



ROZVOJ OSOBNOSTI 29. 11. 2017

Užijte si letos Vánoce bez stresu! Máme pro vás 7 rad, jak mít klidné svátky

1. Vánoční plán zajistí, abyste se nezhroutili Ještě není prosinec a vy už máte v hlavě tisíc úkolů, které budete muset obstarat? Udělejte to letos...

Vzpomenete si na loňské Vánoce a máte z toho kopřivku? Běhali jste loni od čerta k ďáblu a snažili se zvládnout tisíc věcí- většinou stejně neúspěšně? Pojďte se předtím, než ještě začne advent zamyslet, co vlastně od Vánoc očekáváte a jaké by měly být. Nabídneme vám hned 7 rad, jak si užít duchovní Vánoce bez stresu, které si vychutnáte bez shonu a s celou svojí rodinou.

Jak na Vánoce bez stresu v 7 bodech

1. Vánoční plán zajistí, abyste se nezhroutili

Ještě není prosinec a vy už máte v hlavě tisíc úkolů, které budete muset obstarat? Udělejte to letos trochu jinak a **sepište si úkoly na papír nebo do telefonu**. Roztřídte si je podle priority nebo časového období a **snažte se plán dodržovat**.

Jak takový vánoční plán vytvořit, radíme v tomto článku.

2. Znáte outsourcing? Ulehčí vám práci

Outsourcing používají většinou manažeři a velké korporátní firmy. Ve zkratce ale znamená to, že **firma deleguje podpůrné nebo vedlejší činnosti na někoho jiného**. Tím ušetří čas, který může věnovat důležitějším činnostem. Už víte, jak může outsourcing pomoci vám? Z vašeho seznamu úkolů vyberte několik věcí, se kterými vám může pomoci někdo jiný. Zaúkolujte manžela, aby nakoupil, děti vám mohou pomoci s úklidem a u tchyně si můžete objednat vánočku. Jednotlivým lidem úkol nebo dva nezabere příliš času a vám taková pomoc přijde více než vhod! Outsourcing je tedy hlavní klíč k tomu, **jak si užít Vánoce bez stresu**.

3. Nezanedbávejte kvůli Vánocům svoje aktivity

Abyste si užili předvánoční čas i **Vánoce bez stresu**, nevynechávejte kvůli přípravám program, na který jste obvykle zvyklí. Pokud běžně chodíte dvakrát týdně na jógu nebo třeba sportovat do fitka, nevynechávejte pravidelný pohyb. Pravidelná **relaxace nám totiž pomáhá odbourat stres**, a je tedy metodou, jak na Vánoce bez stresu. Ať už se tedy uklidníte při sportu, na masáži, na manikúře nebo třeba v oblíbené kavárně, nezanedbávejte se.

4. Jak na Vánoce bez stresu? Co můžete, objednejte online

Co si budeme povídat, je mezi námi někdo, komu dělají dobře davy a kdo se cítí v přeplněných nákupních centrech jako doma? Pokud patříte mezi většinu, které přijdou **předvánoční nákupy stresující**, pak se řiďte následující radou. Co můžete, objednejte si online. Předvánoční nákup potravin nemusíte obstarávat sami, dnes už existuje mnoho možností, jak si objednat nákup až do bytu. To stejné platí i pro dárky. Téměř **každá firma totiž už dnes má svůj e-shop**.



5. Dohodněte se sami se sebou a nenechte se nikam tlačit

Většina žen trpí obecně zažitou představou. Ta spočívá v tom, že **před Vánoci musíme stihnout udělat všechny pracovní resty**, nakoupit dárky, napéct nejméně deset druhů cukroví a doma perfektně uklidit. Budete mít ale horší Vánoce, pokud doma nebudou umytá okna? Nebo pokud si letos cukroví koupíme v cukrárně? Nejspíše ne. A tak se **nenechte svázat zastaralými emočními představami** o tom, že musí být vše dokonalé, jinak nebude Vánoce šťastné. Právě toto uvědomění si, že **Vánoce by neměly být hmotné**, ale duchovní, vám zaručí ty pravé **Vánoce bez stresu**. Důležité je dohodnout se sami se sebou.

6. Řiďte se heslem našich prababiček - „Jen jak peřina stačí“

Největší chybou, kterou můžeme udělat, je půjčovat si na Vánoce. Reklamy nás manipulují a vytvářejí v nás obraz, že šťastné Vánoce si užijeme jen tehdy, pokud si pod stromeček nadělíme novou televizi a dětem opatříme nejnovější model chytrého telefonu. Takové mainstreamové uvažování ale nemá s duchem pravých Vánoc nic společného a vede ke zbytečnému stresu. **Vánoce**

bez stresu si užijeme tehdy, pokud se pokusíme **v mysli odpoutat od konvenčního pojetí Vánoc** a nepodleháme všudypřítomným manipulativním reklamám.

7. Na Vánoce bez stresu vyzrajete dobrým skutkem

Dobré skutky jsou povětšinou automatickým spouštěčem dobrého pocitu a nálady. Jak se cítíte, když pomůžete stařence s těžkou taškou do schodů? Určitě skvěle a přesně takové pozitivní pocity v předvánočním čase nejvíce potřebujeme. Zajděte s dětmi na vycházku do lesa a **nechte srnkám v krmelci suchý chleba a jablka**. Zajděte nakrmit labutě, přispějte na dětský domov nebo pomozte uspořádat vánoční besídku pro děti. **Pocity, které při tom zažijete, budou ty pravé vánoční.**

Vánoce bez stresu? Letos to vyjde

Rady na **Vánoce bez stresu** zní podle našeho návodu jednoduše. Co když se vám ale v nadcházejícím měsíci vymkne situace kontrole a přeci jen **propadnete na okamžik stresu**? Pak si uvařte **bylinné čaje** nebo [vyzkoušejte meditaci podle našeho návodu](#).