

MÔJ VIANOČNÝ ANTI-STRESS PLÁN

Čo si chcem tento rok zjednodušiť

(3–5 oblastí, ktoré chcete mať ľahšie – napr. darčeky, návštevy, pečenie, upratovanie, ...)



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Moje malé kroky na tento týždeň

(len drobné, uskutočniteľné úlohy, nie veľké projekty)

- _____
- _____
- _____



Čo tento rok vedome vynechám

(vedomé „nie“ je často najväčšou úľavou celého decembra)

- _____
- _____
- _____



Moje „upokojujúce nástroje“ na náročné dni

(čo vám osobne pomáha – hudba, sprcha, teplý nápoj, prechádzka, chvíľka ticha...)

- _____
- _____
- _____



Připomínky pro klidnější prosinec

- Nemusím robiť všetko.
- Únava nie je chyba, ale signál.
- Malé kroky stačia.
- Vianoce si môžem urobiť podľa seba.
- Deti potrebujú atmosféru, nie výkon.

Moja veta pre tieto Vianoce

„_____“