

¿Tiene “cansancio de la celebración”?

Boletín Mensual de diciembre de 2016



Aquí estamos, justo en medio de la temporada de festividades. ¿Se siente fresco, tranquilo y sereno, o estresado?

Si se siente relajado y feliz. ¡Felicitaciones! Para la mayoría de las personas, sin embargo, el estrés puede estar en un máximo histórico durante las fiestas. Así que si tanto cocinar, hacer las compras, enviar tarjetas y decorar le ha agotado, no está solo.

Tome la decisión de rechazar el estrés

Aunque todavía estamos a mitad de las fiestas, usted tiene control sobre lo que hace — y lo que no hace — ahora y durante las próximas semanas. No es demasiado tarde para hacer cambios que pueden ayudarle a sentirse mejor.

¿Necesita un pequeño ajuste a mitad de temporada? Considere estas ideas:

- Reduzca los gastos... ahora. Una de las peores cosas que nos hacemos a nosotros mismos es gastar de más durante las fiestas. No es demasiado tarde para volver a examinar sus gastos próximos y recortar donde se pueda.
- Tenga conciencia plena de las “cinco libras de las fiestas”. Muchos de nosotros aumentamos cinco libras o más en esta época del año. ¿Por qué? Los festejos y la comida son temas centrales para las fiestas. Si ya siente que su ropa le está apretando, podría considerar estos pasos:
 - No se mate de hambre durante todo el día para prepararse para una fiesta. Coma comidas normales o ligeras para que llegue hambriento pero no voraz.
 - Si hay un bufé, pase a través de él sólo una vez y luego dele la espalda para no sentirse tentado.
 - Sea exigente con lo que come. Hay un montón de refrigerios sabrosos y con muchas calorías. Pero la mayoría de los anfitriones además sirven un montón de opciones saludables también. Elija sabiamente.

- Compruebe su indicador de humor. ¿Se siente cansado o irritable? Muchas rutinas normales se interrumpen durante las fiestas. Además, su carga de trabajo puede parecer más grande que nunca cuando se agrega a las actividades de las fiestas. Estas cosas pueden tener un gran impacto en su estado de ánimo y energía.

Algunas personas también se sienten tristes porque las fiestas pueden no ser perfectas. (¿Lo son alguna vez?)
¿La solución? Cuídese ahora mismo.

Aléjese del estrés tomando un mejor cuidado de sí mismo a partir de hoy.

- Trate de lograr 6–8 horas de sueño cada noche. Tiempo de fiestas o no, todos necesitamos dormir para sentirnos bien.
- Mantenga su rutina de ejercicios. El ejercicio es un calmante natural del estrés. Piense en el ejercicio como una cita que no puede cancelar - no es una actividad opcional. Haga algo todos los días, ya sea un paseo o un entrenamiento.
- Respete su derecho a decir que no. No es necesario que usted asista a todas las fiestas, coma todos los refrigerios o beba demasiado. Haga cosas que le hagan sentir cómodo y feliz.
- Sea auténtico acerca de sus sentimientos. Nadie es divertido todo el tiempo, y esto incluye la temporada de fiestas. Si se siente mal por problemas de relación, dinero, faltas de seres queridos o cualquier otra cosa, hable con un amigo, líder espiritual o profesional de salud mental.

Claro que es tiempo de vacaciones, sin embargo, la vida real continúa. Recuerde mantener expectativas realistas de trabajo, personales y de vacaciones. ¡Se sentirá mejor física, mental y emocionalmente!