

# EINDEJAARSSTRESS?

## De kerstman zegt niet voor niets 'Ho Ho Ho'



December hoeft niet stressvol te zijn. Dit jaar kan jij ervoor kiezen om het ander te doen. **Regie nemen over je leven begint bij jezelf.** Met deze **tips** helpen we graag een stap vooruit.



🌲 Je hoeft niet per se thuis te zijn met de feestdagen. **Vier de feestdagen ergens anders.** Kijk of je op bezoek kan bij familie, **trek er een paar dagen op uit met je gezin** of ga op vakantie. Zo **vermijd** je de drukte en de stress.

🌲 **Ben je alleen** deze feestdagen? Een eenzame kerst is voor niemand leuk. Zoek naar activiteiten in de buurt, doe **vrijwilligerswerk**.

🌲 **Vermijd dingen** tijdens de feestdagen **die je ongelukkig maken**: te veel eten of alcohol, verplicht de hele dag met je (schoon)familie doorbrengen, gesprekken aangaan waar je geen zin in hebt, dat feestje waar je altijd met tegenzin naartoe gaat. **Probeer eens iets nieuws!**

🌲 **Praat over je gevoelens**, het zal je verbazen hoeveel mensen in je omgeving in deze periode worstelen met dezelfde problemen.

🌲 **Betekenisvolle verbinding** met anderen zorgt dat je **je beter voelt**, dus zeg 'nee' tegen de **verplichte nummers** en spreek in plaats daarvan af met mensen die **oprecht in je geïnteresseerd** zijn. Dit **krachtige woord** zal je **helpen** om je **relaties** met mensen **sterker te maken** omdat je **zelfverzekerder** wordt. Hoe sterker jouw 'nee', hoe waardevoller jouw 'ja' zal worden.



🌲 **Vergelijk jezelf niet met anderen.** Iedereen lijkt blij en gelukkig met de feestdagen, maar je weet niet wat er achter die façade schuilgaat.



🌲 Neem tijdens de feestdrukte **voldoende ME-time**. Tijd voor jezelf om te **rusten**, te **ontspannen**, dingen te doen die je veel te lang hebt laten liggen. Tijd om een oude hobby terug op te pikken of een vergeten boek te lezen.

- 🌲 **Evalueer** het afgelopen jaar en **maak plannen** voor het nieuwe jaar, durf te **dromen**. Dit geeft je een reden om het **jaar in schoonheid af te sluiten**, geeft **nieuwe energie** en zorgt dat je **mooie vooruitzichten** hebt. Heb je geen idee hoe je dit moet aanpakken? Schakel dan de **hulp** in van een **coach**.
- 🌲 Blijf **gezond eten**, doe **geen overdaad**, je lichaam zal je dankbaar zijn.

*dream  
plan  
do!*

Kamp je met **overspannenheid** of **burn-out**? Dan zijn dit de **dingen waar je best rekening mee houdt** tijdens de feestdagen.



- 🔴 **Wat wil je** (waar word je blij van, waar krijg je energie van?)
- 🔴 **Wat kan je aan?**
- 🔴 **Wat vreet energie** van je? **Vermijd** de zaken die je leegzuigen.
- 🔴 **Zorg dat je energiereserves niet volledig uitgeput** zijn op het einde van de dag.
- 🔴 **Egoïsme is oké!**
- 🔴 **Communiceer** met je omgeving. Laat hen weten wanneer het allemaal niet lukt.
- 🔴 **Vraag hulp**, doe niet alles alleen.
- 🔴 **Wees geen kip zonder kop, stresskonijn of angsthaas.**

Je kan dit alles ook **eenvoudig opvolgen** via **ons groeidagboek**. Spreek er over met onze **coaches** voor **meer info**. Wij helpen je graag verder.

Fijne feestdagen,  
Laurence

[laurence@montisoro.com](mailto:laurence@montisoro.com)

[www.montisoro.com](http://www.montisoro.com)