

Kapesní průvodce adventem



!DO NOT PANIC!

Není potřeba zrealizovat všechny tipy a úkoly, které se nacházejí v “**Kapesním průvodci adventem**”.

Následující seznam ber prosím jako check-list, jako seznam věcí “aby se na nic nezapomnělo”, jako inspiraci k akci.

Projdi si ho si vyber si z něj, co s Tebou souzní.

Kapesní průvodce adventem, aneb, jak proplout Adventem v klidu a v pohodě:

Krok 1: Na začátek je potřeba rozmyslet:

Záměr	Stanovit záměr. Mají být Vánoce a advent - odpočinkové, pohodové, plné tradic, dokonalé, společenské, tiché a relaxační, krásné pro děti, minimalistické, luxusní... (definuj svůj záměr a nech v přípravách jen to, co s ním souzním, ať nevzniká “kočkopes”)
Plán	Se záměrem si sestav a stanov plán. Co je potřeba udělat? Co chci zažít? Co chci a co nechci?
Zazdrojování	Na realizaci plánu je potřeba energie. Čím a jak každý den získám dost energie, abych mohla realizovat plán?

Krok 2: Při sestavování plánu Ti může pomoci následující seznam:

Pečení

Nákupy

- ☐ Rozmyslet počet druhů cukroví
- ☐ Rozdělit cukroví do skupiny (kdy co pečeme, jak dlouho předem, naplánovat, co kdy uděláme)
- ☐ Sepsat seznam surovin (co na to budeme potřebovat - patří pak do položky nákupy)
- ☐ Zkontrolovat, zda máme všechno technické vybavení a víme, kde je (vykrajovátka, hmoždír, formičku rohlíčku), doplnit

- ☐ Suroviny na pečení cukroví
- ☐ Suroviny na přípravu štědrovečerní večeře
- ☐ Suroviny na přípravu pohoštění návštěv ve svátečních dnech
- ☐ Dárky pro ty, které chceme obdarovat
- ☐ Vánoční přání
- ☐ Vánoční papíry, mašle a vše, co je potřebné k dárkům
- ☐ Doplnit ozdoby/ aktualizovat výzdobu (prskavky, světýlka, věnec na dveře...)
- ☐ Adventní věnec /potřeby na jeho výrobu (svíčky, mašle)
- ☐ Stromeček
- ☐ Čokolády na stromeček
- ☐ Dárky od Mikuláše
- ☐ Adventní kalendář

Úklid

Ve všech místnostech se postarat o:

- ☐ Okna + parapety
- ☐ Záclony
- ☐ Dveře + rámy
- ☐ Vypínače
- ☐ Světla (lampy, lustry)
- ☐ Obrazy
- ☐ Květiny
- ☐ Topná tělesa

Obývací pokoj + jídelna

- ☐ Utřít prach
- ☐ Srovnat věci v policích
- ☐ Vysát koberec/Vytřít zem
- ☐ Televize
- ☐ Krb
- ☐ Umýt stůl, stůl a židle

Dětské pokojíčky

- ☐ Utřít prach
- ☐ Srovnat věci v policích

Kuchyně

- ☐ Utřít prach
- ☐ Srovnat věci v policích
- ☐ Vysát koberec/Vytřít zem
- ☐ Dřez
- ☐ Lednice
- ☐ Mrazák
- ☐ Trouba
- ☐ Sporák
- ☐ Odpadkové koše
- ☐ Police ve spíži (probrat, utřít prach)

Koupelna + WC

- ☐ baterie - vyleštit
- ☐ umyvadlo a WC
- ☐ obklady - umýt
- ☐ podlahy
- ☐ skříňky - probrat, utřít
- ☐ koberečky
- ☐ ručníky

- ☐ Vysát koberec/Vytřít zem
- ☐ Probrat hračky
- ☐ Probrat oblečení
- ☐ Probrat věci do školy

Ložnice

- ☐ Utřít prach
- ☐ Srovnat věci v policích
- ☐ Vysát koberec/Vytřít zem
- ☐ Vyprat polštáře a deky a povlak matrace
- ☐ Převléct peřiny
- ☐ Probrat skříně s oblečením (srovnat, vytřít)

Chodby, šatna

- ☐ Utřít prach a povrchy
- ☐ Srovnat věci v policích
- ☐ Vysát koberec/Vytřít zem

Pracovna

- ☐ Utřít prach
- ☐ Srovnat věci v policích
- ☐ Vysát koberec/Vytřít zem
- ☐ Pracovní stůl + šuplíky
- ☐ Knihovna

Výzdoba

- ☐ Vánoční stromek a vše kolem něj
- ☐ Věnec na dveře
- ☐ Adventní věnec
- ☐ Světelka do oken
- ☐ Světelka ven
- ☐ Výzdoba jednotlivých místností
- ☐ Výzdoba oken
- ☐ Rozmyslet oblečení ke štědrovečerní večeři a nachystat ho

Tradice

- ☐ Rozmyslet, jaké tradice budeme držet a jak se na ně připravíme
- ☐ Sv. Barbora
- ☐ Sv. Mikuláš
- ☐ Sv. Lucie
- ☐ Slunovrat
- ☐ Půst
- ☐ Liturgické tradice
- ☐ Štědrovečerní tradice

Aktivitty s dětmi

- ☐ Adventní kalendář pro děti (malý úkol na každý den, za splnění odměna)
- ☐ Společné zdobení
- ☐ Společné pečení
- ☐ Společné aktivity - kulturní (vánoční divadlo, adventní koncerty, balet Louskáček) - rozmyslet, jaké a kdy?
- ☐ Společné aktivity - sportovní (kluziště..) - rozmyslet, jaké a kdy?
- ☐ Společné aktivity - společenské (adventní trhy, adventní akce, školní akce) - rozmyslet, jaké a kdy?
- ☐ Společné procházky zimní přírodou

Tipy na dobítí baterek

- ☐ Meditace, relaxace, dechové cvičení
- ☐ Procházka venku
- ☐ Protahání svalů
- ☐ Joga/balet/tanec - oblíbená fyzická aktivita
- ☐ Koníček - šití, vaření, zpěv
- ☐ Setkání s přáteli
- ☐ Návštěva kulturní akce (kino, divadlo)
- ☐ Dobré a zdravé jídlo
- ☐ Vana, sauna, masáž, wellnes
- ☐ Kosmetika, kadeřnice, opečování pleti a vlasů
- ☐ Hodina spánku navíc
- ☐ Hodina s oblíbenou knihou

- ☐ Dobrý film
- ☐ Klidný večer s partnerem
- ☐ Klidný večer sama se sebou

Krok 3: Je toho moc na letošní krátký advent, nemusíš jím procházet sama.

Jak dál?

První Adventní den startuje kurz **“Vánoce na pohodu”**. Nachystala jsem cestu na každý Adventní den, krok za krokem, kdy každý den kousek **nachystáme, uklidíme, napečeme**. A můj záměr je **“návrat k hlavní myšlence adventu”**, která je o **zklidnění, načerpání sil, vnímání příchodu světla a naděje**. Takže v každém dni se sebelásková chvíle pro sebe, zklidnění a naladění na Vánoce...

K on-line programu: [Vánoce na pohodu](#) - program, kde proplujeme adventem po malých krůčcích tak, abychom tohle všechno na pohodu stihly a po cestě se naladily na atmosféru Vánoc, na sebe a své tělo, a načerpaly energii... (Slevový kod: pdf - sleva 75%!)

Do facebookové skupiny: [Za svým snem - krok za krokem](#)

Na web: www.zasvymsnem.cz

www.zasvymsnem.cz