



Pohodové Vánoce...



„Co je důležité, je očím neviditelné.“

Antoine de Saint-Exupéry



*Nakupování
dárků jako radost
a ne povinnost.
Spojte ho s příjemnou
procházkou.*



*Nesnažte se všechny
dárky za každou cenu
nakoupit v jednom
obchodě, jen abyste
něco měli.*



*Nejvíce stresu vzniká
z pocitu, že nákup
nebyl úspěšný.*



*Na předvánoční
nákupy si udělejte
dostatek času.*



*Sepište si,
co chcete koupit
a vytipujte si
správné obchody.*

...bez stresu a shonu

Pečení cukroví, nákup dárků a stromečku, zdobení bytu, generální úklid... bez toho všeho si předvánoční období ani nedokážeme představit. Zatím co jedni zvládají předvánoční shon s nadhledem, na jiné se povinnosti a starosti jen valí. Jak je to možné?

Existuje snad nějaké kouzlo, které chrání proti předvánočnímu stresu?

Žádná magie v tom není! Stačí dodržovat pár zásad, díky kterým si adventní čas užijete v dobré náladě.

Nechte přes Vánoce svou práci v kanceláři.

Pečte cukroví pro radost, ne proto, že se to musí.

O úklid bytu by se měli podělit dospělí i děti.

Zkuste si zacvičit, zlepší vám to náladu.

Předvánoční "úkoly" si rozplánujte do celého Adventu.



Hrajte deskové hry, stavte sněhuláka, jděte bruslit nebo si společně uvařte dobrou večeři... Přerušíte tím tok svých starostí chvílkami nabitými pozitivní energií.



I přes všechno vánoční shon si nezapomeňte udělat chvílku pro svou rodinu a přátele.

