

Jak spokojnie przeżyć Święta?



Okres świąteczny to bardzo wyjątkowy okres – nie tylko ze względu na Boże Narodzenie, lecz także z powodu przygotowań do nich. Bardzo napięty czas, który trzeba dzielić nie tylko na tworzenie potraw, lecz również na zakupy, pakowanie prezentów oraz sprzątanía. Zapomnienie o jakiegokolwiek kwestii może spowodować, iż będą narastały zupełnie niepotrzebne konflikty.

Kluczem do radosnych i wesołych świąt jest właśnie odpowiednia atmosfera wśród wszystkich zgromadzonych oraz wzajemne relacje między nimi. Tak błahe kwestie jak sporządzanie jedzenia czy też porządkowanie nie może wpłynąć nastawienie ludzi. Niestety bardzo często właśnie te czynności powodują największe problemy oraz konflikty. **Jak tego zatem spowodować by okres świąteczny stał się prawdziwą przyjemnością, a nie tylko obowiązkiem?**

Najważniejsze jest przede wszystkim dobre nastawienie. Spokojne nerwy oraz ograniczenie złości może podziałać niezwykle efektywnie na wszystkich. W wielu przypadkach niestety jest to bardzo trudne do osiągnięcia, dlatego też warto spróbować znanych metod relaksowania. Bardzo kojąco mogą podziałać środki ziołowe, jak i herbaty przygotowywane ze specjalnych mieszanek. Świetnie sprawdzi się także melisa, która nie tylko uspokaja, lecz również pozwala się odprężyć.

Jeżeli z jakiegoś powodu nie można, bądź też nie chce się stosować tego typu pomocy dobrym rozwiązaniem będzie krótki spacer w ciągu dnia, a także ćwiczenia fizyczne. Może się wydawać, iż wykonywanie jakichkolwiek dodatkowych aktywności fizycznych może być błędem, jednakże jest to nieprawdą. Efekt pozytywnego zmęczenia, po którym wydzielają się znaczne ilości endorfin powoduje, iż człowiek staje się bardziej radosny i zadowolony.

Najlepszym jednakże sposobem jest wspólne radzenie sobie z występującymi problemami i trudnościami, a

także wzajemna mobilizacja. Do uśmiechu wystarczy jedno pozytywne słowo, które nawet najtrudniejsze chwile zamieni w piękne momenty.

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - poradnik medyczny online](#)