

1 Dej si dohromady seznam věcí, na kterých Ti během předvánoční přípravy záleží.



To ostatní pusť z hlavy.

2 „Má domácnost je natolik čistá, aby byla zdravá, a natolik špinavá, aby byla šťastná.“



3 Určitě najdeš někoho ve svém okolí, koho potěší překvapení za oknem od Mikuláše. Zkus to letos vymyslet trochu netradičně.



4 Co mohu udělat pro to, abych se v životě cítil/a šťastněji?



„Zvládnou všechno, co chci.“

6 Víš, jaká pověst se váže ke svatému Mikuláši? Co je pro Tebe štěstí, darování dárků nebo nelpění na věcech?



7 Každý den může být speciální. Co dnes udělat něco jinak? Najdi si nový zvyk nebo rituál.



8 Minimalismus osvobozuje. Co takhle projít jednu zapomenutou zásuvku nebo policičku a zbavit ji nepotřebných věcí?

9 Najdi ve svém okolí někoho, kdo si pamatuje Vánoce za starých časů. Jak probíhaly, jaké se dávaly dárky, co se jedlo k večeři a jaké zvyky se dodržovaly?



10 „Mám radost ze života.“

11 Usměj se na pár cizích lidí. Je to obyčejná věc, která jim i Tobě může změnit den.



12 Proč vlastně slavím Vánoce, co to pro mě znamená?



13 Podle tradice se v den svátku svaté Lucie nemá práť. Dej si nohy nahoru.

14 Zamysli se, co už máš z vánočních příprav za sebou. Už se Ti seznam krátí? Pokud ne, zamysli se, co je pro Tebe opravdu důležité.



15 „Mohu si udělat čas pouze na sebe.“

16 Co letos darovat někomu blízkému Tebou vyrobený dárek? I drobnost může potěšit.



17 Setkej se sám/sama se sebou. Zeptej se sebe upřímně – jaký jsem měl/a den?



18 Určitě ve své domácnosti najdeš něco, co Ti už neslouží. Najdeš pro věc nové uplatnění?

19 Víš, jak se mění příroda v zimě? Projdi se. Jaký máš pocit? Je v přírodě klid? Máš ho nyní v sobě?



20 Jsem k sobě a svému okolí upřímný/á. Jak se cítím, když je ke mně mé okolí upřímné?



21 „Jsem klidný/á a vyrovnaný/á.“



22 Určitě v tomto čase myslíš hodně na své okolí. Zkus dnes myslet více na sebe a odměnit se.

23 Dopřej si klidný předvečer Štědrého dne. Nech na sebe působit energii Vánoc. Zkus napsat milou zprávu 3 lidem, se kterými jsi nebyl/a dlouho v kontaktu.



24 „Jsem vděčný/á za lidi, které mám kolem sebe.“