőtt odamegy, hogy van-e még, s ha igen, tegyenek félre a szükséges portékából. Ezzel elkerülheti, hogy feleslegesen álljon végig boltok előtt kígyózó sorokat.
- Az ételek vagy teljes egészében, vagy legalább részben lefagyaszthatók. Készítse el az ünnepi menü egy részét előre, így több ideje lesz levegőt venni Karácsonykor!

NEM-ET MONDÁS

Asszertíven érdemes nemet mondani, ha túl sokan, túl rosszkor jönnek. Ha túl sok helyre „kellene” menni egyszerre. Aki ezt zokon veszi, attól vegye zokon viselkedését higgadtan Ön is. Fejezzék ki érzéseit (csalódottságát, aztán pedig reményét, elvárását, alternatív, kompromisszumos ajánlatát) én-közlésekkel.

KONFLIKTUS MENEDZSMENT

- Idejekorán tisztázzák a kívánalmakat. Beszéljen szerettedel, az összes érintettel az időbeosztásról (ki kihez, mikor, hova, hányan, kivel). Ne ez legyen a meglepetés...
- A közös ünnepi ebéd előtti éjszaka, feküdjön le korábban. Ne vegyen be altatót (benzodiazepint, Z-szert), maximum valamilyen növényi hatóanyagot, vagy homeopátiás golyócskát használjon. Pihenje ki magát. Képezzen tartalékot.

- Próbálja megőrizni e szép ünnep hangulatát, melegét. Tegyenek fel nyugtató zenét, vagy akár illatgyertyákat is lángra lobbanthatnak, ha ezek segítik fenntartani a nyugodt családi légkört.
- Bármennyire kézenfekvőnek látszik, hogy hörgölgetve lazítson felhúzott idegein, a „tüzes víz” olaj a tűzre. Csak könnyedebb italokat szervírozzon az asztalra. Ügyeljen arra, hogy legalább Ön ne igyon többet a „kelleténél”, és ha jót akar, másoknak se töltögessen folyton.
- Ne legyenek túlzott elvárásai, a vendégek is lehetnek fáradtak, feszültek. Próbáljon meg elnézőbb lenni velük. A nagy találkozás előtt kiszellőztetheti fejét egy séta során.
- Kerülje az „ajándékozási versenyt”. Ebben valaki, valamelyik családrész mindenképpen veszít. Ez idegen a Szent Karácsony lényegétől és a pénztárcákat, mágneskártyákat sem üríti le teljesen.
- Ha rokoni kötelességből, olyat kénytelen meghívni, akit nem kedvel, egyrészt üljenek egymástól minél távolabb, másrészt, hogy megédesítse a társaságot, hívjon meg többet azokból, akiket szeret.

