

MŮJ VÁNOČNÍ ANTI-STRESS PLÁN

Co si letos chci zjednodušit

(3–5 oblastí, které chcete mít lehčí – např. dárky, návštěvy, pečení, úklid,...)



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Moje malé kroky na tento týden

(jen drobné, proveditelné úkoly, ne velké projekty)

- _____
- _____
- _____



Co letos vědomě vynechám

(vědomé „ne“ je často největší úlevou celého prosince)

- _____
- _____
- _____



Moje „uklidňující nástroje“ pro náročné dny

(co vám osobně pomáhá – hudba, sprcha, teplý nápoj, procházka, chvíle ticha...)

- _____
- _____
- _____



Připomínky pro klidnější prosinec

- Nemusím dělat všechno.
- Únava není chyba, ale signál.
- Malé kroky stačí.
- Vánoce si můžu udělat podle sebe.
- Děti potřebují atmosféru, ne výkon.

Moje věta pro letošní Vánoce

„_____“