

Malen im Weihnachtsstress

Weißt du, wie du in dieser Weihnachtszeit zusätzlich Frieden verspüren kannst? Male diese Seite an! Ob du es glaubst oder nicht, das Ausmalen kann dir Stress nehmen. Denk dabei an den Erretter. Das kann dir dann noch mehr innere Ruhe bringen.

Sing oder hör ein Weihnachtslied über Jesus Christus?



Nimm dir heute fünf Minuten Zeit, um still zu sein und an den Erretter zu denken (siehe Lehre und Bündnisse 101:16).



Lass in den nächsten zwölf Stunden Internet und soziale Medien ruhen. Die Zeit beginnt ... JETZT!



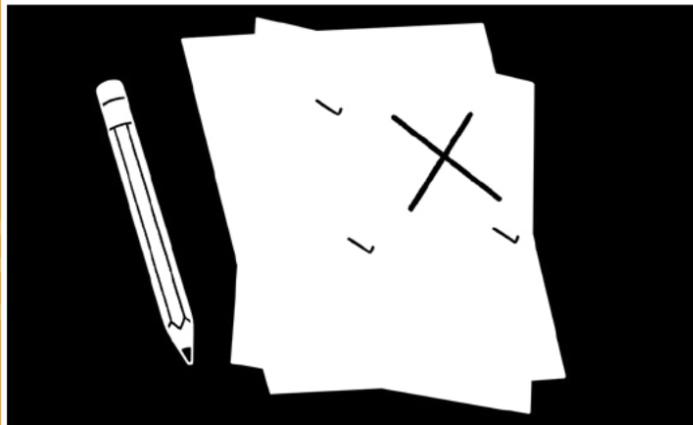
Schick drei Freunden eine nette Nachricht.



UT in den nächsten drei Tagen an jedem Tag fünf Minuten lang etwas Gutes für jemanden aus deiner Familie.



Sag hin und wieder Nein (aber nicht gerade zu deiner Mutter), damit du nicht bei allen und jedem einge-spannt wirst. Denk an etwas, was dir unnötigen Stress bereitet, und lass heute davon.



SPIEL & SPASS

WO IN DER WELT MACHT MAN DAS?

Die Geburt des Erretters wird in aller Welt unterschiedlich gefeiert. Ordne die Weihnachtsbräuche der Gegend zu, aus der sie stammen.

- sich in der Sauna aufwärmen
- Piñatas zerschlagen
- gebratenes Huhn essen
- Weihnachtsbäume mit Spinnweben schmücken
- Mince Pie essen
- sternförmige Laternen („Parols“) aufhängen
- zu Abend essen, wenn der erste Stern am Himmel erscheint
- Bücher austauschen
- bei einer großen Parade mit Laternen aus Bambus („Fanals“) tanzen
- mit Rollschuhen zur Weihnachtsmesse laufen
- den Julbock (eine riesige Ziege aus Stroh) aufstellen
- am Abend des 7. Dezember (einem traditionellen Feiertag) Kerzen anzünden

A. Japan
 B. Venezuela
 C. Philippinen
 D. Kolumbien
 E. Ukraine
 F. Finnland
 G. Mexiko
 H. England
 I. Polen
 J. Schweden
 K. Island
 L. Gambia

ILLUSTRATION VON DAVID KLUG