



### 7 tips voor Kerst:

1. **Leef in het moment: van dag tot dag.** Begin elke dag zonder verwachtingen. Dat helpt je om beter om te gaan met de ups en downs in emoties. Kerst moet vaak 'verplicht gezellig zijn' en je doet je best om het leuk en gezellig te hebben. Dit geeft vaak een druk dat je ergens aan moet voldoen. Sta jezelf toe om verdrietig of boos te zijn. En wees ook eerlijk naar jezelf, als je merkt dat er momenten zijn waarvan je intens kunt genieten. Gun jezelf dan ook deze fijne momenten, zodat je straks ook op iets leuks kunt terugkijken.
2. **Vertel je familie (of vrienden) wat je wel of niet wilt.** Is dat altijd makkelijk? Nee, zeker bij familietradities kan het lastig zijn om die ingeslepen afspraken te doorbreken. Maar door je omgeving op de hoogte te brengen, voorkom je dat je wordt meegesleept in de hectiek van anderen. Of dat jij verdrietig of emotioneel wordt van bepaalde onderwerpen of situaties. Doe dit bij voorkeur voordat de feestdagen beginnen.
3. **Wees vooral jezelf.** Bedenk dat Kerst niet perfect hoeft te zijn. De buitenwereld en de media houden je een fraai familieplaatje voor, maar Kerst wordt niet perfect en hoeft niet perfect te zijn. Doe vooral wat bij jou past. Ook als dat betekent dat je dit jaar niet aansluit bij het familiediner. Dwangmatig perfectie of uiterlijkheden nastreven geeft vaak stress die niet goed is voor de (familie)sfeer.
4. **Richt je op de mensen die je lief hebt en bij wie jij je veilig voelt.** Door verdriet en gemis van jouw gewenste kindje kan de focus liggen op 'wat je niet hebt en wat de ander wel heeft'. Begrijpelijk, maar kijk eens om je heen. Wie staan er klaar voor jou, al is het niet altijd in de juiste kleur of toonzetting? Bij wie word jij blij? Het zijn uiteindelijk de mensen om je heen die Kerst de moeite waard maken. Richt je vooral daarop.
5. **Zorg voor voldoende me-time-momenten.** Vooral dan kun je beter bepalen wat je wel of niet wilt en voel je wat er aan de hand is in bepaalde situaties; wat je meemaakt of waarom je emotioneel wordt. Je kunt dan ook beter bepalen wat je nodig hebt om iets te delen met anderen.
6. **Ga naar buiten.** Frisse lucht klaart letterlijk je hoofd. En bewegen doet altijd goed, zeker bij emoties. Je hoeft jezelf niet vol te stoppen met eten, ook al lijkt dat een traditie te zijn. Te veel eten zorgt voor een extra belasting in je lichaam waar je waarschijnlijk niet op zit te wachten.
7. **Ergers je je aan iemand?** Breng de focus naar je ademhaling door je handen op je onderbuik te leggen. Hoe naar je die persoon op dat moment ook vindt, probeer toch even onvoorwaardelijk van die persoon te houden. Dit lijkt een bizarre opdracht, maar je zult merken dat je kalmer wordt en eventuele verwachtingen verdwijnen.

*Uit het boek [Onvervulde Kinderwens - verborgen lichamelijke impact](#)*

