

středa

1

Konečně začíná měsíc cukroví a dárků. 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. Navrhnou si jednu změnu, která mě udělá **spokojenější**.

čtvrtek

2

Čtvrtek je malý pátek, tak si vyzkouším, 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 chlad stupující do nosu. S výdechem odfouknu těžkosti.

pátek

3

Poslední pracovní den v týdnu musím s **někým** oslavit. Kdo mě má rád a podporuje, ale vlastně neví, jak moc si toho vážím? Zavolám třem nejdůležitějším lidem a řeknu jim, co pro mě znamenají.

sobota

4

Víkend si užiju naplno! A zaměřím se 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.

neděle

5

Venku trochu přituhuje, ale prohřeju se pohybem. To mi navíc pomůže zase získat **klidnou** a optimistickou náladu. Zkusím něco nového podle videa. Nebo si zopakuju taneční kroky polky.

pondělí

6

Je pondělí a já to zvládám. 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.

úterý

7

Často dlouho vzpomínám na pár konkrétních lidí. Pošlu vánoční pohled poštou několika lidem, které tolik nevidám. A rovnou si naplánuju nějaké setkání na nejbližší možný den. Sdílením se **štěstí** násobí.

8

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.

9

Koledy a zase koledy. Tak jo, pustím si nahlas svoje neznámější kousky a co nejhlasitěji si je zazpívám. Z **otevřeného okna**. Nebo raději někde v přírodě? Snad se ke mně i někdo přidá...

10

Pátky jsou nebezpečné, tak zkusím malý trik. Promyslím si, jaké chování by mi od okolí vyhovovalo. Zkusím promyslet co nejrealističtější **návrhy** a ty pak zkusím vlídně říct těm, kdo by mohli jednat jinak.

11

Svolám skoro-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 najít pomoc.

12

Na dárky je ještě čas, ale já si je chci užít. **Vytvořím** alespoň pět dárků svými rukama. Je jedno, jak dopadnou, nejdůležitější je do nich vložit radost z tvorby. Loutka z přírodnin bude to pravé vánoční překvapení.

13

Dnes se přiblížím světu **superhrdinů!** Nebo alespoň hrdinů a konečně provedu svůj dlouho plánovaný dobrý skutek. Koupím pár hraček, které zabalené jako od ježíška pošlu do azylového domu, dětského domova...

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

Je půlka pracovního týdne a 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 zahlídnou, uslyším nebo ucítím něco příjemného. Ať si zapamatuju co nejvíc pěkných chvílí.

17

Poslední přípravy na velký týden. 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

Je čas se konečně vrhnout na cukrovíiii. Čím víc dětí pečeme, tím je to zábavnější, a ještě se toho spoustu **naučí**. Seženu si dost pomocníků. Půlku cukroví darujeme zdravotníkům nebo komu budou děti chtít. 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 mě se uleví. Zkusím to u čtyř maličkostí.

20

Pondělní ráno je potřeba nastartovat co nejlíp. Ještě v posteli se vyzkouším probudit vlastním **dechem**. Nádech nosem až do mozku, chvíličku podržet a výdechem pumpuju energii do noh. Párkrát prodýchat a z postele přímo vyskočím.

21

Letošní Vánoce chci hodně odpočívat. Pasivně i aktivně. Dnes si vyberu jednu knihu, která mě **obohatí** a tu si koupím jako samo-dárek. I přes název je prý plná naděje kniha Chlapec, kterého chovali jako psa.

22

Před svátky se potkám s několika nejbližšími. Záleží mi na tom, aby setkání **proběhla pohodově**. To znamená, že budu muset tu a tam v něčem ustoupit. Dnes si zkusím víc promýšlet svoje odpovědi a reakce. Před každým svým NE si dám 5 vteřin na promyšlení reakce.

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

Štědrý den a večer miluju. Občas najdu dárek, který nevyužiju. Letos si po rozbalování **rozmyslím, který dárek později daruju na charitu nebo někomu, komu udělá radost.**

25

Až je mi skoro líto, že toho nemám **naplánováno** víc. Musím si pořádně promyslet, co se mi nejvíc líbilo a připravit si výzvy i na další měsíc!

DĚKUJEME ze srdce všem našim podporovatelům a přejeme vám krásné Vánoce!

**Měníme systém.
S odvahou.**

Iceland
Liechtenstein
Norway

Active
citizens fund

Nadace OSF

VDV
VÝBOR DOBRÉ VŮLE
Nadace OSF

SKAUSKÝ
INSTITUT

NADACE
České spořitelny