



# JULFRID



En Jul utan press och stress





# Förväntningar



Fundera själv och be familjen att svara på samma frågor.

- 1 Vad betyder Julen för dig? Skriv 3 ord (t.ex. "julskinka", "umgås", "tomten")
- 2 Vad tror du förväntas av dig? (Fixa julklappar till alla? Julpynta hemma? Planera mat? Storstäda?)
- 3 Vad förväntar du dig av andra? (Genomtänkta julklappar? Dela på ansvar? Ta över ansvaret?)



# En skön julafton enligt dig:



- ④ Om du skulle få bestämma helt själv, utifrån vad du vill, hur skulle du vilja ha det?  
Beskriv så utförligt som möjligt. Var är ni? Vilka är med?  
Vad gör ni? Vad äter ni? Hur ser det ut hemma?



# En skön julledighet enligt dig:



- ⑤ Julveckan, mellandagarna. Tid för återhämtning eller är det då ni ska göra allt som inte hinns med under året? Beskriv så utförligt som möjligt. Vad är viktigt? (Vara hemma, slappa, umgås, äta, träffa vänner, träna, egen tid, några "projekt" osv).



# Så här tänker du kring julklappar



- 6 Vad har ni för budget? Vilka ska få julklappar? Vad uppskattar du själv att få?



# Sammanfattning



Samla ihop era förväntningar och önskningar och skriv ner här.

*Förväntningar:*

*Julafton:*

*Julledighet:*

*Julklappar:*



**Vill du ha fler tips för en mer avkopplande Julhelg?**

Boka ett samtal online eller fysiskt i Uppsala.

Expresscoaching, 30 min: 490kr

Coaching, 60 min: 950kr.

Mina tjänster täcks av **friskvårdsbidrag**.

*Gäller 2024*

Bokning: [Boka direkt](#)

Mer info: [www.emboost.se](http://www.emboost.se)