



December is National Stress-Free Family Holidays Month

Slow down and savor the moment

The holiday season often becomes chaotic and commercial, so it's important to intentionally create calm and simplicity. Gather friends or family for mindful moments like these:



Silent snow or sky watching

Sit by the window (or go outside) and gaze at the sky or watch the snow fall in silence for 5 – 10 minutes. Focus on the movement, the chill and the quiet.



Quiet night

Once a week, turn off all screens and music. Light a fire or candles and snuggle up under blankets. Just sit, read or have quiet thoughts.



Hot cocoa meditation

Sip hot cocoa slowly, noticing the aroma, flavor and warmth. See how long you can make one sip last!



Scent memory exploration

Close your eyes and smell pine needles, cinnamon sticks or gingerbread. Describe the memories or feelings that come to mind.

Let these mindful moments remind you that presence is the best gift of all.



Scan the QR code or visit MagellanHealthcare.com/2025-Holidays for more information and helpful resources.



Diciembre es el Mes Nacional de las Fiestas Familiares Sin Estrés

Disminuya el ritmo y saboree el momento

La temporada navideña a menudo se vuelve caótica y comercial, por lo que es importante crear intencionalmente calma y simplicidad. Reúna a amigos o familiares para vivir momentos conscientes como estos:



Observación silenciosa de la nieve o del cielo

Siéntese junto a la ventana (o salga) y contemple el cielo u observe la nieve caer en silencio durante 5 a 10 minutos. Concéntrese en el movimiento, la relajación y la tranquilidad.



Noche tranquila

Una vez a la semana, apague todas las pantallas y la música. Encienda un fuego o velas y acurrúquese bajo las mantas. Simplemente siéntese, lea o tenga pensamientos tranquilos.



Meditación con chocolate caliente

Beba chocolate caliente despacio, notando el aroma, el sabor y la calidez. ¡Vea cuánto tiempo puede hacer durar un sorbo!



Exploración de la memoria olfativa

Cierre los ojos y huela agujas de pino, ramas de canela o pan de jengibre. Describa los recuerdos o sentimientos que le vengan a la mente.

Permita que estos momentos de atención plena le recuerden que la presencia es el mejor regalo de todos.



Escanee el código QR o visite MagellanHealthcare.com/2025-Holidays para obtener más información y recursos útiles.