

Skab mere overskud til dig selv i december

December kan være en meget travl og hektisk måned, mange oplever det som stressende og nogle gange uoverskueligt.

Men med en liste over de ting du skal nå og en god plan, så minimere du stress og vil opleve at du har mere overskud. Start med at lave en liste over alle de ting som du skal nå i december. Lav derefter en god plan og skriv den ind i din kalender. Giv dig selv god tid imellem de forskellige ting, hvis du har mulighed for det. Her får du nogle eksempler nogle af de ting som mange skal nå i december:

- Købe julegaver
- Handle ind til julen, julefrokoster
- Tid til venner og familie
- Rengøring
- Bage
- Madlavning
- Julefrokoster
- Pynte op til jul
- Juletræ
- Dagene imellem jul og nytår
- Forberedelse til nytårsaften
- Find selv på flere...
- HUSK – TID TIL DIG SELV OG TIL AT HYGGE DIG

Tillad dig selv at være UPERFEKT

Hvis du har mange ting du skal nå, og at du føler dig presset og stresset i forvejen, så skru ned for ambitionerne og det pres som du måske lægger på dig selv, fordi du godt vil gøre det hele perfekt og godt for alle. Tro mig, dem som holder af dig, ser dig hellere glad og lidt uperfekt end perfekt og stresset.

Kig på din liste:

- Er der nogle ting på din liste som andre kunne gøre, eller som du kan strege ud?
- Er der nogle besøg som du kan sige pænt nej tak til?
- Skal du have gæster, og du ikke rigtig orker at lave al maden selv, vil du så kunne bede dine gæster om at have en ret med?



Glædelig jul og godt nytår

- Kunne du bede andre om at pynte juletræet?
- Behøver du at overholde ALLE traditioner, eller kunne du vælge dem ud, som du bedst kan li'?

Det er helt ok at være UPERFEKT. Skru lidt ned for perfektionismen og øv dig i, at der fx godt må være lidt støv i hjørnerne og at du ikke behøver at lave gourmetmad til dine gæster. Egentlig handler det jo om at alle – også dig selv – har en hyggelig december og jul.

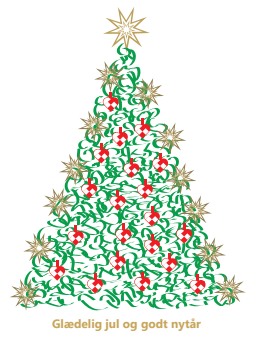
Sig' STOP til tankerne

Der er sikkert et par ting på din liste som virkelig kan trække overskud ud af dig. Fx indkøb, pligt/høflighedsbesøg, firma-julefrokosten som du ikke kan sige nej til, rengøringen mv.

Du har nok ikke lagt mærke til det, men når der er ting som vi ikke har rigtig lyst til, så bruger vi meget tid og overskud på at TÆNKE på hvor trætst det bliver, og når vi tænker sådan laver vi tit overtræk på overskudskontoen. Når der kommer tanker om hvor trætst det bliver, så øv' dig i at sige STOP til dine tanker, og tænk enten på noget andet ELLER at tænk: "Det kan jo også være at det bliver hyggeligt til firma-julefrokosten", når du åbner op for muligheden for at det du skal deltage i, ikke behøver at være trætst, så har du allerede fået mere overskud.

RIGTIG GLÆDELIG JUL!

December med glæde og overskud



 v/Inge Hjort | ih@for-dig.dk | tlf: 2225 6876 | www.for-dig.dk

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					