

DECEMBER - MESIAC NÁDEJE A POZITÍVNYCH MALIČKOSTÍ

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
	1. Šťastný utorok Začal sa mesiac, v ktorom sú najkrajšie sviatky roka. Precíťte emóciu Vianoc.	2. Príprava na krásu Porozmýšľajte nad vianočnou výzdobou na tento rok.	3.Štvrtkové pozitívne maličkosti Čo Vám dnes alebo posledné dni urobilo radosť?	4. Relax Strávte dnes chvíľu aktivitou, pri ktorej si oddýchnete a ste šťastní.	5. Priatelia Ozvite sa priateľom a strávte s nimi čas v príjemnom rozhovore.	6. Adventná nedeľa venovaná pozornosti Všimnite si jednu dobrú vlastnosť na blízkom človeku a prípadne mu ju aj povedzte.
7. Pochváľte sami seba za niečo čo ste počas víkendu dobre urobili.	8. Iný uhol pohľadu Skúste sa na výzvu či náročnú situáciu pozrieť aj iným uhlom pohľadu ako zvyčajne.	9. Optimizmus a nádej Napriek ťažkostiam povedzte svojej budúcnosti ÁNO. Pripustite si myšlienku, že krízy nás môžu posilniť a môžu násrobiť silnejšími a lepšími. Porozmýšľajte, ako je to u Vás.	10. Štvrtkové pozitívne maličkosti Čo Vám dnes alebo posledné dni urobilo radosť?	11. Smiech Pozrite si komédiu, video, fotografiu, či spomeňte si na vtipné okamihy. Rozveseľte sa!	12. Moment WAU Oceňte malý okamih, ktorý ste zažili počas posledných dní. Možno ste videli úžasné umelecké dielo, jedli úžasné jedlo, videli nádherný spln mesiaca alebo videli, počuli, zažili niečo WAU. Precíťte ten pocit.	13. Adventná nedeľa venovaná vďačnosti Komu chcete povedať ďakujem? Povedzte mu to.
14. Úsmev Skúste sa dnes na ľudí čo najviac usmievať.	15. Pomoc Urobte dnes pre niekoho niečo pekné	16. Kreativita Pečiete? Chystáte sa na sviatky? Využívajte pri tom kreativitu a nápady. Inšpirujte sa.	17. Štvrtkové pozitívne maličkosti Čo Vám dnes alebo posledné dni urobilo radosť?	18. Radosť Urobte dnes pre seba niečo príjemné a veselé.	19. Pohyb Chodte do prírody alebo na prechádzku. Zdravie a pohyb sú dôležité	20. Adventná nedeľa venovaná láske Láska je o mikromomentoch ľudského súzvuku. Zaujímajme sa o druhú osobu. Venujme mu pochopenie a pozornosť.
21. Vnútny pokoj Vianoce sa blížia. Zachovajte ale vnútorný pokoj. Nemusíte sa plašiť. Buďte k sebe všímaví a ohľaduplní.	22. Radosť Robte sebe a ľuďom okolo seba radosť.	23. Pozitívne spomienky a emócie Vianočné rozprávky, spomienky z detstva, či hudba, ktorá vo Vás vyvolá pozitívne emócie. Precíťte ich a užite si ich. Stanú sa zdrojom Vašej energie do ďalších dní.	24. Radosť, pokoj a pohoda Prajeme Vám krásny a príjemný Štedrý večer. Vychutnajte si ho.	25. Rodina Vzájomná podpora, pochopenie a láska sú základom zvládnutia akéhokoľvek náročného obdobia	26. Sebaovládanie Netreba hneď zjesť všetky vianočné dobroty. 😊 Trénujte si svoje sebaovládanie.	27. Relax Oddychujte a relaxujte. Zaslúžite si to!
28. Pohyb Chodte do prírody alebo na prechádzku. Zdravie a pohyb sú dôležité.	29. Priatelia Ozvite sa priateľom a strávte s nimi čas v príjemnom rozhovore.	30. Odpustenie Blíži sa koniec roka. Vedieť odpúšťať nám pomáha posunúť sa ďalej, nezastaviť sa v čase. Odpustite sebe alebo iným. Prívitajte Nový rok s nádejou.	31. Čo bolo dobré? Napriek divokosti tohto roku čo všetko dobré Vám priniesol?	ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK 		