

Fargelegging i julekaos

Her er din bonus-måte å føle fred på denne julen. Fargelegg denne siden! Enten du tror det eller ikke, kan fargelegging hjelpe deg med å bli kvitt stress. Effekten kan bli enda bedre hvis du tenker på Frelseren mens du gjør det.

Spill eller lytt til en julesang om Jesus Kristus?



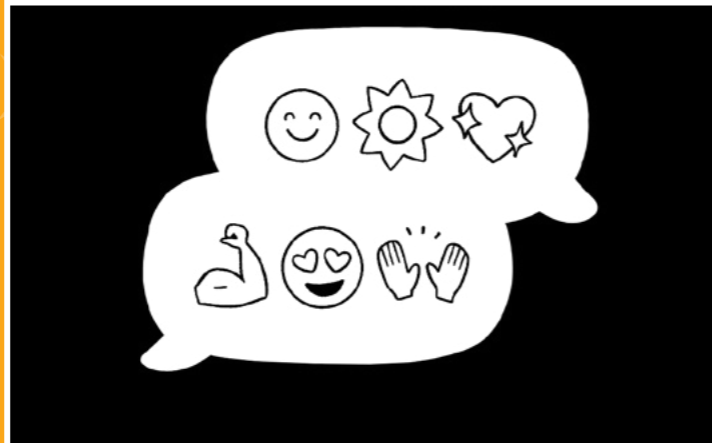
Bruk 2 minutter i dag til å være stille og minne Frelseren (se Salmen 46:10).



Vær tålmodig eller sosial med de neste 10 timer. Tiden starter nå!



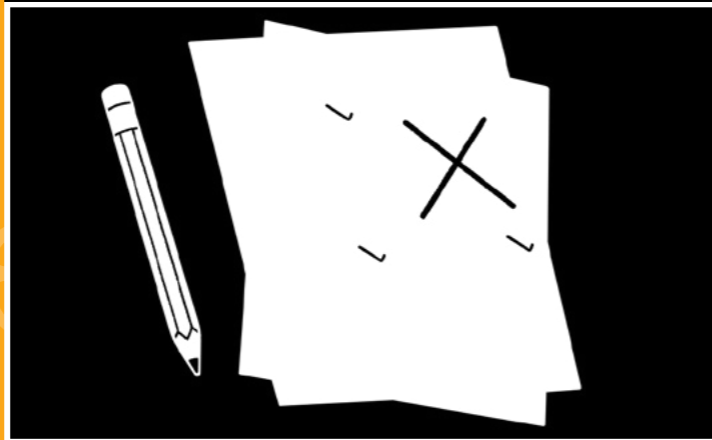
Send en hyggelig tekstmelding til tre av vennene dine.



Gjør en fem minutters tjuvstart for et familiemedlem hver dag de neste tre dagene.



Lær å si nei en gang i blant (men kanskje ikke til moren din) for å nudge for mange forpliktelser. Velg en nødvendig stressfaktor å kvitte deg med i dag.



MOROSTOPP

HVOR I VERDEN GJØR DE ...

Rundt om i verden feirer folk Frelserens fødsel på mange forskjellige måter. Sett juletradisjonen sammen med den delen av verden den kommer fra.



- | | |
|--------------------|----------------|
| ___ A. Japan | ___ G. Mexico |
| ___ B. Venezuela | ___ H. England |
| ___ C. Filippinene | ___ I. Polen |
| ___ D. Colombia | ___ J. Sverige |
| ___ E. Ukraina | ___ K. Island |
| ___ F. Finland | ___ L. Gambia |

ILLUSTRASJON: DAVID KLUG

Fasit på side 31.