

Como sobrellevar las "felices" fiestas por GrupoLaberinto

Llega la Navidad y los mayores dispendios económicos del año, días en los que la inversión material y afectiva se dispara, días en los que todo debería ser perfecto, sin embargo ¿se disfrutan de verdad estas esperadas fechas? Aunque las navidades deben ser un momento bonito, a muchos les traen sentimientos negativos. Por ello, GrupoLaberinto, el último concepto de psicoterapia, aporta diferentes consejos para hacer de estas navidades las mejores

En Navidad hay que ser amable con todos, especialmente con uno mismo. En lugar de ignorarse y criticarse, hay que cuidarse. También uno debe ser detallista. Uno debe quererse, pero también hay que querer a los demás. La vida es como un boomerang y todo lo que se da, se devuelve. Otra buena opción, aprovechando los días libres es retomar hobbies, ya que puede ser un momento perfecto para hacer algo que hace tiempo se dejó abandonado.

Otro consejo para sobrellevar y aprovechar al máximo estas fiestas a la vez que uno se relaja es pasear. Pasear prestando atención a los sonidos, a la luz etc. puede resultar una auténtica meditación en movimiento. Asimismo, uno no debe olvidarse de que el ancla del bienestar es la respiración, ya que es lo más sencillo para relajarse y encontrarse con uno mismo.

A continuación, el tema de las compras. Se debe comprar menos y disfrutar más. Hay que ser curiosa/o sobre la vida y lo que la rodea, probar cosas nuevas, escuchar plenamente a los demás, etc. Otro consejo es prestar atención plena al comer: dado que durante estas fiestas es difícil escapar de las copiosas cenas y comidas, se puede aprovechar para hacer un verdadero ejercicio de 'mindfulness' con aquellos platos que gusten. Posiblemente, la báscula lo agradecerá. Además, se debe tener especial cuidado con el alcohol y la cafeína tan presentes en estas fechas. Son falsos amigos y grandes ansiógenos, se pueden sustituir por descafeinados y sucedáneos.

El tema de la familia, las visitas están permitidas, pero si son cortitas, mejor para la convivencia y el buenrollismo familiar, también debemos evitar comparaciones, ya que la envidia es un sentimiento que ocurre especialmente con las personas más cercanas. Es importante aprender a quererse tal y como se es. Asimismo, esta época es perfecta para dar las gracias, tener paciencia, descansar sin pasividad y dar un descanso a la asertividad.

Acerca de GrupoLaberinto

GrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a una muy buena atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos.

GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias.

GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM, Universidad Europea UE, Universidad Internacional de Valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja UNIR...). Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

Calle de Francisco Silvela, 30
28028 Madrid
638 10 51 32

Seguir en:
Facebook GrupoLaberinto
Twitter GrupoLaberinto
Linkedin

Datos de contacto:

GrupoLaberinto
638 10 51 32

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Emprendedores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>