

01



Na oslavu začátku adventu si udělám večer hrnek kakaa, pustím si hezký film a svůj mobil nechám odpočívat na stole. Díky tomu snad budu mít [kvalitnější spánek](#) a druhý den budu mít o to více energie.

02



Na konci pracovního týdne si mohu vyzkoušet, jak složité situace řešit s vánoční lehkostí. Budu sledovat, jak moje tělo reaguje na různé lidi a situace. Když [ztrácím lehkost](#), tak se nadechnu a vydechnu. U nádechu se zaměřím na chlad vstupující do nosu. S dlouhým výdechem odfouknu těžkosti.

03



Dnes se naučím pracovat s vnitřním neklidem a úzkostí. Až se nebudu cítit dobře mezi regály při shánění dáreků, už budu vědět, jak s [úzkostí](#) pracovat a co mi [pomůže](#).

04



V neděli se zaměřím na [emoce](#), které v průběhu dne prožívám. Přítomnost v okamžiku si už dlouho chci vyzkoušet. Jak asi své pocity popisují děti? Zkusím se u nich inspirovat.

05



Za necelý měsíc bude nový rok. Tak proč si nechávat [předsevzetí](#) a přání až na konec prosince... Pustím se do toho hned dnes. Co se mi letos povedlo a čeho chci v příštím roce dosáhnout?

06



Každý den je jiný a dnešní snaha bude mít jiné výsledky než snaha zítra. Nejlepší se ale pracuje v [pozitivním prostředí](#). Napíšu si pět pochval na lístečky, které si okolo sebe viditelně nalepím. Udělám i pár lístečků pro potěšení druhých.

07



V půlce týdne budu relaxovat. Snížím napětí, přestanu myslet na to, co vše ještě musím zařídit. [Zacvičím si](#) a uvolním některé části mého těla nebo konkrétní svalové skupiny.

08



Aby se mi lépe [soustředilo](#), upravím si své pracovní místo, uklidím si doma a taky v hlavě. Místo lelkování na telefonu budu pozorovat a třídit své myšlenky a zapíšu si, co mi přijde důležité.

09



A je tu pátek. Přestanu se trápit tím, co vše přes víkend musím zvládnout, přestanu se stresovat. A inspirovat se mohu základními relaxačními [technikami](#) které se používají u dětí.

10



Teď je ta nejlepší doba udělat si hezkou sobotu se svou rodinou. Půjdu se podívat na vánoční stromček na náměstí a betlém. Anebo si v teple svého domova [popovídám](#) s těmi nejmenšími o všem, co je trápí.

11



Dnes naopak svolám vánoční procházku se svými kamarády. Těším se na to, že probereme všechny radosti a trápení. Dám si větší práci s opravdovým nasloucháním. Když zjistím, že má někdo [těžkosti](#), pomůžu mu najít pomoc.

12



Necelý dva týdny do Vánoc. Udržuji si stále nadhled a dobrou náladu. A když trochu zaváhám, vyzkouším si pár [tipů](#), jak vyzrát na stres a chmurné myšlenky.

13



Dneska udělám dobrý skutek a zjistím, zda nějaká [ukrajinská rodina](#) v mém bydlišti stále nepotřebuje pomoc, vždyť by i oni měli zažít klidné a veselé vánoční svátky. Pomoc nemusí být vždy jen materiální...

14



Ještě zbývá deset dní do Štědrého večera. To je dost času na to, něco o sobě [zjistit](#). Budu sledovat své reakce na okolí a napíšu si, proč někdy reaguji klidně a jindy se víc rozruším.

15



V druhé půlce pracovního týdne potřebuju zas trochu dobít energii. Zkusím si doma přechodně vytvořit svůj vlastní koutek nebo [místo](#), kde se budu cítit dobře. Zabalím se do deky s čajem a budu chvíli z okna pozorovat dění venku.

16



Na Vánocích se mi líbí vůně, chutě, barvy, hudba... To jiné období roku nemá. Budu se soustředit na svoje [smysly](#), kdykoliv zahlídnu, uslyším nebo ucítím něco příjemného.

17



Přípravy na Vánoce jsou v plném proudu. Nesmím zapomenout se obklopit [příjemnými věcmi](#), co mi pomohou zvládat občasný stres. Koupím si polštářek s levandulí a kdykoliv ho promnu, vzpomenu si na léto.

18



Ještě je čas na upečení pár druhů cukroví. Čím víc dětí peče, tím je to zábavnější, a ještě se u toho spoustu [naučí](#). Seženu si dost pomocníků. Půlku cukroví můžeme darovat. Až budeme jíst druhou půlku, můžeme přemýšlet, jak jim naše cukroví chutná.

19



Svátky jsou skvělé, ale náročné. Často si přidělávám víc starostí, než musím. Dnes budu procvičovat, jak si říct o [pomoc](#). Ostatním to spíš udělá radost a mně se uleví. Zkusím to u čtyř maličkostí.

20



Úterní ráno odstartuji co nejlíp. Ještě v posteli se vyzkouším probudit vlastním [dechem](#). Nádech nose až do břicha, chvíli podržet a výdechem pumpuju energii do noh. Párkrát prodýchat a z postele přímo vyskočím.

21



Vánoční úklid, pečení a veškeré starosti počkají. Dneska chci strávit čas se svými nejbližšími a vytvoříme [seberegulační pomůcky](#) které se budou v průběhu celého příštího roku hodit!

22



Dnes si udělám příjemnou chvíli s uklidňující hudbou a zamyslím se, co se mi na mém životě teď líbí a čemu se chci věnovat více. Navrhu si jednu změnu, která mě udělá [spokojenější](#).

23



Hodně se toho událo a chci vzpomínat na to nejhezčí. Zkusím si napsat 5 věcí, které mě naplňují vděčností. Zkusím přemluvit i někoho dalšího, abychom si společně řekli, za co jsme [vděční](#).

24



Dneska přijde Ježíšek... A pak řada dalších návštěv. Připravím se na to, jak dobře [komunikovat](#) s druhými. Ať jsou letošní Vánoce opravdu svátkem klidu. :-)