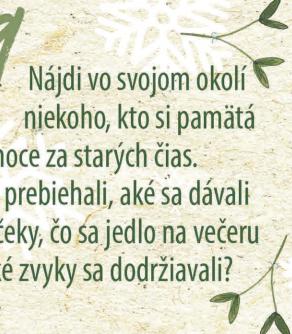


<p><b>1</b> Daj si dohromady zoznam vecí, na ktorých Ti počas predvianočnej prípravy záleží. To ostatné pust' z hlavy.</p> 	<p><b>2</b> „Moja domácnosť je natolko čistá, aby bola zdravá, a natolko špinavá, aby bola šťastná.“</p> 	<p><b>3</b> Určite nájdeš niekoho vo svojom okolí, koho poteší prekvapenie za oknom od Mikuláša. Skús to tento rok vymysliť trochu netradične.</p> 	<p><b>4</b></p>  <p>Čo môžem urobiť pre to, aby som sa v živote cítil/a šťastnejšie?</p>	<p><b>5</b></p>  <p>„Zvládnem všetko, čo chcem.“</p>	<p><b>6</b> Vieš, aká povest sa viaže k svätému Mikulášovi? Čo znamená pre Teba štedrosť, darovanie darčekov alebo neličnutie na veciach?</p> 
<p><b>7</b> Každý deň môže byť špeciálny. Čo tak urobiť dnes niečo inak ako zvyčajne? Nájdì si nový zvyk alebo rituál.</p> 	<p><b>8</b></p>  <p>Minimalizmus osloboďuje. Čo tak prejst' jednu zabudnutú zásuvku alebo poličku a zbaň' ju nepotrebných vecí?</p>	<p><b>9</b></p>  <p>Nájdi vo svojom okolí niekoho, kto si pamäta Vianoce za starých čias. Ako prebiehali, aké sa dávali darčeky, čo sa jedlo na večeru a aké zvyky sa dodržiavalí?</p>	<p><b>10</b></p>  <p>„Mám radosť zo života.“</p>	<p><b>11</b></p>  <p>Usmej sa na cudzích ľudí. Je to obyčajná vec, ktorá im aj Tebe môže zmeniť deň.</p>	<p><b>12</b></p>  <p>Prečo vlastne oslavujem Vianoce, čo to pre mňa znamená?</p>
<p><b>13</b></p>  <p>Podľa tradície sa v deň sviatku svätej Lucie nemá prať. Daj si nohy hore.</p>	<p><b>14</b></p>  <p>Zamysli sa, čo už máš z vianočných príprav za sebou. Už sa Ti zoznam kráti? Pokiaľ nie, zamysli sa, čo je pre Teba naozaj dôležité.</p>	<p><b>15</b></p>  <p>„Môžem si urobiť čas len pre seba.“</p>	<p><b>16</b></p>  <p>Čo tak tento rok darovať niekomu blízkemu Tebou vyrobený darček? Aj drobnosť môže potešiť.</p>	<p><b>17</b></p>  <p>Stretni sa sám/sama so sebou. Spýtaj sa seba úprimne - aký som mal/a deň?</p>	<p><b>18</b></p>  <p>Určite vo svojej domácnosti nájdeš niečo, čo Ti už neslúži. Nájdeš pre vec nové uplatnenie?</p>
<p><b>19</b></p>  <p>Vieš, ako sa mení príroda v zime? Prejdi sa. Aký máš pocit? Je v prírode pokoj? Máš ho teraz aj v sebe?</p>	<p><b>20</b></p>  <p>Som k sebe a svojmu okoliu úprimný/á? Ako sa cítim, keď je ku mne moje okolie úprimné?</p>	<p><b>21</b></p>  <p>„Som pokojný/á a vyrovnaný/á.“</p>	<p><b>22</b></p>  <p>Určite v tomto čase myslíš veľa na svoje okolie. Skús dnes myslieť viac na seba a odmeniť sa.</p>	<p><b>23</b></p>  <p>Dopraj si pokojný predvečer Štredého dňa. Nechaj na seba pôsobiť energiu Vianoc. Skús napísť milú správu 3 ľuďom, s ktorími si nebol/a dlho v kontakte.</p>	<p><b>24</b></p>  <p>„Som vďačný/á za ľudí, ktorých mám okolo seba.“</p>