



Χριστούγεννα 2020

Τα Χριστούγεννα αποτελούν την πιο λαμπερή και οικογενειακή εορτή. Φέτος είναι μια διαφορετική χρονιά με νέα δεδομένα. Τα μεγάλα τραπέζια και τα πολλά αγαπημένα πρόσωπα γύρω από αυτά, θα περιοριστούν λόγω της πανδημίας.

Όλα τα προηγούμενα χρόνια, τέτοιες μέρες επικεντρωνόμασταν στην οικογένεια και τους σημαντικούς άλλους. Μήπως όμως αυτή η αλλαγή και η απόσταση θα μπορούσε να είναι η αφορμή να εστιάσουμε περισσότερο στον εαυτό μας και να δημιουργήσουμε μια καλύτερη σχέση με αυτόν;

Σκέψου την σχέση που έχεις με τον εαυτό σου, όπως σκέφτεσαι κάθε άλλη ανθρώπινη σχέση. Όταν σκέφτεσαι να δημιουργήσεις μια δυνατή σχέση με κάποιον, θέλεις να γνωρίζεις τα όνειρα και τις επιθυμίες του, τους φόβους του, τις προτεραιότητες και τους στόχους του. Εκμεταλλεύσου τις φετινές γιορτές για να κάνεις το ίδιο για τον εαυτό σου.

Χριστούγεννα 2020

Κάνε έναν απολογισμό της χρονιάς. Να είσαι υπερήφανος/η για όσα κατάφερες να κάνεις και μην εστιάζεις συνέχεια σε αυτά που δεν μπόρεσαν να πραγματοποιηθούν φέτος.

- Περιποίησου τον εαυτό σου. Δώσε χρόνο για ένα ζεστό μπάνιο, με χαλαρωτική μουσική (χριστουγεννιάτικη ή όχι).
- Μαγείρευε ένα φαγητό που λαχταράς ή μια συνταγή που διάβασες και σου άρεσε.
- Διάβασε ένα βιβλίο στο σαλόνι σου, πίνοντας το αγαπημένο σου ζεστό ρόφημα και άναψε τα αγαπημένα σου αρωματικά κεριά.
- Δες μια σειρά που σε ενδιαφέρει.
- Ξεκουράσου όσο χρειάζεται, κοιμήσου χωρίς να βάλεις ξυπνητήρι.
- Άκου την μουσική που σου φτιάχνει την διάθεση και χόρεψε μόνος.
- Προσπάθησε να σκεφτείς ποιά είναι τα πράγματα ή τα άτομα που δεν σε κάνουν χαρούμενο. Με τον τρόπο αυτό θα ανακαλύψεις και τι είναι αυτό που τελικά θέλεις, αλλά θα μπορούσες και να απαλλαγείς από καταστάσεις που δεν σε ευχαριστούν.
- Βάλε την άσκηση στις προτεραιότητες σου.
- Δοκίμασε ένα γλυκό που δεν έχεις ξαναδοκιμάσει από το ζαχαροπλαστείο της γειτονιάς σου.
- Κλείσε το τηλέφωνό σου ή μην ασχοληθείς με τα social media για μια μέρα.
- Ντύσου όμορφα και ετοιμάσου σαν να είχες κάποια πρωτοχρονιάτικη έξοδο σε εστιατόριο.
- Μπορείς να θέσεις νέους στόχους για το 2021!



Οι φετινές γιορτές θα μπορούσαν να αποτελέσουν μια **διέξοδο ανακούφισης για τον εαυτό μας**, δείχνοντας του την καλοσύνη, την φροντίδα και την αγάπη που θα δείχναμε σε αγαπημένα πρόσωπα. **Είναι ευκαιρία να επικεντρωθούμε στις επιθυμίες μας και να αγαπήσουμε τον εαυτό μας.**

Πάντα δίπλα σας

24ωρη Τηλεφωνική Γραμμή
Συμβουλευτικής Υποστήριξης

800 11 50 327 (από σταθερό, χωρίς
χρέωση)

694 80 50 163 (από κινητό)

Ανώνυμα και Εμπιστευτικά