

# Rodzinne Świąta: zamiast szkoły przetrwania festiwal radości



Oto 10 porad, jak sprawić,  
by Świąta były udane jak nigdy przedtem.



**1. Zaplanuj.** Przywołaj świąteczne wspomnienia z minionych lat. Które są najmiłsze? Które najtrudniejsze? Opracuj listę wydarzeń, które chciałbyś/chciałabyś odtworzyć, a których uniknąć.

**2. Bądź realistą.** Zewsząd jesteśmy bombardowani obrazem zjazdów rodzinnych i świętowania, którego istotą są wystawne przyjęcia, kosztowne dekoracje i niekończący się strumień prezentów. Widzimy, jak na Świąta zjeżdżają się członkowie bliższej i dalszej rodziny ze wszystkich kontynentów. Ponieważ obrazy te zwykle mają niewiele wspólnego z rzeczywistością, zastanów się, jak naprawdę będą wyglądały twoje Świąta. Zredukuj skalę przyjęć, dekoracji i prezentów, aby łatwiej było nad nimi zapanować, a za to nabrały większego znaczenia. Jeżeli nie masz możliwości spotkania się z bliskimi, zaplanuj inną formę wspólnego świętowania, jak na przykład wymianę zdjęć, listów czy rozmowę przez internet.

**3. Odłóż różnice na bok.** Wykorzystaj Świąta jako okazję do wybaczenia, akceptacji i działalności charytatywnej na rzecz innych.

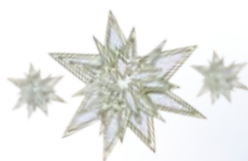
**4. Trzymaj się budżetu.** Zdecyduj, ile wydasz, zanim pójdziesz na zakupy.

**5. Naucz się odmawiać.** Podczas gdy w naturalnym odruchu chcemy się zgadzać na każdą prośbę do nas kierowaną, zwłaszcza w czasie pełnego obowiązków okresu świątecznego, przemyśl, czy faktycznie jesteś w stanie zmieścić realizację różnych prośb w swoim grafiku. Zastanów się, jak ważna jest dana prośba dla ciebie i dla osoby, która się z nią zwraca. Naucz się mówić „nie”, kiedy jest to uzasadnione.

Przez cały rok ciężko pracowaliśmy, zdrowo się odżywialiśmy, regularnie ćwiczyliśmy i spaliśmy odpowiednią ilość godzin. A teraz nadeszły ostatnie tygodnie roku, ze świątecznymi uroczystościami jakby specjalnie wymyślonymi po to, byśmy zbczyli na manowce i popadli w niezdrowe nawyki, takie jak nadmierne objadanie się, picie i wydawanie pieniędzy. Czasem okres ten traktujemy jak prawdziwą szkołę przetrwania i trudno nam się nim cieszyć.

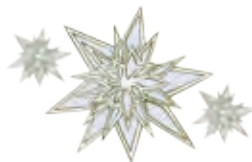
Uzbrojeni w wiedzę, już teraz możemy zacząć planować tegoroczne Świąta tak, by różniły się od poprzednich, kiedy to przytyliśmy 5 kg, wydaliśmy 1000 zł, których wcale nie było na naszym koncie, i pokłóciliśmy się z cicią o to, kto ma przygotować deser. W tym roku wiemy, co zrobić, by Świąta były udane, i dlatego możemy je zaplanować tak, by stały się prawdziwym festiwalem radości.

Jednym z powodów, dla których tak łatwo w tym okresie popaść w złe nawyki, jest dodatkowy stres, wynikający z większej ilości obowiązków, zawyżonych oczekiwań i ograniczonych środków. Kiedy stres już nas dopadnie, bardzo trudno z nim walczyć. Dlatego lepiej jest spróbować mu zapobiec, zwłaszcza gdy mamy w pamięci jego emocjonalne koszty w latach poprzednich.





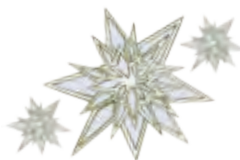
**6. Odpoczywaj.** Spróbuj przespiać w nocy osiem godzin. Kiedy to możliwe, kładź się i wstawaj o stałej porze. Jeżeli masz kłopoty z zasypianiem, skorzystaj z produktów **Aroma Spa Collection** (#285), by wprowadzić wieczorny rytuał. Weź rozkoszną kąpiel z Relaxation Bath Salts, oczyść skórę Relaxation Shower Gel i wygładź ją Relaxation Massage Lotion na swojej własnej domowej farmie piękności.



**7. Zrób sobie przerwę.** Nie zapomnij o codziennej chwili czasu tylko dla siebie. Nawet jeśli będzie to tylko 15 minut na wpis do pamiętnika czy krótką drzemkę. Świetnym sposobem na zrelaksowanie się jest gorąca filiżanka **Aloesowej Herbatki z kwiatem aloesu** (#200) z cynamonem i imbirem, aromatycznymi goździkami, kojącym zielem angielskim, skórką pomarańczową, kardamonem, koprem, rumiankiem, liśćmi jagód i gymnemą sylwestre.



**8. Przemyśl postanowienia.** Ogranicz ilość swoich postanowień. Unikaj uogólnień odnośnie do zmian, jakich musisz dokonać w swoim życiu. Często podstawą postanowień jest krytyczne do siebie nastawienie – marzymy o zmianie się, nie zastanawiając się tak naprawdę, jakie zmiany byłyby dla naszego życia najkorzystniejsze. Zanim poweźmiesz jakieś postanowienie, pomyśl, co jest w twoim życiu dobre, i potraktuj to jako punkt wyjścia.



**9. Ćwicz.** Już codzienny 30-minutowy spacer będzie źródłem długofalowych korzyści, takich jak kontrola wagi i redukcja stresu. Dla zrównoważenia gimnastyki dodaj rozciąganie i trening siłowy. Sześć tygodni to okres wystarczający na takie wyćwiczenie się, by móc przebiec 5 km lub wybrać się na rajd rowerowy. Potrzebujesz energii, by wyjść na dwór? Spróbuj **Mleczka Pszczelego Forever** (#036). Wsprzyj energię i metabolizm. Mleczko Pszczele Forever zawiera śladowe ilości białka, minerałów, witamin A, C, D, E i B kompleks, wszystkie 8 podstawowych aminokwasów, a także enzymy i inne substancje odżywcze.



**10. Właściwie się odżywiaj.** Kluczem do poprawnego żywienia jest równowaga. Jeżeli jemy tłuszcze i cukry, nasz organizm będzie zbudowany z tłuszczu i cukrów. Jeżeli jemy pełnowartościowe pokarmy, takie jak owoce, warzywa, chude białko i pełnoziarniste zboża, nasz organizm będzie pełen witamin, minerałów i białek. Aby upewnić się, że dostarczasz organizmowi wartościowe składniki, sięgnij po **Forever Nature's 18** (#271), kompozycję osiemnastu owoców i warzyw, będących ważnym źródłem substancji odżywczych.

Każdy z nas chce spędzić Święta zdrowo i radośnie, wiemy jednak, jak łatwo plany te mogą ulec zniweczeniu. Kilka proaktywnych działań może nam zagwarantować końcówkę roku wolną od stresu. Niech te Święta będą źródłem samych cudownych wspomnień. Dzięki odrobinie dodatkowego planowania możesz uniknąć stresu i w nowy rok wkroczyć z promiennym uśmiechem na ustach!

źródło: Forever International, grudzień 2008

