





LYKKELIG JUL

Arthur og Ninjabamsens fire tips til en lykkelig og nærværende jul

TRÆK VEJRET

Start dagen med en vejrtrækningsøvelse. I kan f.eks. lave øvelsen omkring spisebordet, når I har tændt kalenderlyset. Træk vejret ind gennem næsen og helt ned i maven. Pust ud gennem munden. Gentag 3 gange. Kan du mærke, at det giver ro i kroppen?



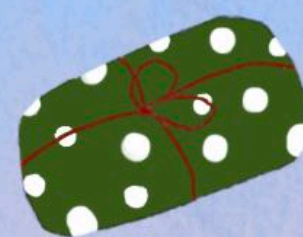
GØR NOGET GODT

Sig noget pænt til dig selv og hinanden, inden I går ud ad døren om morgenen. I kan også planlægge at gøre noget godt for andre i løbet af december. Bag julesmåkager til nogen, I holder af, ryd op i tøj og legetøj og doner til genbrug, inviter til julehygge og klippe-klistre-dag.



VÆR TAKNEMMELIG

Brug et øjeblik hver dag på at tale om, hvad der gør dig glad, og hvad du er taknemmelig for. Når I spiser aftensmad, kan I skiftes til at fortælle, om der f.eks. er sket noget i løbet af dagen, som I særligt godt kunne lide. Var der noget, som fik jer til at smile?



PRØV ALTID AT LÆRE

Inden du putter dig under dynen om aftenen, kan du tænke over, hvad du har lært i dag. Og hvad du kunne tænke dig at lære i morgen ... Mind dig selv om, at du ikke skal være perfekt og god til alting. Det vigtigste er, at du bliver ved med at prøve og lære.

