



Adventní kalendář



Podívej se na film nebo seriál, ve kterém hraje důležitou, i když neviditelnou, roli Bůh.
Hned teď udělej dvacet dřepů. A nepodvádět, všechno vidíme!



Najdi si knížku, kterou sis chtěla přečíst, ale zatím jsi na to nenašla čas.
Udělej dnes doma jednu věc navíc.

Sepiš si všechny věci, které se ti za letošní rok opravdu povedly. Neboj se za ně
v duchu (nebo i nahlas) pochválit.
Zkus se dnes otužit studenou sprchou. Neboj, to zvládneš.



Udělej radost někomu blízkému dopisem, pohledem či zprávou.
Dnes se zaměř na svůj pitný režim. Měla bys vypít 1,5 - 2 litry vody nebo neslazených
nápojů.

Zkus dnes stihnout západ slunce. Zastav se a užij si ho.
Věnuj dnes zvláštní péči své pleti. Kromě každodenního čištění a promazání krémem ji
můžeš čas od času i něčím rozmazlit.



Napiš sama sobě dopis. Můžeš do jeho textu vložit cokoli, co právě prožíváš, ať už jsou to
radostné věci nebo těžkosti.
Celý den si dávej pozor na to, jak sedíš. Hezky se vyrovnej.

Zkus si vybavit něco, co se ti letos vážně nepovedlo. Zamysli se proč. Popřemýšlej, jak
by to šlo napravit nebo jak stejnou chybu neopakovat.
Příprav nebo kup pro vaši rodinu dobrotu, jakou máte rádi. To bude překvápko!



Přečti si dneska aspoň jednu kapitolu z nějaké knížky.
Dnes jakákoliv sportovní aktivita, kde se trochu protáhneš.

Vzpomeň si na někoho, koho máš ráda, ale dlouho jste se neviděli. Napiš mu, zavolej
nebo se domluv na setkání.
Vyjdi na procházku ven, i když tam zrovna třeba není hezky.



Zkus dnes vytvořit cokoli kreativního. Kreslit, zdobit, šít, sepsat báseň nebo příběh.
Zatancuj si na svou oblíbenou hudbu a pořádně se rozhybej.

Pomodli se modlitbu, kterou se běžně nemodlíš.
Zkus skákat přes švihadlo tak dlouho, jak dokážeš.



Dnes si zapiš vše, co tě potěšilo. Mohou to být úplně maličkosti.
Dej si porci ovoce nebo zeleniny navíc.

Napiš si pět věcí, které ti zaručeně dokážou vykouzlit úsměv na tváři.
Jdi dnes na kutě aspoň hodinu před půlnocí a vstaň nejpozději
v 8 hodin ráno.



Zahraj si na kytaru, klavír nebo si zazpívej, jenom tak pro radost.
Uvař si voňavou konvici bylinkového čaje s medem a citronem.

Zkus v Bibli najít citát, který můžeš převést do běžného života, např. udělat
někomu radost a podobně.
Vydrž jeden den v Adventu bez mobilu. To dáš!



Zhasni světla, zapal si svíčky a pusť si uklidňující hudbu. Lehni si a odpočívej.
Vezmi jedno z přechozích čísel In!u, kde je článek o cvičení, a zasportuj si
podle něj.



Zkus čtvrt hodiny nedělat vůbec nic. Najdi si příjemné místo, odlož mobil a věnuj
pozornost jen přítomnému okamžiku.
Dneska pět sklapovaček a pět kliků, klidně holčičích na kolenou.

Přečti si evangelium na nadcházející neděli. Odkaz najdeš např. v Katolickém
týdeníku nebo na Katolik.cz
Pozvi maminku nebo tatínka, ségru, bráchu, kámošku... na procházku a užijte si to.



Založ si album fotografií. Počítá se i složka v mobilu nebo počítači.
Pětkrát se zhluboka nadechni, pomalu vydechuj a uvolni se.

V prosinci je čas přemýšlet o tom, co bude příští rok. Chvilí zastav a popřemýšlej o tom,
kam by ses chtěla posunout.
Jdi si zaběhat nebo se alespoň pořádně projít.



Napiš si seznam věcí, za které jsi vděčná.
Dneska si pořádně uklid' v pokoji. U toho se člověk taky pořádně
rozhýbe.



Pusť si oblíbenou hudbu.
Dneska minimálně osm hodin spánku.

