



December is National Stress-Free Family Holidays Month

More peace, less pressure: A holiday challenge

This holiday season, take time to focus on your own wellbeing. Using the prompts below, complete one challenge a week. Then, at the end of each week, reflect on how each small change helped you reduce stress, build inner strength and bring more peace.

☐ **Let go of perfection**

Choose one holiday expectation, tradition or task you can simplify, delegate or let go of this year.

What pressure did removing this expectation release?

☐ **Stay connected**

Reach out to someone who has a positive effect on your life. Send a text, make a call, write a note or schedule time to connect.

How did the interaction make you feel?

☐ **Protect your energy**

Say “no” to one non-essential commitment or set a healthy boundary that allows you to make more time for yourself.

What did you gain by setting this limit?

☐ **Rest and reset**

Schedule 15 minutes of distraction-free self-care each day this week. Use the time to do something that helps you recharge, such as reading, walking, sitting quietly or simply resting.

What activity helped you feel most refreshed?

Remember, taking care of yourself isn't selfish. It's one of the best ways to support your overall mental wellbeing during the holiday season.



Scan the QR code or visit MagellanHealthcare.com/Stress-Free-Holidays for more information and helpful resources.



Diciembre es el Mes Nacional de las Fiestas Familiares Sin Estrés

Más tranquilidad, menos presión: un desafío para las fiestas

Esta temporada de fiestas, dedique tiempo a cuidar su propio bienestar. Siga las propuestas que aparecen a continuación y complete un desafío por semana. Al final de cada semana, reflexione sobre cómo cada pequeño cambio le ayudó a reducir el estrés, fortalecer su resiliencia y disfrutar de más tranquilidad.

☐ **Deje de lado el perfeccionismo**

Elija una expectativa, tradición o tarea relacionada con las fiestas que pueda simplificar, delegar o dejar de lado este año.

¿Qué presión se quitó de encima al dejar de lado esta expectativa?

☐ **Mantenga el contacto con los demás**

Comuníquese con alguien que tenga una influencia positiva en su vida. Envíele un mensaje de texto, llámelo, escríbale una nota o coordine un momento para compartir.

¿Cómo lo hizo sentir esa interacción?

☐ **Proteja su energía**

Diga "no" a un compromiso que no sea esencial o establezca un límite saludable que le permita dedicar más tiempo a usted mismo.

¿Qué ganó al establecer este límite?

☐ **Descanse y recupere energías**

Reserve 15 minutos diarios de autocuidado sin distracciones durante esta semana. Dedique ese tiempo a hacer algo que le ayude a recargar energías, como leer, caminar, sentarse en silencio o simplemente descansar.

¿Qué actividad le ayudó a sentirse más renovado?

Recuerde que cuidarse no es ser egoísta. Es una de las mejores maneras de cuidar su bienestar mental general durante la temporada de fiestas.



Escanee el código QR o visite [MagellanHealthcare.com/Stress-Free-Holidays](https://www.MagellanHealthcare.com/Stress-Free-Holidays) para obtener más información y recursos útiles.