

Чтобы праздники были в радость. Заботимся о своём психическом благополучии.

Не перегружайте – сохраняйте баланс и умеренность

Праздники это хорошая возможность приятно провести время. Старайтесь не перегружать себя и окружающих.

- не стоит есть и пить больше обычного, лучше приготовьте что-то особенное
- не стремитесь веселиться и развлекаться "до упаду", просто дайте себе возможность отдохнуть и расслабиться
- не связывайте себя и своих близких нереальными обещаниями и обязательствами, делайте то, что необходимо сделать для того чтобы вам и вашим близким было хорошо и комфортно (помогите приготовить еду ли прибраться, почитайте ребёнку книгу и пр)
- спокойно относитесь к изменениям ситуации, при необходимости меняйте то, что зависит от вас (заботьтесь о своём здоровье, соблюдайте меры безопасности)

Сохраняйте физическую активность – не спешите, получайте удовольствие от движения

Движение – это жизнь. Поддерживая себя в хорошей физической форме вы сохраняете физическое и психическое здоровье.

- гуляйте, дышите свежим воздухом
- катайтесь на лыжах и коньках
- лепите снеговиков, катайтесь с горки, веселитесь с детьми
- танцуйте и пойте, если вам этого хочется
- выполняйте физические упражнения (гимнастика, растяжка и пр.)

Общайтесь – проводите время в приятной компании

У вас возможность провести время с семьей, с близкими и родными людьми. Сделайте это общение приятным и безопасным. Праздники – это хороший повод порадовать и поддержать близких.

- придумайте свою новогоднюю традицию
- приготовьте вместе праздничный ужин
- посмотрите любимы фильмы, послушайте музыку, почитайте книги с детьми
- украсьте свой дом, сделайте маленькие сюрпризы – подарки для близких своими руками

Наблюдайте и размышляйте – управляйте своей жизнью

Отдыхая вы можете наблюдать что происходит с вам и вокруг вас. Часто решение вопроса приходит не во время активных поисков ответа, а во время неторопливой прогулки или наблюдения за природой.

- если вы решили подвести итоги, обязательно найдите за что себя похвалить и чему порадоваться
- найдите несколько минут для того чтобы побыть в уединении, прислушаться к своим желаниям
- выходя на улицу старайтесь увидеть что-то новое в привычной обстановке
- не спешите оценивать и критиковать других, попробуйте их понять, поговорить с ним