ADVENTNÍ ČAS V KLIDU A POHODĚ

Vánoce a Advent jsou období, která v nás často **vyvolávají směsici radosti, očekávání, ale i stresu a přetížení**. Současná většinová společnost vnímá Vánoce jako oslavu konzumu, i když jsou to především svátky křesťanské. Vánoce nemusí být obdobím spěchu a stresu. Když si dovolíme zpomalit, vědomě vnímat, co pro nás má skutečnou hodnotu, a postarat se o psychickou i duchovní pohodu, můžeme prožít svátky opravdu v klidu a rovnováze. Nezapomínejme, že klidný Advent a Vánoce jsou darem nejen pro nás, ale i pro ty kolem nás. Naše Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy v Jablonci nad Nisou všem lidem přeje nepodléhat tolik společenským tlakům a reklamám, které vyvolávají zbytečný stres. Máme pro vás **několik tipů na to, jak prožít adventní čas více v klidu, v pohodě a s vědomou péčí o sebe:**

1. **Nepodléhat společenskému tlaku** – Vánoce nejsou soutěž o dokonalost, nejde o množství dárků, druhů vánočního cukroví, dokonalou výzdobu atd., ale o to, užít si tento čas podle sebe a v poklidu. Nemusíte nakupovat drahé dárky, a přesto můžete dát najevo Vašim blízkým, že je máte rádi.
2. **Zjednodušit úklid a přípravy** – méně stresu znamená více klidu. Úklid domácnosti nemusí být perfektní, existují sice rituály a tradice, ale není to povinnost. Udělejte si to podle sebe, jak vám to vyhovuje.
3. **Odložit starosti** – dejte si povolení na chvíle bez řešení problémů.
4. **Být s blízkými lidmi** – povídejte si, smějte se, sdílejte, dělejte si radosti.
5. **Vyhradit si čas na odpočinek** – neúkolujte se a nepřepínejte se. Dopřejte si čas pro sebe a odpočívejte. Relaxace, spánek, ticho, masáž, sauna, a nebo jen nicnedělání.
6. **Nepodceňovat pohyb** – procházka na čerstvém vzduchu, sport, lehké cvičení nebo tanec podporují psychickou i fyzickou pohodu.
7. **Zachovat rovnováhu mezi aktivitou a odpočinkem** – plánujte méně, uvolněte prostor.
8. **Vyřešit resty** – udělejte alespoň jednu věc, kterou jste dlouhodobě odkládali, ať už drobné úkoly nebo nevyřízené záležitosti, aby vás netížily během svátků.
9. **Přijímat a dávat** – Advent je s dáváním spojený, všímejte si, s jakým vnitřním pocitem budete dávat. Je jedno, co dáváte a přijímáte: laskavost, podporu, ruku, čas, pozornost, drobný nebo hodnotný dárek i radost od druhých.
10. **Vnímat přítomný okamžik** – **všemi smysly**, světlo svíček, vůně, hudba, doteky i chutě.
11. **Uvědomit si, že Vánoce nejsou jen pro děti** – děti potřebují pozornost, ale nemělo by se zapomínat na dospělé, ti si také zaslouží dostatek lásky a radosti.
12. **Procvičovat vděčnost** – zaměřte se na to, co je **skutečně hodnotné a naplňující**.
13. **Omezit digitální stres** – méně sociálních sítí a notifikací, více skutečných kontaktů.
14. **Připomínat si osobní smysl Vánoc** – duchovní, rodinný či terapeutický význam.
15. **Nesrovnávat se s ostatními** – každý prožívá svátky jinak, soustřeďte se na sebe.
16. **Věnovat chvíli reflexi** – co vás letos naplnilo, co vás posílilo, co byste rád změnil.
17. **Vytvořit malé rituály** – zapalte svíčku, napište přání, zazpívejte koledy, i jednoduché činnosti mají terapeutický efekt.

18. **Dělat jen to, co vám dělá radost** – ne vše je povinnost, vybírejte si, co vám přináší klid.
19. **Být laskavý k sobě i ostatním** – odpuštění, trpělivost a soucit sám se sebou i s druhými uklidňuje mysl a duši.

A na závěr vám pracovníci Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy v Jablonci nad Nisou, Centra intervenčních a psychosociálních služeb Libereckého kraje, p. o., přejí:

abyste si o letošních Vánocích dopřáli hlavně klid a pohodu. Ať máte kolem sebe lidi, se kterými se cítíte bezpečně, a uvnitř sebe místo, kde můžete spočinout. Přejeme vám, aby tyto svátky byly chvílí, kdy si dopřejete trochu zpomalit, nadechnout se a opečovat se tak, jak potřebujete. Děkujeme všem klientům za důvěru a otevřenost během celého roku.

Zdroje: https://psychologie.cz/vanoce-jako-prilezitost/
https://www.novinky.cz/clanek/vanoce-jak-zvladnout-predvanocni-stres-pomoci-bylinek-40054087¨
https://forbes.cz/prvni-vanocni-pomoc-od-prednich-psychologu-jak-prozit-svatky-v-klidu/
https://psychologie.cz/vanoce-jako-prilezitost/