

## Τα "όχι" που πρέπει να πούμε στις γιορτές

31/Δεκ/2018 11:10



Οι γιορτές είναι μια περίοδος χαράς και αισιοδοξίας που σου προσφέρει την ευκαιρία να βρεθείς με φίλους και συγγενείς. Γνωρίζεις όμως εκ πείρας ότι μπορεί να είναι μια περίοδος με πολύ έντονο άγχος. Το άγχος είναι αυτό που πολύ συχνά σου χαλάει όλη τη γιορτινή διάθεση και σε κουράζει ψυχικά: Η πίεση να βγεις στην αγορά και να ψωνίσεις ρούχα και δώρα, οι προετοιμασίες για τη γιορτή και η κούραση που τις συνοδεύει, οι οικογενειακές συγκεντρώσεις με τις καλές και τις λιγότερο καλές στιγμές τους...

Σκέψου από τώρα πώς θα μπορέσεις να μειώσεις όλα τα παραπάνω άγχη με στόχο να γιορτάσεις τις άγιες ημέρες, να απολαύσεις το ευχάριστο πνεύμα της αγάπης και να ξεκουραστείς.

### **Βάλε όριο στα έξοδά σου**

Η έλλειψη χρημάτων είναι μια από τις μεγαλύτερες αιτίες άγχους κατά τη διάρκεια των γιορτών. Φέτος, θέσε ένα μπάτζετ και μη ξεδέψεις περισσότερα απ' όσα σχεδιάζεις, Μη νιώθεις τύψεις, είναι αποδεκτό να πεις στο παιδί σου - αν έχεις - ότι ένα παιχνίδι που επιθυμεί είναι πολύ ακριβό. Μην αγοράζεις δώρα που θα τα αποπληρώνεις για πολλούς μήνες μετά.

### **Πρόσφερε με αγάπη**

Η αγάπη και η φροντίδα με την οποία θα επιλέξεις ένα δώρο είναι σημαντικότερη από το κόστος

του. Πρόσφερε σπιτικά γλυκά και χειροποίητα μικρά δώρα στην οικογένεια και τους φίλους. Ακόμη καλύτερο; Συνόδεψε το δώρο με ένα τρυφερό σημείωμα που θα εκφράζει την αγάπη σου.

### **Οργάνωσε το χρόνο σου**

Ο χρόνος εξανεμίζεται στις γιορτές. Φτιάξε έναν κατάλογο με τις υποχρεώσεις και τις εκκρεμότητές σου, με τα ραντεβού και τις προγραμματισμένες σου εξόδους και φρόντισε να συμπεριλαμβάνει χρόνο για ξεκούραση και χαλάρωση.

Ησυνέχεια στο [Askmen.gr](https://askmen.gr)

Διαβάστε το άρθρο στο [Capital.gr](https://capital.gr)