

A large, glossy red ribbon is tied into a bow at the top right 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 *Buďte 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.

