



PSYCHOLOGIE 19. 12. 2023

Vánoce o samotě: 5 tipů, jak je přežít s nadhledem, v klidu a pohodě

Vánoce o samotě prožívají na světě stovky, tisíce ba i sta tisíce lidí. Taková je zkrátka realita všedních dní. Ne všichni totiž mají takové štěstí na početné příbuzné. Existují však i ti, kteří si takové svátky vybrali dobrovolně, protože prostě nemají dobré rodinné vztahy. Ostatně, ať je důvod jakýkoliv, vždy je vhodné se na tento čas dobře připravit. Jak na to?

Možná si teď říkáte, že zdaleka nejtěžší Vánoce o samotě prožívají lidé, jejichž volbou tohle není. Budto přišli o milovaného partnera, jiné rodinné příslušníky, nebo bydlí velice daleko od nejbližších. Avšak nejen tyto lidi mohou stresovat všudypřítomné reklamy na „dokonalé rodinné svátky“. Důležité je ovšem vědět, že i tohle období je možné zvládnout s jistým nadhledem a úsměvem!

Vánoce o samotě a tip číslo 1: „Nesrovnávejte“

Pokud se vás týkají Vánoce o samotě, můžete mít občas tendence porovnávat svou situaci s ostatními lidmi. Tomu se však pokuste vyhnout! Za prvé vám to k veselější náladě nepřidá a za druhé vás to podpoří v sebelítosti. A dojít to může i do takové fáze, že se budete obviňovat za to, jak na tom jste.

Spíše se ve svátečním období soustředte na své kladné stránky a hýčkání. Dopřejte si oblíbené jídlo, zajděte na místo, které milujete, rozjímejte v kostele, naložte se do vany nebo prostě jen tak sledujte pohádky a vraťte se do dětství. Cokoliv dobrého pro sebe uděláte, vrátí se vám dvojnásobně v podobě lepšího emočního rozpoložení.

Vánoce o samotě a tip číslo 2: „Zkuste se vyhnout sociálním sítím“

Tento tip úzce souvisí s tím prvním. **Sociálními sítěmi „nebrouzdejte“, jakmile se přistihnete u srovnávání svého života s ostatními.** Vánoce o samotě mohou přímo svádět ke „špehování“ na Facebooku nebo Instagramu a pokládání otázek typu: „Nemá se někdo lépe než já?“. Právě sledováním cizích profilů se můžete lehce dostat do začarovaného kruhu závidění a prohlubování smutku a bolesti. Raději odhodte mobil, zaklapněte počítač a jděte se projít do přírody. Anebo si přečtěte hezkou knížku. Naskytá se nespočet možností, jak využít volný čas daleko plnohodnotněji.



Vánoce o samotě a tip číslo 3: „Staňte se dobrovolníkem“

Ať už prožíváte Vánoce o samotě z jakéhokoliv důvodu, nemusíte být ve skutečnosti zcela osamoceni. Pakliže toužíte po lidské anebo i zvířecí společnosti, jděte dělat dobrovolníka do různých komunit či psích útulků. Pomocnou ruku ovšem můžete přiložit i jednorázově – zajděte si tedy o svátcích pohovořit s lidmi do domovů seniorů, dětských domovů nebo vyvenčit nějakého roztomilého pejska. Nakonec se možná do mazlíčka zamilujete a stanete parťáky na celý život! A už nikdy nebudete sami.

Vánoce o samotě a tip číslo 4: „Přijměte, že samota je součástí vašeho života“

Uvědomte si, že život je cesta, která nemá nikdy jasný výsledek. Někdy je to dobrodružství a veselí, jindy zas bolest a smutek. Nic zkrátka není černobílé a neprobíhá podle jasných vzorců. Ať už si tedy myslíte, že jste si svou situaci zasloužili či nikoliv, zastavte myšlení typu „akce-reakce-výsledek“.

Prostě přijměte běh toho, co se děje. A snažte se myslet v pozitivním duchu – protože pozitivní myšlení může do vašeho života skutečně přinést skvělé chvíle a zajímavé lidi. Mějte na paměti jedno – vše co se děje, je jen ve vašich rukách, a hlavně ve vaší hlavě! Možná vás teď trápí Vánoce o samotě, za rok může být ale všechno úplně jinak. Otevřete srdce a mysl!

Vánoce o samotě a tip číslo 5: „Snižte svá očekávání“

Budete trávit [Vánoce](#) o samotě, a přesto jste si předsevzali nespočet činností? Neztrhejte se hned v úvodu. Tyto svátky jsou zejména o klidu a pohodě, proto se zbytečně nestresujte tím, co musíte, aby vám bylo dobře. Spíše se zaměřte na to, co dělá vaši duši potěšení. Rozhodně se nemusíte pachtit u sporáku – objednejte si jídlo! A ani s úklidem to tak horké nebude, vždyť jste sami! Udělejte vše pro to, abyste byli v komfortu, ale rozhodně se nepřepínajte a neobviňujte, když to

nevyjde přesně podle vašich plánů. [Samota](#) má i mnoho kladů, mezi něž patří i to, že můžete všechny čas investovat jen a jen sobě. **Pečujte o sebe a na nic jiného nemyslete.** Přehnaná očekávání vám způsobí jen zbytečný [stres](#)!

Autor článku: [Iveta Reinisch](#)