

Ho-Ho-Hold Le Stress des Fêtes

Source: [Jamieson](#)

Beaucoup de gens ont une relation amour-haine avec les vacances. Bien sûr, les dîners avec la famille et les amis sont très amusants. Mais à mesure que votre calendrier se remplit et que les listes de tâches s'allongent, il peut être difficile de savourer tous les moments de cette période de l'année. Voici votre guide pour passer les vacances tout en restant heureux, en bonne santé et sans stress.

Faites une liste, vérifiez-la deux fois

Prenez de l'avance sur le chaos des Fêtes en établissant des listes de vos priorités. Non seulement cela vous aidera à vous sentir en contrôle, mais cela empêchera le brouillage de dernière minute afin que vous puissiez profiter au maximum de la saison des fêtes. Avec une deuxième vague de Covid-19 à nos portes, envisagez de faire la majorité de vos achats en ligne au lieu de vous rendre dans des centres commerciaux surpeuplés. Pensez à quel point vous vous sentirez bien si vous faites vos achats de cadeaux avant la mi-décembre - non seulement vous évitez les centres commerciaux surpeuplés à l'approche des vacances, mais vous gagnerez du temps supplémentaire lorsque tout le monde sera courir.

Faites moins, profitez plus

Acceptez qu'il n'y ait que 24 heures par jour et pratiquez la gestion intelligente du temps. Apprenez à dire «non» en refusant certaines invitations ou en raccourcissant la durée des visites. Pensez à la qualité, pas à la quantité. Assurez-vous également de réserver des activités amusantes pour la famille immédiate! Essayez le patin à glace, une nuit de jeux de société ou votre film de vacances préféré. Avec les protocoles, le maintien d'une tradition comme le dîner annuel en famille nombreuse peut être limité. Créez de nouvelles façons de trouver un sens.

Créer de nouvelles traditions

Si faire quelque chose juste parce que c'est ainsi que cela a toujours été fait vous stresse, pensez à inventer une nouvelle tradition qui fonctionne mieux. Vous êtes peut-être à un moment de votre vie où le maintien d'une tradition (comme accueillir 30 personnes pour le dîner) n'est plus réaliste. Créez de nouvelles façons de donner un sens aux fêtes et sachez que changer les choses n'a pas à les rendre moins spéciales.

Continuez à bouger

Ne laissez pas votre routine d'exercice prendre place à l'arrière pendant les vacances. L'exercice peut aider à soulager le stress et à distraire de vos soucis. Visez de 30 à 45 minutes, trois à quatre fois par semaine. Même le simple fait de sortir pour prendre un peu d'air frais et frais et une promenade au soleil peuvent faire des merveilles pour vous remonter le moral.

Pratiquer la gratitude

Nous ne pouvons pas toujours contrôler les circonstances qui nous entourent (trop d'engagements, les enfants malades à la maison, les beaux-parents qui restent chez vous pendant les vacances), mais nous pouvons contrôler la façon dont nous considérons ces situations. Il y aura des jours où les choses peuvent être stressantes et accablantes, mais il y a toujours quelque chose - aussi petit soit-il - pour lequel nous pouvons être reconnaissants. Malgré le chaos de la période des fêtes, prenez un moment à la fin de chaque journée et reconnaissez quelque chose de positif et de spécifique qui a apporté un moment de joie à votre journée.

Mettez-vous sur votre liste de priorités

Mettez de côté un peu de «moi» pour faire quelque chose que vous aimez. Profitez de votre passe-temps préféré, prenez un bain ou optez pour une manucure. Utilisez ce temps pour prendre soin de vous comme vous le souhaitez. Donner à votre esprit et à votre corps une pause du stress vous donnera une chance de vous détendre et de vous ressourcer.

Obtenez une bonne nuit de sommeil

Nous l'avons déjà dit et nous le répétons: le sommeil est vital pour votre santé et votre bien-être. Cela vaut en particulier pendant les périodes de stress accru. Visez sept à neuf heures de sommeil réparateur chaque nuit. Gardez à l'esprit que ce n'est pas seulement la quantité de sommeil qui est importante - vous devez également établir des heures de sommeil régulières. Allez vous coucher et réveillez-vous à peu près à la même heure chaque jour, y compris le week-end.

Prenez vos suppléments

De nombreux Canadiens vivent quotidiennement avec le stress, et la période des Fêtes ne fait qu'augmenter encore plus notre niveau de stress. Pour un soutien anti-stress supplémentaire, il est sage d'ajouter un complexe B à votre régime quotidien de suppléments. Les huit vitamines B jouent un rôle clé dans la production d'énergie, mais des niveaux de stress élevés obligent le corps à utiliser ces vitamines plus rapidement que la normale. Le résultat est qu'au moment où les vacances arrivent, vous vous sentez déjà épuisé.

Restez en bonne santé, mais appréciez également votre nourriture

Beaucoup de gens s'inquiètent de leur régime alimentaire pendant les vacances, car il est si facile de le faire avec toutes les fêtes et les gâteries supplémentaires qui traînent au bureau. Il n'y a rien de mal à regarder votre tour de taille, mais parfois cela peut aussi causer beaucoup de stress. Si vous aimez vraiment le lait de poule, ou si vous ne pouvez pas résister à une tranche de tarte aux pacanes maison de votre grand-mère pour le dessert, ne vous assommez pas dessus. La vie est trop courte pour ne pas profiter de quelques indulgences en cette période des fêtes.