



Stresszmentes Ünnepek
és
Boldog Évkezdés



Köszöntő

Kedves Résztvevő!

Szeretettel üdvözöllek a Stresszmentes Ünnepek és Boldog Évkezdés online kurzus 1. moduljában!

Örülök, hogy itt vagy!

A következő 5 modulban egy olyan utazásra hívlak meg, amely kívül és belül is, az otthonodban és a fejedben-lelkedben is inspirációt ad ahhoz, hogy idén igazán kiélvezhesd az ünnepeket és a jelen pillanatát az ünnepekig tartó időszakban és teljes erővel, produktívan kezdhesd neki az újévnek 2024-ben.



Ideális Karácsony



Feladat

Gondold végig, hogy milyen ünnepeknek örülnél a legjobban!
Érdeemes leírnod magadnak a válaszokat a lentebbi kérdésekre, még nagyobb ereje van. Időről időre vedd elő, főképp, amikor közelednek az ünnepek.



Mit szeretnél, ha megtörténne,
és mit szeretnél, ha nem történne meg?

(Pl. szeretnéd, hogy idén valaki más díszítse a családból a fát, szeretnél egy igazán jót szilveszterezni, nem szeretnéd, ha elkésznétek minden vendégségből, és nem akartok veszekedni a fa alatt).

Szeretném

Nem szeretném



Milyen érzéseket szeretnél érezni?



Mit kell megtenned, hogy ezeket el is érjed?

Milyen szokásokat kell felvenned, vagy mit kell abbahagynod, hogy az előbb elképzelt karácsony megtörténjen?

Új szokásokat felvenni

Régi szokást elhagyni



Teendők

Most gondolj végig minden teendőt (feladatot, nem hagyományt), amit karácsonyig és utána év végéig csinálnod kell, el kell majd intézned, írd belőle egy listát!

Hívószavak, hogy mik kerülhetnek a listára:
élelmiszer bevásárlás, ajándékok és ajándék alapanyagok beszerzése
(az ajándékokról még részletesebben beszélünk, most írd fel,
ami ösztönösen eszedbe jut),
takarítás, utazások, ünnepi meghívások, elintéznivalók!



Anti-tervezés fordulat

Most gondold végig, hogy mi az, amit el tudsz engedni a listádról!

A fenti listából válaszd ki azt az **5 legfontosabb dolgot**, ami nélkül nem karácsony a karácsony. Ehhez szükséged lesz, hogy megbeszéld a részleteket a szűk családdal, veled élőkkel, és mindazokkal, akiket az ünnepi készülődés érint, valamint akikkel a legtöbb időt szánsz az ünnepek alatt.

Ami nélkül nem karácsony a karácsony:

1.

2.

3.

4.

5.



Tovább megyünk...

A nagy teendő listából válaszd ki azt a következő **10 számokra fontos feladatot**, ami nem került be az 5 legfontosabb teendő közé. Ezeket írd fel újra, de most priorizáld őket 1-10-ig.

10 fontos teendő fontossági sorrendben:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Itt kérlek nézd át újra a listádat. Ha olyan fontos és szükséges dolgok, mint a "bevásárlás" vagy pedig esetleg a karácsonyfa vásárlás és díszítés nem került bele a legfontosabb 15 közé, kérlek módosítsd a listád.



Feladatmegosztás

A kurzus célja, hogy te mentesítsd magad az ünnepi stressz alól. Így a feladatod, hogy a kiválasztott 5 legfontosabb feladattal foglalkozz., ami nélkül nem karácsony a karácsony. Az előbb kiválasztott 10 teendőnek pedig keresd meg a méltó felelősét. Ez rajtad is múlik; vajon meg tudod állni, hogy nincsen a kezvedben az összes feladat? El tudod engedni, hogy nem mindenért te vagy a felelős? Legyél kreatív, engedd el, és beszéljétek meg, hogy ki mit tudna elvállalni.

10 fontos teendő felelőse:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Innentől kezdve ezekért a teendőket nem te vagy a felelős. Nincsen beszámolási kötelezettségük másoknak neked, hogy hol tartanak a teendővel. Ezek a teendők fontosak, azokban ha mégsem valósulnak meg, a karácsony karácsony marad, hiszen a te felelősséged az a legfontosabb 5, amitől a karácsony karácsony lesz.



Maradék

Mi az a maradék pár teendő, amit felírtál? Valóban olyan fontosak? Ezek valószínű olyan dolgok, amik jók lennének, ha megvalósulnának, de ha valami oknál fogva mégsem valósulnak meg, semmi nem fog történni, ugyanúgy képesek lesztek élvezni az ünnepeket. Ezeken ne stresszelj. Foglalkozz a te legfontosabb 5 teendőddel, és örülj, hogyha a másik 10, munkamegosztásban elvégzendő feladat teljesülni fog. Ezeket a teendőket pedig felejtse el.

Tényleg.

Felejtse el.

Fókuszálj azokra a teendőkre, amik számodra és a veled együtt élők számára igazán fontos. Ezek pedig sok extra időt, energiát és pénzt igényelnének, mégsem annyira fontosak számotokra. És ez így rendben van.

Például nem biztos, hogy karácsony előtt valóban le kell porolni a szekrény tetejét is...
vagy, hogy idén már tényleg nem lesz jó a tavalyi abrosz, és még azt is be akard szerezni...
vagy, hogy 5 féle sütemény kell mindenképpen a családnak.



Tökéletesség

Dönts úgy, hogy idén elengeded a tökéletességet, és inkább az örömökre koncentrálsz.

Tehát a cél: **már most az elején próbáld meg leegyszerűsíteni a listádat!**

Naptár

Ami megmaradt, tervezd be a naptáradba!



Nézd meg a naptáradat: Ha túlszűfoltnak tűnik, még inkább egyszerűsítened kell, lazítanod kell a várható menetrendeden. Azt javaslom, hogy csak 90%-ig tervezd tele a naptáradat. Adj magadnak lehetőséget, hogy pihenj, hogy kicsit leengedj. Ha egyik helyről rohannunk kell a másik helyre, akkor kevésbé tudjuk kiélni a karácsonyt.

Tervezz-be én-időt! Mikor fogsz magadnak örömet okozni, mikor lesz olyan, amikor te is elengedheted magad? Ha úgy érzed, hogy nincs elég ilyen pillanat a naptáradban, tervezd be ilyeneket is!



Lassíts

Kevesebb extra munkát vállalj be,
Kevesebb vacsorát szervezz magatokhoz,
Kevesebb meghívásra mondj igent,
Ne törekedj a tökéletes otthon képének kialakítására,
Kevesebb kérést teljesíts,
Kevesebb ajándékot vásárolj és készíts el,
Utazz kevesebbet,
Kevesebb ismerőst és családtagot látogass,
Kevesebb időt tölts a képernyő előtt...



Sok sikert kívánok a következő hetekben!

