

A large, glossy red ribbon is tied into a bow in the upper right corner of the image. The ribbon has a slight sheen and is set against a background of fine, radiating lines that create a starburst effect.

Přeji Ti

krásné

Vánoce

Monika Nerolová



PŘEDMLUVA

Co se vám vybaví jako první, když řeknu „Vánoce“?

Právě jste se pravděpodobně buď příjemně zasnili, nebo otráveně zamračili. S Vánoce je dnes spojeno hodně negativ a spousta stresu a pak se ty „hezké Vánoce“ tak nějak stěží smrsknou jen na několik hezkých svátečních dnů na konci roku.

Často je cílem Vánoce „přežít“, ne si je užít. Přitom Vánoce a vánoční svátky, když budeme chtít, mohou vnést do našich životů opravdové kouzlo, dobrou náladu a posílit vztahy s blízkými. Vánoce navíc tím, že jsou na konci roku, vnášejí do života prostor pro každoroční bilanci, ohlédnutí se a vstřebání toho podstatného, co jsme za rok prožili. Mohou být zároveň zastavením se na konci roku, které nás vybaví potřebnou energií do roku nového.

Tato útlá knížka *Přeji Ti krásné Vánoce* je o tom, jak využít naplno potenciál a smysl vánočního období, jak si toto období užít se svými blízkými a jak ho využít pro svůj osobní rozvoj.

Vy, kdo Vánoce milujete, najdete v knize inspiraci k umocnění atmosféry a obohacení Vánoc o další zajímavé momenty. Vy, kteří jste doposud z Vánoc spíše šileli a čekali, až budou za vámi, máte příležitost vydat se na zajímavou cestu za znovuobjevením kouzla Vánoc a zjistit, že Vánoce budou takové, jaké si je uděláte. Přesně tak jsem to totiž udělala já, ještě donedávna celkem zarytý odpůrce Vánoc. Napsání této knížky bylo příležitostí, jak to tentokrát vzít za ten správný konec. Nebo začátek?

Jak můžete použít tuto knihu? Jako tahák na skvělé Vánoce pro vás, jako dárek pro své blízké nebo jako takové nakopnutí pro „vánoční

odpůrce“. Můžete se inspirovat v jednotlivých kapitolách na přeskáčku, podle toho, co vás z obsahu zrovna zaujme, nebo postupovat kapitolu po kapitole, zkoušet jednotlivé tipy, techniky, hry a čerpat ze všeho, co v knize objevíte.

Ať už jste tuto knihu otevřeli v jakémkoliv ročním období, přeji vám, abyste pocítili a žili to nejhezčí z Vánoc, kdykoliv budete potřebovat.

Monika Nevolová

Mgr. Monika Nevolová

Psycholog, kouč, dramaturg, kreativní producent a trenér improvizčních dovedností a storytellingu.

Zkušenosti z korporátního prostředí, z oblasti psychologie, koučinku, vzdělávání a umění Moniku vedly k založení projektu Umění v práci – www.umenivpraci.cz –, kde realizuje firemní workshopy, tréninky a eventy založené na praxi, interaktivitě a efektivní kombinaci nástrojů byznysu a umění.

Monika je spoluautorkou knihy *Budte mistry improvizace* a autorkou knih *Bez výmluv!* a *Dotýkání dovoleno!* Všechny její knihy vyšly v nakladatelství Grada Publishing.

VÁNOCE DŘÍVE A DNES

Asi tak před 2 500 lety bylo ve starověkém Římě v prosinci pěkně veselo. Konaly se saturnálie – slavnosti boha úrody Saturna. Lidé oslavovali, že se brzy vrátí slunce, že jaro už klepe na dveře a příroda se probouzí.

Slavnosti zimního slunovratu dodržovali nejen staří Římané, ale také Řekové, Keltové, Galové

a Slované. Původ Vánoc se tedy váže ke slunovratu a k pohanským slavnostem, během nichž lidé uctívali stromy, živly i zvířata.

Křesťanská církev však pohanským zvyklostem příliš nefandila, a tak začala soupeřit o výsostné postavení v kalendáři tím, že na dobu zimního slunovratu byly od roku 354 přesunuty



křesťanské slavnosti Kristova narození, do té doby slavené až v jarních měsících. To stálo na počátku tradice křesťanských Vánoc.

Navzdory náboženským nesouladům se způsoby slavení slunovratu předkřesťanského Řecka a Říma, staré pohanské tradice a křes-



ťanské svátky během tisíciletí proluly a vznikl (naštěstí pro nás – ať už jsme, nebo nejsme věřící) soubor lidových zvyků a slavností, kterým dnes říkáme „vánoční svátky“.

Každopádně v dávných dobách se tomuto období ještě neříkalo „nákupní sezóna“. Křesťané ho nazývali „Vánoci“ a chodili do kostela, židé mu říkali „chanuka“ a navštěvovali synagogy, ateistům bylo jméno jedno, chodili na večírky a opíjeli se. Lidé míjející se v tomto období na ulicích si pak říkali: „Veselé Vánoce!“ nebo „Veselou chanuku!“ anebo, v případě ateistů, alespoň „Pozor na ten sloup!“. Lidé byli k sobě vstřícní, milí.

Konec roku, období adventu a vánočních svátků, to by mělo být jednoduše období rozjímání, zastavení se, čas, kdy je dobré oslavit, co se za rok podařilo, a pomyslet na to, co si přejeme v roce novém. Je to čas, kdy je důležité, co nejvíce se věnovat rodině a blízkým, zvláště pokud jsme to během roku příliš často nedělali.

„Vánoce nejsou o tom, jak je trávíš, ale o tom, s kým je trávíš.“

ŘECKÉ PŘÍSLOVÍ

UDĚLEJTE SI

Co by pomohlo v rámci rozjímání? Třeba takový **Seznam vděčnosti**. Jak na to? Kdykoliv v období adventu, třeba ihned během první adventní neděle, vezměte hezký barevný papír, napište si na něj níže uvedené otázky a rovnou si na ně odpovězte:

Co se mi za tento rok opravdu podařilo?

Za co bych chtěl/a poděkovat sám/sama sobě?

Za co bych chtěl/a poděkovat svým blízkým?

Co nového se mi podařilo se tento rok naučit?



A trochu těžší otázka:

Za co bych si rád/a poděkoval/a v dalším roce, tedy za rok?

Papír smotejte do ruličky a uložte na místo, kde ho budete mít po ruce a budete se k němu moci kdykoliv vracet.

K čemu je to dobré? Uvědomíte si, že je užitečné nezapomínat na to dobré, co se vám podařilo, co jste za rok zažili. Může vás to navíc inspirovat a namotivovat k tomu, čeho byste rádi dosáhli v roce dalším, a udržovat tak vaši motivaci.

Varianta tohoto cvičení: Seznam vděčnosti lze provádět také jako týdenní retrospektivu či deníkovou aktivitu. Je to nejen určitá forma zklidnění se po náročném dni či týdnu, ale i uvědomění si důležitých a pozitivních věcí v našem životě.

MŮJ VÁNOČNÍ KALENDÁŘ

Které dny podle vás tvoří Vánoce?
Až konec prosince? Štědrý den a dva vánoční
svátky?

Správný vánoční kalendář ovšem oficiálně
začíná už na konci listopadu!
Tedy adventem.



ADVENT

Už tady začíná spousta příležitostí k zážitkům a zastavení se. Advent není jen o čokoládovém kalendáři, který nachystáte svým dětem. Je to o dnech, jež mají svoji dávnou symboliku, a i vy se můžete inspirovat nebo si vytvořit vlastní naplnění těchto dnů, abyste z každého měli stejné potěšení jako děti, když otevírají okénka adventního kalendáře.



JAK VYUŽÍT OSTATNÍ SVÁTKY?

V době adventu najdete k inspiraci další zajímavé svátky. Také tyto dny mohou být speciální, můžete následovat původní tradice nebo si třeba založit nějakou novou.

Sv. Barbora (4. 12.) – ochránkyně před požáry – patronka havířů, pyrotechniků, architektů, matematiků, rizikových povolání a také dětí. K tradici sv. Barbory patří uříznutí třešňové větvičky – kolikátý den vykvete, ten bude váš šťastný! A protože podle legendy Barborku uvěznil její otec ve věži, nedávejte, prosím, v tento den dětem domácí vězení!

Sv. Mikuláš (6. 12.) – mikulášská tradice je datována již od 5. století. Mikuláš, biskup z Myry, se stal patronem námořníků, poutníků, ale také lékárníků, pekařů, rybářů a obchodníků. Legendy spojené s jeho jménem vyprávějí o jeho štědrosti a zázračných schopnostech pomáhat lidem v nouzi. Komu v takový den můžete pomoci vy?

Vytvořte si svůj adventní kalendář

Adventní doba má vždy čtyři neděle, ale nemusí trvat celé čtyři týdny. Advent může trvat 22 až 28 dní.

Prolistujte diář, spočítejte, kolik dní má advent v tomto roce, a sežeňte si stejný počet malých krabiček či obálek, nebo si vytvořte látkový adventní kalendář s kapsičkami.

Záleží jen na vaší fantazii a chuti tvořit. Den po dni si vymyslete 22 až 28 nových malých věcí, které jste neměli čas uskutečnit, ale chtěli jste. Mělo by se jednat o věci, jež jsou realizovatelné, malé či větší a udělají radost vám i vašim blízkým. Do vašeho projektu adventního kalendáře můžete zapojit celou rodinu.



K čemu to je dobré? Když si právě v listopadu, kdy většina z nás začíná trochu lenivět, pohodlně a zabývat se jen nakupováním dárků a pečením cukroví, dopřejete tolik nových drobných aktivit, nepodlehnete úplně lenosti a budete mít o to větší energii na vstup do nového roku. Navíc budete oproti ostatním hýřit nápady a vyzkoušíte zajímavé věci.

Varianta pro celý rok: Variantou tohoto cvičení je hra 365 nových věcí za 365 dní. Zkusili jste každý den udělat něco, co jste ještě nikdy nedělali? Co takhle od nového roku vyzkoušet takový roční „kalendář“ novinek na celý další rok?

Jak využít čtyři adventní neděle?

Máme čtyři adventní neděle: první je železná, následuje bronzová, stříbrná a poslední je zlatá. Na neděle tedy naplánujte kromě zapálené svíčky na adventním věnci speciální aktivitu, mohou se tak stát pro vaši rodinu naprosto nezapomenutelnými.

- **Varianta 1: Dnes to řídím já**

Promyslete, jaké čtyři zajímavé zážitky byste chtěli rodině nebo přátelům dopřát. Jste-li čtyřčlenná rodina, můžete si rozlosovat, kdo bude mít každou z těchto nedělí na starosti zábavu pro zbytek rodiny!

- **Varianta 2: Kouzelná koláž s vyprávěním**

Potřebujete velký papír, pastelky, obrázkové časopisy, lepidlo, fixy, nůžky a podobně. Udělejte si koláž *Čtvero ročních dob*. Každou neděli společně zmapujte jedno čtvrtletí vašeho roku. Na co nejzajímavějšího si vzpomínáte? Na jaké zážitky, události? Malujte, lepte, jak je líbo. Vytvořit můžete každý vlastní koláž, nebo společně jednu jako celá rodina. Při vyrábění si užijete i veselé vzpomínání na historky, které se vám přihodily, a utužíte rodinnou atmosféru.



Sv. Lucie (13. 12.) – patronka slepců, optiků, nemocných dětí a elektrikářů. Co je důležité, je očím neviditelné. Kdy jste naposledy někomu řekli, že ho máte rádi?

Tip: Udělejte si na sv. Lucii černou hodinku a vyprávějte si potmě dobrodružné příběhy.



Hlavní vánoční dny

Dny, na které se děti vždy tolik těší. I pro ně si udělejte prostor na příjemně strávený čas.

Štědrý den (24. 12.) – to hlavní, na co se těší zejména děti, více najdete v kapitole o tradicích a zvycích.

Boží hod (25. 12.) – čas na klid a možnost připravit ještě nějaké to malé dodatekové překvapení pod stromeček.

Tip: Najděte tento den ještě jeden „zapomenutý“ dárek pro své milované. Uvidíte, jak budou překvapeni.

Sv. Štěpán (26. 12.) – co takhle klid, návštěvy blízkých, hezká procházka, dobrý společný oběd?

Pro většinu z nás tady Vánoce končí. Ovšem správný milovník Vánoc na tom může ještě trochu zapracovat! Kouzelné období si totiž můžeme prodloužit až do února! Takže:

Silvestr (31. 12.) – samozřejmě oslava Nového roku. K tomu není, co dodat.

Tři králové (6. 1.) – Podle legendy se narozenému Ježíškoví přišli poklonit tři mudrcové a přinesli mu dary. Proč tři? Tento počet znamená tři fáze lidského života, proto byl jeden z králů mladý, druhý ve středním věku a třetí stařec. Stejně tak představují budoucnost, přítomnost a minulost. Tříkrálové období je ideální k tomu, abychom si udělali plán, vizi, jak bychom chtěli, aby vypadal rok, do nějž právě vstupujeme.

Hromnice (2. 2.) – v kalendáři naleznete nejen jméno Nela, ale slaví se i svátek s tajemným názvem Hromnice. Keltové slavili v tento den blížící se jaro. Zapalovaly se malé ohně, které měly chránit před bouřkou a krupo-



bitím. V tento den si také zapalte svíčku, tzv. hromničku.

A pokud chcete vědět, jak dlouho ještě bude trvat zima, sledujte 2. února pečlivě počasí. Je-li jasno, slunečno, bude zima trvat nejméně dalších šest týdnů. Je-li ošklivo, můžete se radovat, jaro je za dveřmi. A mimochodem, na Hromnice o hodinu více – noci se zkracují, dny prodlužují!

Moje vize

Jak na to? Třeba pomocí myšlenkové mapy, koláže, storyboardu. Vzpomeňte si na *Tři oříšky pro Popelku* a přejte si v tomto roce tři věci – cíle: jeden na jaro, jeden na konec léta a jeden na prosínek.

Pomocné otázky:

- **Kým chci být?**

Představa o tom, jaký jsem za určené období, jak se cítím, jakou mám energii, co nového se kolem mě děje.

- **Co chci mít?**

Co se mi daří, čeho jsem v představě dosáhl/a?

- **Co chci, aby se změnilo?**

K čemu mi bude dobré, když se právě tohle změní? Co tím ještě získám?

- **Bez čeho se tam nedostanu?**

To je po snění ta nejtěžší fáze – nyní se vracíme zpátky do reality, k našemu přemýšlení. Jaké kroky, strategie a tím pádem i činnosti a akce bych měl/a udělat a hlídat si jejich dodržování, aby se mi podařilo do cíle dojít?



„Na Vánoce vedou všechny cesty domů.“

MARJORIE HOLMES

VÁNOČNÍ ÚKLID V DOMĚ

Vaše první myšlenka, když se řekne „vánoční úklid“? Dřina, stres, nepohoda? Prosinčové období je ve většině zaměstnání časem celoročních uzávěrek, zkrácených termínů a shonu. Proč si tedy přidělovat hromadu práce i doma?

Jděte na to tentokrát chytře, ukliděte to, co je třeba zejména pro vaši duši, a ten opravdu velký úklid si nechte až na jaro!

Proč vlastně před Vánocemi tolik uklízíme? Možná proto, že to dělaly naše babičky a matky, a protože se říká, že se to má dělat.

Možná také podvědomě cítíme, že úklidem svého bydlení ke konci roku očišťujeme i sebe, že je třeba vyhodit staré nepotřebné či rozbité věci a s nimi také staré emoce a vstoupit do nového roku s čistou hlavou i příbytkem. Na tom něco je. Podle čínského učení si prý

potřebujeme udělat místo pro příchod nových věcí a uskutečnění našich přání.

Takže uklidit ano, ale smysluplně!



JAK NA TO?

1. **Stanovte si priority!** Priority úklidu jsou jasné: Uvažujte, kam pustíte tchyni! Takže zářit bude asi hlavně obývací pokoj, toaleta, koupelna, kuchyň a předsíň. Vše ostatní můžete stihnout, když zbude čas, nebo dělat až na jaře.

2. **V kuchyni nejdříve napečte, až pak uklízejte.** Jestli ještě nemáte napečeno, nechte zatím kuchyň být a uklíďte ji, až bude všechno cukroví hotovo.
3. **Postupujte shora dolů,** tedy od lustru přes poličky k podlaze. Na prach jedna malá vychytávka – prachovku mírně



navlhčete vodou a přeložte ji napůl, pak znovu a ještě jednou, takže máte v ruce šestnáct ploch hadru. Při práci už jen obracíte zašpiněné části, a tím ušetříte dobrých deset až patnáct minut máchání a ždímání.

- 4. Pořídte si krabice.** Ty velké od banánů i nějaké menší, praktické do kuchyně. Do nich průběžně dávejte vše, co vám znesnadňuje postup místnostmi: hračky, staré dopisy, noviny i suvenýry z dovolených. Na krabice potom stačí napsat, co ukrývají, a schovat do skříní, do sklepa nebo rovnou postavit ke kontejneru!
- 5. Na co rezignovat?** Na mytí oken, vyperte raději záclony a závěsy. Ještě vlhké je vyvěste na okna, vyžehlí se tak samy! A rezignujte i na fleky na sedačce. Vzdejte čisticí experimenty, zaručeným receptem je nový přehoz. Navíc bude gauč vypadat nově a slavnostněji.

- 6. Zapojte děti.** Proč byste měli dělat všechno sami? Když dětem podáte úklidové aktivity jako zábavu, získáte v nich cenné pomocníky!

Tip: Zkuste při úklidu opravdu vyházet vše, co dlouho nepoužíváte. Tyto věci vám docela určitě chybět nebudou. Otevře vám to nové obzory a prostor pro nové věci i zážitky. Pokud se jedná o staré, ale zachovalé oblečení nebo hračky, co takhle je věnovat na charitu?



VÁNOČNÍ ÚKLID V SOBĚ

V Asii je běžné začínat jídlo sladkým moučником a končit polévkou. Já osobně nesnáším koprovou omáčku a kávu nesladím. Na Bali muži při vykonávání malé potřeby sedí, ale ženy stojí. Co mají tato prohlášení společného?



Že vy to nejspíš máte v životě jinak než já nebo zbytek světa. Rádi byste se rozhodovali podle sebe, ale protože si nedovolíte se zastavit, **často děláte jen to, co se MUSÍ nebo co dělají ostatní**, „co se takhle dělá“, a ne to, co chcete. Konec roku je pro většinu z nás bilanční, chystáme se uzavřít jednu kapitolu, jeden rok a vstoupit do roku nového. Často si k tomu přidáváme předsevzetí. Máme ale čas si je ve vánočním shonu opravdu promyslet, nebo jen podléháme tlaku a trendům a ve skutečnosti se nejedná o naše potřeby a plány?

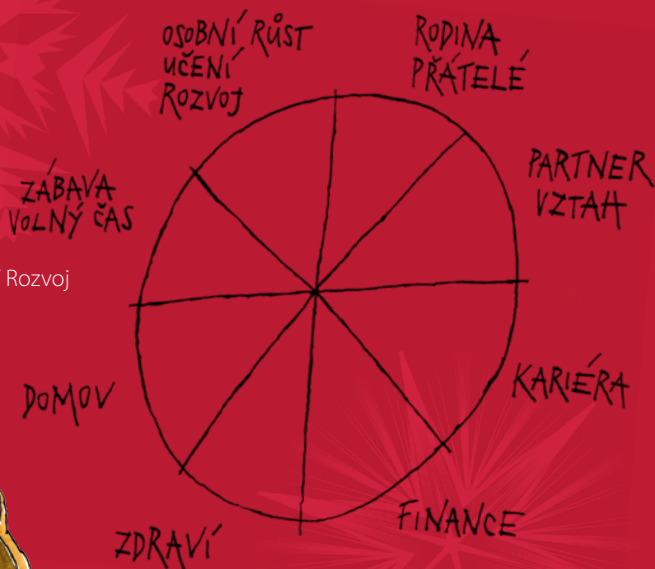
Zastavte se (ano, hned teď) a zeptejte se sami sebe: Co opravdu chcete právě vy?

Za celý rok si dokážeme slušně zaneřádit hlavu zbytečným nepořádkem. Na prvním místě jakýchkoli dobrých rozhodnutí je ovšem **klid**. Takže pro klid to chce **ú-klid**, především ale ve vlastní hlavě!

Osobní inventura – kolo života

Vezměte si papír a nakreslete kružnici, rozdělte ji na osm dílků, jako by to byl koláč.
Obvyklými body k pojmenování oblastí kola života jsou:

- Rodina/Přátelé
- Partner/Vztah
- Kariéra
- Finance
- Zdraví
- Domov
- Zábava / Volný čas
- Osobní růst / Učení / Rozvoj



Další položky mohou být třeba „duchovno“ či „úspěch“. Každý to máme trochu jinak, je jen na vás, co ve svém kole života považujete za podstatné. Osm částí kola pojmenujte tedy buď podle vzoru, nebo změňte, rozdělte či přejmenujte kteroukoli kategorií tak, aby pro vás měla význam a představovala váš **vyvážený život, vše, co do něj skutečně patří**. A co s tím dál?

První fáze: Důležitost

Ohodnoťte těchto svých osm oblastí kola života podle toho, v jakém poměru je považujete pro svůj život za důležité, abyste byli v rovnováze a cítili se dobře. Střed kola je 0 a vnější okraj 10. Může to pak vypadat třeba takto:

