

Je pravda, že Vianoce môžeme pociťovať ako množstvo práce, najmä matky. Ale keď sa obzrieme na všetky naše Vianoce v živote, zistíme, že sme vytvorili tradíciu a pretrvávajúce spomienky. Tie spomienky, dobré i horšie, nám budú v skutočnosti pomáhať držať rodinu pohromade. “

Caroline Kennedy

Janette Šimková, životná a partnerská koučka

Ako si to zariadite, tak to bude

„To, či sa budete cez sviatky cítiť dobre alebo zle, bude závisieť od vás samotných. Nastavte si okolnosti tak, aby bolo pre vás čo najjednoduchšie cítiť sa dobre,“ hovorí životná a partnerská koučka, ktorá sa venuje zlepšovaniu vzťahov medzi ľuďmi profesionálne. Podľa nej práve počas sviatkov máme priestor na prejavovanie malých radostí v najrôznejších formách, pretože sa viac stretávame s ľuďmi, ktorí sú nám drahí. A čomu sa treba podľa nej vyhnúť či čo robiť viac a častejšie?

Takto nie:

- Tešte sa a buďte vďačné za city, ktoré vám poskytujú blízki a priatelia.
- Čo najmenej frflite a kritizujete.
- Nemajte neskromné ambície, čo všetko možno cez sviatky získať.
- Nevnučujte ostatným svoje predstavy a očakávania.
- Neuzatvárajte sa do seba a nelutujte sa.



- Nesúperte a nedokazujte si navzájom, kto robí lepšie Vianoce.
- Nevyťahujte staré nedorozumenia a krivdy.

Takto áno:

- Rešpektujte súkromie a tradície každej rodiny.
- Reagujte a konajte s nadhľadom a humorom.
- Pri vyjadrovaní negatívnych emócií komunikujte priateľsky.
- Pri malicherných konfliktoch si pripomínajte, čo je skutočne dôležité.

Dajte si záležať:

Majte pochopenie pre odlišné potreby každej generácie, tej staršej i mladšej. Prarodičia dokážu deťom vytvárať istotu citového bezpečia rodiny a sú tým najlepším dôkazom, že život si možno zmysluplne užiť a rôzne pohromy a záťažové situácie zvládať. To deti nenaučí žiadna videohra. ■

DO JAZYKA!

INZERCIA

CA 18342

Najväčšie domáce Vianoce



Nakúpte v COOP Jednote za 20 EUR a hrajte o viac ako 430 000 darčkov!

8x
VW Golf Sportsvan



100x
TV



150x
chladnička



600x
nákupné poukážky



150x
práčka



Ak v COOP Jednote od 13. 11. do 31. 12. 2014 nakúpite aspoň za 20 EUR, môžete získať nádherné vianočné výhry. Viac informácií a podrobné pravidlá súťaže nájdete na www.coop.sk.

