



7 SPOSOBÓW NA STRES W DNIU ŚLUBU

Mam za sobą już ponad 100 ślubów. W związku z tym również dziesiątki tysięcy kilometrów oraz setki uśmiechów i wspomnień. A co za tym idzie mnóstwo różnych sytuacji i doświadczenie. Dlatego powstał ten poradnik. Ciesz się nim i dziel z koleżankami. Jestem przekonany, że pomoże Ci podejść do tego dnia z większym spokojem!

1. Bądź piękna

Chcesz być piękna tego dnia, to naturalne. Ale jeśli chcesz porwać się na zabiegi mocno ingerujące w wygląd, zdecyduj się na nie wcześniej. Daj sobie zapas 2-3 tygodni, może nawet miesiąca. W razie jakby coś poszło nie tak u kosmetyczki, na solarium, czy z samoopalaczem, zapas czasu pozwoli Ci dojść do siebie lub zminimalizować szkody. Nie demonizuj, takie sytuacje się zdarzają. Przeżywasz stresujące chwile, myślisz czy wszystko pójdzie zgodnie z planem, zamartwiasz się. Nie wiesz jak zachowa się Twój organizm. Bądźmy dobrej myśli, ale przeczorny zawsze ubezpieczony. I tego się trzymaj.

2. Plan dnia

Ważne żeby mieć plan, to prawda. Jeśli musisz gdzieś jeździć, do standardowej trasy dodaj sobie 15 minut zapasu, lepiej być wcześniej, niż stresować się w razie utrudnień na drodze. Ale spokojnie, wiedz, że nie zawsze wszystko pójdzie po Twojej myśli, czy jak w zegarku. Jednak nie jest to powód do paniki. Nie zniechęcaj się, podejdź do sprawy z dystansem, to jest Twój dzień i tylko apokalipsa zombie może poważnie zagrozić sprawie, choć niekoniecznie. Głowa do góry i do przodu.

3. Nie bierz wszystkiego na siebie

Nie jesteś sama na tym świecie, ba tego dnia najbliżsi chętnie Ci pomogą. Trzeba odebrać kwiaty? Dopilnować detali na sali? Wyprowadzić psa? Rozdysponuj te zadania pomiędzy najbliższych, chętnie Ci pomogą. Ich presja nie dotyczy, Ty natomiast stresujesz się, tak naprawdę zapewne ponad miarę. Nie zwracaj sobie głowy różnymi sprawami tego dnia, masz od tego ludzi. Daj wykazać się najbliższymi, zajmij się sobą i spokojnie wyczekuj kluczowych momentów.

4. Nie wymagaj od niego zbyt wiele

Tak, to jest Twój dzień. Jednak warto pamiętać również o nim. Pan Młody niejednokrotnie stresuje się bardziej od Pani Młodej, byłem świadkiem takiej sytuacji nie raz, nie dwa razy. Wiem, zawsze powtarzam najważniejszą zasadę „podążaj za Panią Młodą”, ale to nic wielkiego, jednak dobrze by było pamiętać o tym, że to również jego dzień. Może

on niezłomny samiec nie da, lub nie zechce dać po sobie znać, że się stresuje... sytuacja jednak może być z goła odmienna. Daj mu przestrzeń i nie obciążaj go zbyt dużą ilością zadań tego dnia. Dla Ciebie i dla niego będzie to mniejsza ilość stresu.

5. **Czas to pojęcie względne**

Zachowaj spokój, jak to łatwo powiedzieć. Ale opowiem Ci historię. Wyobraź sobie, że spieszysz się, wręcz wariujesz żeby być na czas, co do minuty, ba, nawet kwadrans wcześniej, a ksiądz się spóźnia. Straszne? Może. Ale uwierz mi zdarza się, czasem może również przedłużyć się wcześniejszy ślub, jeśli taki jest. Więc wyluzuj. Wszędzie zdążysz. Ksiądz poczeka, bo musi. Rób swoje, powolutku do przodu. Oczywiście trzymaj się planu i dąż do stawienia się na czas, jednak pamiętaj, że świat się nie skończy, a ksiądz poczeka. Jednak mam dla Ciebie smutną wiadomość, może nie obyć się bez ofiar, obiad może być zimny jeśli nikt wcześniej nie uprzedzi lokalu o małym potknięciu. ;)

6. **Czas na... relaks**

O jejku to już jutro, już zaraz tyle spraw, tyle rzeczy, ileż to może pójść nie tak, czy dopilnowałam wszystkiego, a jak coś zrobią źle. Odpuść. Przede wszystkim sobie. Nie musi być idealnie, życie takie nie jest, to Wasz dzień, stres jest cichym zabójcą. Złoty środek to wypełnienie wszystkich obowiązków organizacyjnych tak do 15-16 dzień przed i znalezienie chwili dla... siebie. Tak, dobrze czytasz. Pora na odrobinę relaksu, odetchnięcia od zgiełku przygotowań, wyciszenia się. Wiem, czasem trzeba zadbać o wystrój sali, rozłożenie winietek itd. moja rada? Nie rób tego, najlepiej jest dogadać się z obsługą i im zaufać, w końcu powinni znać się na rzeczy. Pałaszowanie między stołami o 1 w nocy przed weselem nie służy ani Tobie, ani obsłudze. Załatw wszystkie sprawy wcześniej i zrób sobie wolne. Napij się wina z narzeczonym, albo z przyjaciółką. Poczytaj książkę, odpal Netflix, zrób coś co lubisz, zrelaksuj się. A przede wszystkim, wyśpij się, energia przyda Ci się w tym dniu. Wiem co mówię.

7. **Co robić tego dnia?**

Tego dnia, kiedy masz już rozdysponowane zadania pomiędzy najbliższych (jeśli nie pominęłaś wcześniejszych punktów) bądź spokojna. To się dzieje, i niech się dzieje. Z fotografem i kamerzystą umów się na jedną godzinę, żeby uniknąć wielu powtórek. Nie zakładaj sukni zbyt wcześnie, przy przymiarkach zmierz czas jaki jest Ci potrzebny do stania się królową. Dodaj do wyniku asekuracyjnie 20 minut, ale nie więcej. Przed ubieraniem koniecznie zjedz. Nie musi być to nic specjalnego, ale pusty żołądek w kościele nie będzie Ci służył. Jeśli mocno się stresujesz a pijesz alkohol, nie zawahaj się użyć 50ml czystej wody ognistej, lub lampki wina. Jednak wszystko w granicach rozsądku. A może nie pijesz? W takim wypadku może medytujesz? To dobry moment na chwilę dla siebie. Możesz również przeprosić wszystkich, udać się do osobnego pomieszczenia i poprosić o 10-15 minut spokoju na wyciszenie. Zrelaksuj się, to Twój dzień, korzystaj. Pamiętaj, wszystko pójdzie dobrze!

