



## Kötelez?en boldog karácsony?

2019 december 24. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Nyolc tipp, hogy feszültség nélkül teljen a karácsony.

Itt a karácsony és vele együtt az igazi ünnepi idegállapot: a meghitt pillanatokot a készül?és stressze keretezi, a rokonoknak való megfeleléssel és a „legyen minden tökéletes” hozzáállással. Íme pár tipp, hogy a szeretet ünnepe a nyugodt együttlétr?l szóljon.

1. Ne essünk túlzásokba. Nem kell mindenkinek háromféle ajándék, a kicsi értékes mellé még valami nagy „semmi különös, de cuki” csak hogy jól mutasson a fa alatt. Az ételek esetében is a kevesebb több elv m?ködik, úgymint lesz sütemény a nagymamánál és minden vendégségben is. Ha a készül?dés el?tti napokat nem a leveg?tlen túlf?tött plázákban vagy a konyhában töltjük robotolással, hanem esetleg betervezünk egy kis énid?t olvasással és forró fürd?vel, az már kellemes hangulattal ágyaz meg a karácsonynak.
2. Ne feledd: a látszat csal! Karácsony közeledtével ellepik a közösségi média felületét a szebbnél szebben díszített karácsonyfák, óriási mosollyal pózoló boldog párok és a tökéletes, egyenpulcsis családok. Ne hagyj, hogy megtévesszen a látszat, másnál is maximum a kép erejéig tökéletes minden. A közösségi médián keresztül teljesen torzított képek jutnak el hozzánk a valóságról, ami komoly önértékelési problémákhoz vezetnek a hétköznapokban is. A karácsony erre tökéletesen alkalmas, ha tudod, hogy hajlamos vagy mások (látszat) boldogsága miatt alulértékelni a saját életed, akkor inkább meg se nézd az Instagramodat.
3. Engedd el! A karácsony sokak nyakába rengeteg elvárást rak: ez a szeretet ünnepe, a családról, a nyugalomról kell szólni és hasonlók. Ezért minden kis apróság, ami ezzel ellenkező, sokszorosan tud hatni, sokkal nagyobb csalódásként élhetünk meg kis sérelmeket, amiket egyébként a hétköznapokon simán elengednénk. Ha épp beindulna az önsajnálát-generátor – „Pont most, pont velem történik!” –, vegyünk egy nagy leveg?t. Nyugi, a karácsony is csak egy nap, engedd el!
4. Nyújtsd el! A sok elvárás miatt sokan belemennek olyan helyzetekbe is, amik igazából nekik (de senkinek) nem jók: a szül?k másod-unokatestvérének a meglátogatása nem biztos, hogy prioritás kell legyen, a muszájból történ? családlátogatások csak tovább gerjesztik a feszültséget, miközben valójában nem jut id? a pihenésre. A távolabbi rokonok lehet, hogy nem férnek bele a karácsonyba, de a karácsonyi *id?szakba* már inkább: nem kell kihagyni egy rokont sem, ha már december elejére is betervezünk egy-egy látogatást, de nem is zsúfolódik mindenki arra a bizonyos három napra.
5. Sétálj! Néha nem árt kiszell?ztetni a fejünket a bejellig?zb?l, de egy kisebb (nagyobb) séta remek alkalom lehet arra is, hogy a nagy családi összejövetelek közben kialakult feszültséget oldjuk kicsit. Összezárva a ritkán látott rokonokkal, sokan, kis helyen, szinte biztos, hogy el?kerül egy kellemetlen téma, de az ember könnyen befeszülhet a zsúfoltságtól is vagy egyszer?en csak megunja a Reszkesetek, betör?k!-et. Lép ki egy kicsit, vidd le a kutyát vagy mutasd meg a környéket a párodnak. A nagy zabálások után még jól is fog esni egy kis mozgás.
6. Nézz körül! A karácsony sokak számára nehéz id?szak, van, akinek nincs kivel ünnepelnie, a magányt ilyenkor még nehezebben viseli, de a családosok esete sem sokkal könnyebb: mindent összehangolni, mindenkinek a kedvében járni gyakorlatilag lehetetlen küldetés – és akkor még nem beszéltünk a manapság egyre több mozaikcsalád szinte reménytelen helyzetér?l. Miel?tt kifakadnál valakire, mert bunkó volt vagy csak idegesít?en totyorog a pénztárnál, gondolj bele, hogy lehet nem jókedvében teszi. Ha neked nehéz, akkor lehet, hogy másnak is, és soha nem tudhatod mennyire.
7. Mosolyogj! Na nem kényszerb?l, de próbálj meg néha nevetni – magadon is. Amikor reggel veszed észre, hogy elfogyott a kenyér, a gyerek feldöntötte a karácsonyfát és még rá is léptél egy elől hagyott legóra, annyira könny? lenne kiborulni, leordítani mindenkit és ezzel együtt elrontani az egész ünnepet. E helyett nevethetsz is a kialakult lehetetlen helyzeteken – mert mi a legrosszabb, ami történhet? Jobb úgymint lesz attól, hogy káromkodsz vagy felpaprikázva berúg az ajtót, ha viszont nevetesz magadon, a feszültség úgy is tud távozni és még a hangulat sem romlik el.
8. Éld túl! Ezen a három napon nem múlik semmi. Ha rossz a kapcsolatod a családdal, nem most fog megjavulni és ez igaz bármilyen krízisre. Nem minden alakulhat úgy, ahogy te szeretnéd, biztos lesz rengeteg feszültség, pár lenyelni való odamondás egy rosszindulatú rokontól vagy dugó az utakon, de ez is elmúlik. Ha nem látsz olyan megoldást, amivel aktívan tehetnél valamit azért, hogy jobb legyen az ünnep, akkor nagy leveg?, és csak éld túl, pár nap az egész.

Fodor- Horváth Zsófia - [www.888.hu](http://www.888.hu)

### Tisztelt olvasók!

Legyenek olyan kedvesek és támogassák "lájkkukkal" a **Flag Polgári Magazin** Twitter oldalát a következő címen: <https://twitter.com/syracuse73>, illetve a Facebook oldalát pedig az alábbi címen: <https://www.facebook.com/flagmagazin>

- Minden "lájk számít, segíti a magazin m?ködését!

Köszönettel és barátsággal!

[www.flagmagazin.hu](http://www.flagmagazin.hu)

DR. DRÁBIK JÁNOS

100 ÉVVEL  TRIANON UTÁN

DVD A trianoni gyaláztatról tabumentesen



*„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”*

Ajánló