



Julplanering och önskningar 2020

En bra start på en god jul

För att minska stressen och öka julefriden, så gott det går, denna jul har jag gjort ett planeringsverktyg som kanske kan vara hjälpsamt. Just detta år 2020 känns det mer behövligt än någonsin att få till en jul som är så bra som möjligt för oss.

En god jul. Vad innebär det för dig? Vad är det för din eventuella partner, barn och de du ska fira jul med? Kanske kan du av corona-skäl inte fira jul som vanligt och vad blir då viktigt?

Väldigt vanligt är det att vi går omkring med olika föreställningar om hur julen ska vara. Kanske krockar våra idéer och kanske är de daterade. Alla tror att alla andra vill... och ingen blir nöjd. Ingen äter patén som det tog timmar att göra, julbaket slutar i tårar, stress in i det sista och du fick inte tid att läsa julboken i år heller...

I glappet mellan vår tanke om hur saker ska vara och hur det verkligen är, bor ofta besvikelse, disharmoni och tandagnissel. Det blir inte som vi tänkt oss. Det var ju inte så här det skulle vara! En del av detta går att planera bort. Ett sätt är att börja prata med varandra om våra föreställningar, önskningar och viljor och sedan sortera, jämkla och samarbeta.

Lever man flera stycken behöver man ta hand om Vi:et. Det är också en förhandlingsfråga. Vad behöver du? Vad behöver jag? Och vad behöver vi tillsammans?

Villinte-listan

Ibland är det lättare att komma på vad man INTE vill än vad en faktiskt vill ha. Börja med att du skriver en lista på allt du önskar slippa denna jul. Är ni flera i familjen är det bäst om alla gör var sin lista. Små barn har ofta lättare att säga vad de önskar så antingen frågar du dem eller hoppar över detta steg.

Börja med att skriva ner vad du inte vill. Känn efter. Det kan vara att du inte vill springa runt i affärer och köpa julklappar i sista stund, inte köra runt mellan släktingar hela helgen, äta mat du inte tycker om, göra julgodis, vara med fulla släktingar, ha julgran...

Andra kolumnen är "eftersom" och den kan hjälpa oss att förstå varför vi inte vill en viss sak vilket kan ge oss ledtrådar till vad vi kan göra istället.

Till exempel att inte vilja springa runt i affärer och köpa julklappar i sista stund kan bero på flera olika saker. Kanske vill du av coronaskäl inte gå i affärer i år, kanske vill du inte vara en del av slit- och slängsamhället, kanske är det att vara ute i dålig tid som oroar dig, minnet av att svettas med varm jacka i varma lokaler eller något helt annat.

Tredje kolumnen är “så därför”. Kanske kan du direkt se någon lösning när du vet ditt “eftersom”. Så därför... handlar jag julklappar på nätet istället eller prata med de vi firar jul med om att ha ett julklappsspel istället eller... Om du har en partner kan det vara bra att prata ihop sig om ens “så därför” så att vi inte skapar nya “vill inte” för någon annan vi bryr oss om.

[illegible]

Det här vill jag-listan

Vi har undersökt vad vi inte vill under julen och kanske också kunnat få bort en del av det. Dags att titta på vad vi vill denna jul. Vad längtar du efter? Vad innehåller en god jul? Som förälder är det lätt att bara rikta in sig på barnen men glöm inte att julen är till för både stora och små.

Om du har en familj att fira med är det bra om alla gör en lista eller att ni sätter er ner och pratar om det tillsammans och gör en gemensam. Låt den här listan vara en riktig önskelista.

Kanske är det du längtar efter att få tid att verkligen leka med barnen, långa samtal med din partner, få gå i julottan, läsa julklappsböcker, julpyssla, meditera på julaftonsmorgonen eller något helt annat. Önska på!

Jag önskar mig

Efter de här listorna är gjorda (eller i alla fall pratade om över en kvällsmacka) har ni nog ett bra hum om hur ni vill fira er jul för att den ska bli så bra som möjligt för just er.

Top 3

För att sammanfatta lite vad vi vill, låt oss göra Top 3-listor på sådant vi tänker är praktiskt möjligt att genomföra under december och jul- och nyårshelgen. Förutom att det är roligt kan det hjälpa oss att sortera ännu mer.

Här kommer några exempel:

Top 3 mat på julbordet

Top 3 aktiviteter

Top 3 pyssel

Top 3 julgodis

Top 3 traditioner

Egna traditioner

Jag minns för några år sedan (faktiskt typ 10 år sen när jag tänker efter) när vi fått barn, blivit en egen familj, att vi kom på att vi faktiskt hade möjligheten att skapa våra egna traditioner, att vi var vuxna och faktiskt fick bestämma själva!

Då funderade vi på vad vi ville och kom fram till att juldagen bara var vår dag och att den skulle firas med lax och champagne! Och så har det varit sedan dess. Julafton tillbringas med släkt, massa mat och stoj, några mil i bil och sen kväll. Och sedan är juldagen en lugn dag av återhämtning. Och champagne.

En annan tradition har blivit julpyssel med en annan familj som vi haft varje år sedan barnen var väldigt små. Förutom barnvänliga lätta pyssel serveras chai och risgrynsgröt.

Vilka traditioner vill ni ha?

Finns det några som kan slopas?

Sammanfattning

Sammanfatta vad ni kommit fram till. Vad blev slutsatsen?

Känns det lite lättare? Är ni nöjda med er plan? Har ni hittat essensen i just ert julfirande? Tillgodose den enskildas behov och Viets behov?

Med önskan om en slow budgetjul

Jag hoppas att något av tipsen här har varit till hjälp. Det viktigaste tänker jag är att fundera över hur man vill ha det egentligen och inte köra på bara för att. Och att prata med varandra om vad som är viktigt för just er.

Jag som skrivit @slowevea och Saga @livetpåbudget önskar er alla en god jul som går precis i den takt du önskar och utan att ruinera dig på vare sig pengar eller ork.