zaměstnanecký® asistenční program

25 denní adventní kalendář duševní pohody

Každý rok se na Vánoce stresujeme a spěcháme…
Pojďte s námi do výzvy být letos v prosinci v pohodě!

1 Nevadí, že nevíš, že už je prosinec	**2** Nevadí, že ještě nemáš vánoční náladu	**3** Nevadí, že ještě nevíš barvu dekorace na stromek	**4** Nevadí, když pro tebe Vánoce nejsou tak zásadní	**5** Nevadí, že ještě nemáš nakoupené dárky
6 Je v pohodě nedat si vánoční punč, když nechci	**7** Je v pohodě, že se ti letos nechce péct 10 druhů cukroví	**8** Je v pohodě, když potřebuješ víc odpočívat	**9** Je v pohodě dopřát si čas na vánoční tvoření místo úklidu	**10** Je v pohodě, se zastavit
11 Je normální, že se toho v prosinci nedá tolik stihnout	**12** Je normální, nechtít řešit jen Vánoce	**13** Je normální, že se v zimě hůř pracuje a soustředí	**14** Je normální, že poslouchám koledy už od listopadu	**15** Je normální, že Vánoce mají pro každého jiný význam
16 Dopřej si možnost se zastavit	**17** Dopřej si čas o samotě	**18** Dopřej si, co potřebuješ	**19** Dopřej si čas s druhými	**20** Dopřej si nějaký druh sebepéče
21 Zrekapituluj si svůj rok	**22** Udělej si čas na něco, co už dlouho odkládáš	**23** Potěš někoho	**24** Strav tento den, jak jen chceš	**25** Zaznamenej si 3 věci, které Tě potěšily