

Mini ekskursija

Ekskursija/pastaiga (kaut 15 minūtes ilga) uz kādu vietu tuvākajā apkārtnē vai ceļā no darba uz mājām, kur Tu parasti neej vai arī jau sen gribēji doties.



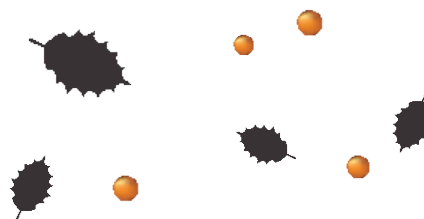
Spēka dziesma



Uzliec mašīnā vai telefonā savu mīļāko rīta dziesmu, lai tā dod spēku jaunai dienai.

Spēka foto

Kā telefona vai datora fona bildi uzliec kādu mīļu bildi ar sev mīļiem cilvēkiem, foto, kurā fiksēts kāds priecīgs vai smieklīgs brīdis Tavā dzīvē, vai savas spēka vietas foto.



Respektē sava budžeta iespējas

Lai gan gribētos apdāvināt ikkatru, apdomā, vai tas tiešām ir nepieciešams. Pārdomāta dāvana, kura nākusi no sirds, noteikti tiks novērtēta. Svētkiem nav jābūt vislielāko tēriņu un finansiālo raižu laikam.



Elpo apzināti

Brīvdienu iepriekšānās, organizēšana un steiga var radīt negatīvu stresu un trauksmi. Uzliec plaukstu diafragmas rajonā un dziļi ieelpo. Aizskaiti līdz 4 un izelpo, aizskaitot līdz 7.



Rūpējies par savu svētku sajūtu

Gatavojoties svētkiem un rūpējoties, lai tie būtu izdevušies arī citiem, atceries, ka Tu nevari būt atbildīgs/-a par citu cilvēku svētku sajūtu. Tu vari būt blakus saviem mīļajiem, lai kā viņi justos, bet katram svētku sajūta rodas iekšienē.

Tavas svētku prioritātes



Apkārt ir tik daudz ideju, kā svinēt šos svētkus, ka pat tad, ja svētkos paveic ļoti daudz, ir viegli justies, ka tas nav bijis pietiekami.

Izdomā 3 lietas:

- ko tu pilnīgi noteikti vēlies šajos svētkos piedzīvot vai izdarīt?
- no kā šajos svētkos varētu arī atteikties?

Sajūti smaržu

Kāda smarža Tev patīk? Ieelpo egļu skuju smaržu, iededz smaržīgu sveci vai lieto sev tikamu ēterisko eļļu. Varbūt tā ir svaigi ceptu piparkūku vai tīras veļas smarža? Kuru no tām Tu varētu "noķert" šodien?



Kusties!

Kad vien jūti tādu vajadzību, izstaipies, paskrien uz vietas, uztaisi pietupienus, palēkā, dejoj!



Apsteidz laiku

Ikdienā viegli ir justies kā nebeidzamā skrējienu pakal neizdarītajiem darbiem. Šodien paveic kaut ko, ko plānoji darīt tikai rīt vai kādā no nākamajām dienām.



Stiprini SAVAS tradīcijas

Vecās tradīcijas ir labas - bet katrī svētki ir iespēja ieviest arī savas īpašās tradīcijas, kas der Tev un Tavai ģimenei. Kas ir tas, ko Tu un Tava ģimene gaidāt svētkos? Vai ir kāda no vecajām tradīcijām, no kuras Tu gribētu atteikties?



Pateicība sev



Pārskati iepriekšējo gadu un atrodi brīžus, kur Tu vari būt sev pateicīgs/-a. Kur Tu sevi esi labi atbalstījis/-usi? Kur Tu sevi esi labi mierinājis/-usi grūtās situācijās?

"Es novērtēju, ka Tu šogad..."

Uzraksti īpašu apsveikuma kartiņu kādam sev nozīmīgam cilvēkam. Lai tas ir ne tikai apsveikums Ziemassvētkos, bet vēstule par to, kādēļ šis cilvēks šogad ir bijis Tev īpaši svarīgs. Tas ļaus piepildīt emocionālo "trauciņu" gan Tev, gan cilvēkam, kas vēstuli saņems!



Rotaļājies

Izdari kaut ko priekš sava leģendārā rotaļīgā bērna - nevis tādēļ, ka vajag, bet rotaļai - piespied degunu pret logu kā šņukuriņu, ja ir sniegs - pikojies, taisi sniega eņģeļus vai uzdziedi ar matulakas mikrofonu!



Skūpsties

Šodien atrodi pēc iespējas vairāk iemeslu, kādēļ noskūpstīt dzīvesbiedru vai iedot buču kādam mīlam cilvēkam.



Nedari pilnīgi neko

Ik pa laikam visas dienas garumā iedod sev pauzi - 5 minūtes bez darbiem, bez runāšanas, bez skatīšanās telefonā vai citos ekrānos.





Ēj vannā

Izbrīvē pusstundu tikai sev. Uztaisi vannu ar putām, sagatavo dzērienu, kas garšo, un guli vannā, lēni malkojot savu iemīļoto dzērienu, kamēr tas izdzerts. Kamēr guli vannā, pasapņo par kādu sev tikamu tēmu.

Aizej gulēt ātrāk

Vienalga, kas ir tavā darbu sarakstā, šovakar dodies gulēt kopā ar bērniem vai, ja tas ir iespējams, tiklīdz jūti, ka vakarā nāk miegs.



Noskaties filmu

Vai Tev ir kāda iemīļota Ziemassvētku filma? Varbūt ir kāda filma, ko jau sen vēlies noskatīties?

Izvēlies filmu, kas Tevi uzlādē ar pozitīvām emocijām vai ļauj just vairāk un pieskarties tām daļām sevī, kurām ikdienā nesanāk pievērst gana daudz uzmanības.

Palūdz palīdzību



Mūsdienās šis var šķist viens no grūtākajiem uzdevumiem. Kam Tu varētu palūgt palīdzību šodien? Vīrietim pie sabiedriskā transporta, lai palīdz iecelt bērnu ratiņus vai kādu smagāku nesamo? Draudzenei, lai palīdz ar vakariņu gatavošanu? Palūgt kādam iziet pastaigā ar bērniem, lai Tu vari mierīgāk sagatavoties svētkiem?



Seko sava ķermeņa vajadzībām!



Ikdienā mēs nereti pievēršamies savam ķermenim tikai tad, kad tas jau ilgāku laiku jūtas slikti. Šodien parūpējies, lai vari paēst, tiklīdz jūti izsalkumu, izkusties, kad jūti sasprindzinājumu, dodies uz tualeti, tiklīdz jūti vajadzību.

Pieskārieni

Sniedz glāstus un pieskārienus un lūdz glāstus un pieskārienus sev - tie nemaksā neko, bet ir vērtīgākā lieta, ko mēs otram varam iedot.



Kārtība



Sakārto kaut ko, kam prasās revīziju - vienu atvilktni, plauktu drēbju skapī, virtuves plauktiņu vai savu somu.

Kārtojot fizisko vidi sev apkārt, mēs palīdzam sev sakārtot arī iekšējo pasauli.



Atjauno draudzību

Mums visiem ir cilvēki, ar kuriem reiz esam bijuši tuvi, bet laika gaitā aizgājuši katrs savu ceļu. Izvēlies vienu senu draugu, ar kuru šogad vēlētos sazināties. Uzraksti viņam ziņu sociālajos tīklos, nosūti kartiņu vai e-pastu vai pat piezvani un norunā tikšanos! Iespējams tas sākumā liksies mazliet neveikli, bet ir liela iespēja, ka tas Tavus svētkus padarīs īpašus.

