

***Jak nie zwariować przed Świątami***

***czyli organizacja czasu  
w 24 krokach***



***Psychorada.pl***  
***24 godziny non stop***



POMOC ON-LINE  
: PSYCHOLOGA  
: SEKSUOLOGA  
: PEDAGOGA  
E-MAIL, SKYPE, CHAT

SZKOLENIA & PORADNIKI

***od 2007 roku***

## ***Czy wiesz, że...***

**Dokładnie 33% Polaków uważa Święta Bożego Narodzenia za bardziej stresujące niż radosne!**

Niewiarygodne, prawda?

Aby to zmienić, polecamy Ci 24 kroki, które pomagają opanować przedświąteczny stres.

Radosnych Mikołajek życzy Ci

[www.psychorada.pl](http://www.psychorada.pl)

Internetowa Poradnia Psychologiczna

# 1

**Na początek zrób listę zajęć** (najlepiej na kartce papieru), które planujesz zrobić przed Świętami - odnośnie sprzątnia, zakupów, przyrządzania potraw.

## 2

Wypisane zajęcia, rozpisz na każdy tydzień, oraz bardziej szczegółowo na każdy dzień poprzedzający Święta.

**Staraj się trzymać założonego planu.**

# 3

**Zrób plan budżetowy, szacując ile potrzebujesz pieniędzy na zakupy żywności i prezentów.**

**Uchroni Cię to przed nadmiernym wydawaniem pieniędzy i pokusami.**

# 4

**Zacznij realizować swój plan od zaraz,  
aby nie tracić czasu.**

Jeśli uznasz, że jest za wcześnie na  
sprzątanie, możesz zacząć od zakupu  
prezentów.

# 5

**Z rozmysłem korzystaj z promocji.**

Pamiętaj że najcenniejszy prezent to nie ten najdroższy, ale ten podarowany ze szczerym uczuciem.



# 6

**Skreślaj z listy to, co już udało Ci się zrobić.**

Pozwoli Ci to na bieżąco śledzić realizację planu i tego co jest jeszcze do zrobienia.

# 7

**Rozplanuj zajęcia również dla innych domowników.**

Ustal z nimi w czym i kiedy mogą Ci pomóc - niech każdy ma udział w świątecznych przygotowaniach.

# 8

**Zakupy produktów, które mają przedłużony termin ważności kup teraz.**

Unikniesz przedświątecznych kolejek i długiego spędzania czasu w sklepach.

# 9

**Pamiętaj, że poczta przed Świątami może działać znacznie wolniej.**

Nie zwlekaj z wysłaniem Świątecznych życzeń najbliższym Ci osobom, znajomym, klientom.

# 10

**Staraj się systematycznie realizować założony plan, nie przesilaj się ale też nie zostawiaj nic na później.**

**Unikniesz przedświątecznego stresu!**

# 11

W ferworze przygotowań Świątecznych  
**nie zapomnij o codziennych  
obowiązках** - rachunki, pranie,  
gotowanie - niech nie dokłada Ci to  
dodatkowego pośpiechu i stresu.

# 12

**Zapisuj na kartce wszystko to, co jest jeszcze do zrobienia, to co Ci się przypomniało - unikniesz zapomnienia o ważnych kwestiach.**

# 13

Jeśli przed Tobą są jakieś poważniejsze prace związane ze sprzątaniem, to **10 dni przed Świątami** jest to jeden z ostatnich momentów, które możesz na to poświęcić.



# 14

Warto też zaplanować parę chwil na swój wygląd - fryzjer, kosmetyczka, może nowy strój?

**Nie zwlekaj z zabiegami, które można zrobić kilka dni czy tydzień wcześniej.**

# 15

Zadbaj o przestrzeń dla gości w czasie Świąt. Jeśli konieczne jest przestawienie mebli czy zabezpieczenie bibelotów, to tydzień przed Świętami jest najlepszym czasem na to, by zrobić to na spokojnie.

# 16

Pomyśl też o dzieciach, długotrwałe  
biesiadowanie dorosłych może  
powodować ich znudzenie i dokazywanie

**Zadbaj o oddzielne zajęcia dla dzieci.**

Wszystkim wyjdzie to na dobre :)

# 17

Pamiętaj, że bezpośrednio przed Świętami duże miasto jest bardziej zakorkowane, a w sklepach są większe kolejki. **Przeznacz odpowiednio większą ilość czasu na zaplanowane zajęcia.**

# 18

Jeśli stwierdzisz, że nie uda Ci się zrealizować wszystkiego, co było zaplanowane - **zmodyfikuj plan i określ najważniejsze czynności, które koniecznie trzeba zrealizować.**

# 19

**Rozłóż zakupy dotyczące żywności na kilka razy.** A na ostatnie dni przed świętami kup: owoce, ryby, mięso i inne sprawunki, które muszą być świeże.

## 20

Potrawy, które mają dłuższy czas spożycia (duszone, gotowane, pieczone) możesz zacząć przygotowywać wcześniej, **oszczędzisz swój czas, a przede wszystkim nerwy.**

**21**

**Nie musisz przygotowywać  
wszystkich dań samodzielnie.**

Podziel się obowiązkami z rodziną, która  
będzie na Wigilii, czy podczas Świąt.

Możesz również kupić gotowe dania.

[www.psychorada.pl](http://www.psychorada.pl)



## 22

Zrób listę gości, przygotuj wcześniej nakrycia, zadбай o zastawę i miejsca siedzące. **Zadбай o dania, dekorując je w Świąteczny sposób.** To wyczaruje magię świątecznego stołu.

## 23

Nie przejmuj się, jeśli nie udało Ci się zrealizować założonego planu.

**W czasie Świąt najważniejszy jest nastrój, który tworzą ludzie.**

## 24

Święta to również czas odpoczynku, od pracy, przygotowań przedświątecznych i stresu. Odetchnij i podsumuj tegoroczny świąteczny czas na spokojnie, na luzie, **z miłością do siebie i swoich bliskich.**

# *Wesołych Świąt*

Jeśli uznasz, że chcesz postawić na swój rozwój osobisty, by osiągnąć w życiu szczęście, poprawić relacje z samym sobą, z innymi, zacząć budować satysfakcjonujące związki, nauczyć się właściwie zarządzać swoim czasem i zacząć odnosić sukcesy, to zapraszamy do nas po inspirację :)

**Możesz też dołączyć do nas na Facebooku →**

lub poczytać artykuły →

albo zrobić **bezpłatny Test Osobowości** →

[www.psychorada.pl](http://www.psychorada.pl)