

přeje...

Pohodové Vánoce...

„Co je důležité, je očím neviditelné.“
(A.S. Exupéry)

...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.



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



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



Na předvánoční nákupy si udělejte dostatek času.



Nejvíce stresu vzniká z pocitu, že nákup nebyl úspěšný.

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

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 zařídit, 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 tak tok starostí chvilkami nabitými pozitivní energií.

I přes všechny vánoční shon si nezapomeňte udělat chvilku pro svou rodinu a přátelé.