

Για να μην μπορέσετε να συνειδητοποιήσετε ότι είστε μό-νος τις φετινές γιορτές, φροντίστε να παραμείνετε απασ-χολημένος. Γεμίσετε το πρόγραμμά σας με δραστηριότη-τες....

Σκεφθείτε πράγματα που σας αρέσει να κάνετε. Να διαβάζετε βιβλία; Να πηγαίνετε βόλτες; Σινεμά; Να παίζετε πιάνο;Ή μήπως ήλθε η ώ ρα να δοκιμάσετε κάποια νέα δραστηριότητα;
Προσφέρετε εθελοντική εργασία
Η περίοδος των γιορτώ ν είναι ιδανική για να προσφέρετε τη βοήθειά σας σε αυτούς που το έχουν ανάγκη.
Ασκηθείτε
Η σωματική άσκηση μειώ νει το στρες και βελτιώ νει τη διάθεση. Βρείτε έναν τύπο άσκησης που σας ευχαριστεί, είτε αυτός είναι το γυμναστήριο, είτε η πισίνα ή ο περίπατος έξω στον δρόμο, στον καθαρό αέρα.
Φάτε και πιείτε
Κάντε όμως πιο υγιεινές επιλογές, αποφεύγοντας τις υπερβολές που θα σας βαρύνουν, θα σας καθηλώ σουν στον καναπέ και, σε τελευταία ανάλυση, θα ρίξουν τη διάθεσή σας. Βάλτε στη διατροφή σας πολλά φρούτα και λαχανικά, που θα σας χαρίσουν ενέργεια και αίσθημα ευεξίας.
Κάπου εκεί έξω υπάρχει ένας ευήκοος ους
Οι γιορτές είναι ωραίες όταν τις περνάς με φίλους ή συγγενείς, όταν όμως οι φίλοι σας είναι απασχολημένοι με τις οικογένειές τους, μπορεί να βοηθήσει το να

μιλήσετε ακόμη και σε έναν άγνωστο, ακόμη και στο Facebook, με έναν φίλο που δεν έχετε γνωρίσει ποτέ από κοντά.