

- Dicas de Saúde para um NATAL Feliz!

A ansiedade e muitos outros transtornos psicoemocionais caracterizam nosso tempo contemporâneo, extremamente exigente com todos no que se refere a aquisição de habilidades, conhecimento, informação, comunicação, competição, forma física e tantas outras coisas mais.

Nem as crianças escapam. Crescem preocupadas com o sobrepeso diagnosticado e/ou com a violência urbana que as ameaça cotidianamente. Adolescentes perdidos e isolados uns dos outros, comunicando-se virtualmente e produzindo personagens de si mesmos nas redes sociais, procurando um espaço no mundo por meio de provas extremamente competitivas e complexas para seu nível educacional. Adultos exaustos com o final do ano e principalmente com tudo o que NÃO foi feito nem pode ser realizado, e que estava nos planos.

Neste cenário, falta menos de uma semana para as festas de Natal. Crianças de férias alteram a rotina organizada ao longo do ano e o agito dentro de casa triplica. Comemorações com os amigos e colegas de trabalho é o que não faltam.

Tudo isso numa época em que estão acontecendo os preparativos para as festas em família, que envolve as mais variadas atividades, como a compra do peru, da comida, da árvore, dos enfeites, dos doces, dos presentes, das roupas novas, das passagens para o final do ano, da organização das viagens e de tantas coisas mais, que certamente deveriam ser lembradas, e que foram esquecidas pela correria.

Sem falar do trânsito que quintuplica e que torna tudo isso muito mais difícil, exigindo tempo e paciência, que é o que definitivamente nos falta. Exatamente assim: tempo e paciência são substituídos por pressa, nervoso e, como não poderia deixar de ser, ansiedade.

UFA! Dezembro tornou-se um mês difícil para todos. Mas vamos tentar parar um segundo, congelar o tempo para pensar, olhar de fora e refletir com calma e paz sobre tudo isso. Vamos procurar enxergar este “caos de dezembro” de uma outra forma. As obrigações que voluntariamente impomos a nós mesmos podem se tornar menos pesadas e torturantes se tivermos em mente algumas dicas que podem fazer bem para sua saúde.

Organize seu dia. Faça um plano de atividades factível, isto é, de acordo com a sua real possibilidade de execução das tarefas. Mais que isso: leve em consideração o tempo de deslocamento no trânsito que você vai levar entre uma atividade e outra.

Imaginar que ao longo do dia você vai conseguir executar 50 tarefas e terminar o dia com “apenas” 30 realizadas, gera uma frustração e um sentimento de mau humor que são péssimos para você e para seus dias seguintes. Seja realista e fique mais feliz com os objetivos alcançados.

O mundo NÃO vai acabar em dezembro. Priorize o que de fato for importante e essencial. Não adianta querer fazer na última semana antes do Natal tudo o que ficou para trás e que deveria ter sido feito ao longo do ano. Relaxe e pense que o ano novo está aí para que você se reorganize de novo. Faça apenas e tão somente o que for possível. E fique feliz por isso.

Fique leve de espírito para os encontros com a família. O Natal é uma época de confraternização, mas também é uma época de muitas desavenças familiares. Os encontros de todos também podem promover desencontros e mal entendidos quando situações delicadas e desacordos não resolvidos vem à tona. Seja tolerante com você mesmo e principalmente com os outros. Muitos podem não ser do jeito como você gostaria que fossem. Paciência e paciência. Procure não se desgastar. Simplesmente compreenda e respeite.

Natal é nascimento. Dezembro pode também ser um mês que chega com o frescor da paz e renascimento. Desacelere. Isso é saudável. Descubra-se mais calmo nesta última semana. Aproveite e curta os últimos dias antes do Natal. O seu verdadeiro “Feliz Natal” só depende de você mesmo.

Fonte:<http://fisioterapia.com/dicas-de-saude-para-um-feliz-natal/>