

Julen kan være varm og fin – men også *krevende*.

www.annikenskreativehjoerne.com



Mange av oss opplever økt stress, ensomhet, press og vanskelige følelser i desember. Det kan lett bli overveldende og en flom av følelser kan skylle over meg uansett hvor godt forberedt jeg tror jeg er. For jeg blir like overraska hvert år over alt som trigger nervesystemet mitt. Man skulle tro at jeg fikk mer erfaring med åra, og det gjør jeg jo, men full kontroll vil jeg nok aldri få. Jeg er mest fristet til å stikke hodet i sanden og ikke komme opp før i januar.

Omtrent én av syv voksne i Norge gruer seg til jul, noe som tilsvarer rundt 390 000 mennesker, ifølge en undersøkelse utført av Kirkens Bymisjon. Dette indikerer at et betydelig antall mennesker føler seg overveldet eller har vanskelige følelser knyttet til høytiden.



Hva er det med julen som trigger nervesystemet mitt?

Press og forventninger: En følelse av at julen må være en parade av perfektjon! Perfekt pynt, gaver som treffer blink, og en harmonisk sosial fest. Dette er jo oppskriften på et stress-maraton og på dårlig samvittighet.

Ensomhet og sosialt stress: Både for lite og for mye sosialt samvær kan være en skikkelig nøtt. Julen har en tendens til å sette spotlight på forskjellen mellom drømmeland og virkeligheten. Hele 25 prosent av oss nordmenn føler seg ensomme når julestjernene lyser. (Det viser en undersøkelse Norstat har utført på vegne av Kirkens Bymisjon)

Triggere fra fortiden: Familietradisjoner, minner eller skjulte konflikter kan få desember til å dra fram gamle sår fra glemselens skuffer.

Mørketid og lite dagslys: Mindre sollys kan rett og slett tappe batteriene, tukle med nattesøvnen og snu humøret på hodet.

For å navigere julens jungel:

Juster forventningene, omfavn det som gir deg smil (som turer, hobbyer og digg mat), husk at følelsene kan være en miks, og vit at du ikke er en ensom ulv – snakk med familie og venner og si ja til invitasjoner, selv når det føles som en berg-og-dal-bane; og ikke glem, frisk luft og fysisk aktivitet er superkrefter mot stress!



Hjemmelagde gaver er fulle av kjærlighet, omtanke. Og det er egentlig akkurat det julen handler om.

100 % veganske julelys som ikke soter og ikke avgir farlige gasser



Nå tennes 1000 julelys - og da er det kanskje greit at lysene ikke soter eller avgir farlige gasser. Ta vare på inneklimaet i julen, julelysene finnes i min nettbutikk.



Kr. 75,-

Grytekluter:

Grytekluter er egentlig kjøkkenets superhelter - de henger der helt stille og later som ingenting, men i det øyeblikket du dummer deg ut og prøver å ta i en glovarm kjele med bare hendene, hopper de frem og roper - "Rolig nå, kompis. Dette fikser vi"



Kr. 99,-

Varme og behagelige pannebånd:

Pannebånd er kanskje et av de mest undervurderte vinterplaggene vi har. Det er lite, lett og egentlig ganske beskjedent – men du verden så praktisk. Det legger seg mykt rundt hodet og passer på ørene dine som en liten vinterklem.



Kr. 99,-

Praktiske halvvanter/pulsvanter -

[Kontakt](#)

| [Unsubscribe](#)

jeg må knyte skolissa. På igjen fordi neglsprekken truer. Av igjen fordi jeg nettopp oppdaget at det var noe i lomma. På igjen for å ikke fryse i hjel. Av igjen for å plukke opp dritten etter bikkja. På igjen fordi nå begynner det å bli seriøst kaldt. Av og på igjen fordi - ja, du skjønner poenget.

Kort fortalt: Vinteren er ikke bare kald, den er full av administrativt arbeid for hendene mine.



Kr. 99,-



Anniken Sandvik

Annikens kreative hjørne

annikenskreativehjoerne.com



[Se hele utvalget i min nettbutikk](#)