Com evitar l'estrès en les compres nadalenques?



El Nadal és una època de moltes emocions, tant pels àpats familiars com per les compres de regals. Per a moltes persones, però, aquestes emocions no sempre són agradables. La psicòloga del centre Panta-Rei Viviana Alzate, ha visitat aquesta setmana el magazín 'Sant Cugat a fons' per donar consells per afrontar els compromisos les festes nadalenques. Alguns dels més destacats són evitar certs temes en les reunions familiars, fer activitats que et vinguin de gust, escollir bé què regalar i a qui i compartir les emocions agradables amb els grans protagonistes de les festes: els més petits.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/sons/140871.html

Copyright 2024 Cugat.cat