

Quatre trucs pour profiter du temps des Fêtes

Le temps des Fêtes arrive à grands pas. Pour certains, cette période de l'année peut s'avérer stressante, tellement qu'ils ou elles n'arrivent pas à en profiter. Voici quelques trucs pour éviter le stress du temps des Fêtes et pouvoir en profiter à fond.

1) Se détendre

Prenez le temps de faire quelque chose de relaxant tous les jours. Ceci peut être de courtes périodes passées en écoutant de la musique ou un film de Noël, prendre de grandes respirations ou un bon bain chaud, faire du yoga ou bien lire un roman. Il est important de prioriser votre bien-être et celui de votre famille d'abord. Les Fêtes sont avant tout un moment pour se détendre.

2) Passer du bon temps en famille

Jouer est le moyen idéal de se retrouver lorsqu'on ne s'est pas vu depuis longtemps, de réunir toutes les générations, de voir les gens sous un nouveau jour et de s'amuser. C'est le moment de sortir les jeux de société! En famille, à la fin des repas, entre copains le soir, le matin en pyjama, jouez avec vos enfants, avec vos parents, avec vos cousins. Passez du temps de qualité avec votre famille. Si le faire en personne n'est pas possible, essayez les options virtuelles!

3) Demander de l'aide au besoin

Si certaines tâches sont trop difficiles, n'ayez pas peur de les déléguer à quelqu'un d'autre. Si vous n'avez pas le temps d'accomplir toutes vos tâches, demandez à un ami, un collègue ou un membre de la famille qu'il vous aide. Il est tout aussi important d'accepter que tout ne sera pas parfait ou fait à notre façon, mais que ce n'est pas la fin du monde. Tentez de profiter du moment présent et éviter le perfectionnisme.

4) Dormir suffisamment

Notre corps a besoin de repos, même pendant les Fêtes. N'hésitez pas à vous coucher tôt et à faire des siestes au besoin. Ne vous sentez pas obligé de veiller tard avec les autres. Votre santé mentale vous remerciera.

