

## Furt v pohodě i na vánoce?

Odjedte do země jiného náboženství  
Dohodněte si s blízkými finanční limity  
Jděte proti mase  
Zalyžujte si o samotě  
Prostě se nestresujte



Hlavním cílem našeho měsíčníku je přinášet čtenářům takové články a tipy, které vám budou pomocníkem k dosažení vytoužené pohody a životní rovnováhy. Jak to ale udělat v měsíci, který vyústí ve stres z nákupu vánočních dárků, výrobu hordy bramborového salátu a v horším případě v nepříjemnou depresi ze samoty?

Minulý týden jsem neprozřetelně jela procvičit tělo do posilovny zrovna na svátek boje studentů za svobodu. Protože ale dané zařízení sídlí v obchodním centru, netušila jsem do jakého kolektivního šílenství se řítím. Už u vchodu mě pracovníci bezpečnostní služby zakázali vstup do horních pater s tím, že je obchodní centrum zcela naplněné a nemají další kapacitu. Až po opakované prosbě, že nejedu na nákup, mě pustili do vytouženého vrchního patra. Dostala jsem se tam o 15 minut déle než obvykle a parkoviště u posilovny bylo prázdné, jaký div.

Musím se přiznat, že myšlenka vánočního nákupního šílenství 1,5 měsíce před vánoci mě zastavila. A kladu si jednu zcela zásadní otázku: „Je možné přežít celý prosinec bez stresu, s nevycucnutým kontem a nezničenými játry“? Přináším vám pár tipů, které vám pomohou prosincové šílenství ustát:

### 1. Odjedte do země jiného náboženství

Na začátek nabízím razantnější řešení. V islámských zemích budete mít od koled, prskavek a návštěv příbuzenstva naprostý klid. Pokud vám to finanční situace dovoluje, zabalte a vyrazte daleko od křesťanské civilizace.

### 2. Dohodněte si s blízkými finanční limity

Každý rok přemýšlíte, co a za kolik vašim blízkým koupit. Ti z vás, kteří jsou na začátku partnerského vztahu, to mají ještě těžší. Není nic trapnějšího než obdarovat maličkostí a obdržet drahokam. Letos to udělejte jinak. Prostě se s blízkými a přáteli dohodněte, do jaké výše dárek bude. Budete mít jasno a žádný stres.

### 3. Jděte proti mase

Moje příhoda s návštěvou obchodního centra tomu nasvědčuje. Nebudte součástí masy, ale jděte proti ní. Jaký je návod? Prostě dělejte vše opačně. Když masa nakupuje, buďte doma. Domlouvejte si obědy na třetí, na dvanáctou pojedou každý a silnice budou plné. Na štědrý den pracujte, na procházku se hrnou všichni. Slavte den před Silvestrem a na něj jen relaxujte.

#### 4. Zalyžujte si o samotě

Pokud máte rádi vánoce na horách, pravděpodobně vás každý rok ničí dlouhé fronty na sjezdovkách a narvané restaurace k prasknutí. A co takhle si zajet na hory týden před vánoci? Věřte mi, že sjezdovky jsou prázdné, restaurace stejně tak. Užijte si liduprázdné hory a vraťte se v den, kdy na ně všichni jedou.

#### 5. Prostě se nestresujte

Klišé na závěr. Pokud nechcete utéci do jiné země nebo pracovat, prožijte vánoce klasicky. Udělejte však se všemi členy vaší rodiny dohodu, která bude znít: "I na vánoce se chci cítit dobře". A tomu vše podřídte. Když zdobíte stromeček, nehádejte se kvůli výslednému designu (ve tmě bude stejně vypadat dobře). Salát si udělejte v klidu den předem. Když je fronta na vlek dlouhá, nenadávejte a dýchejte čerstvý vzduch (je to přece vaše volba v ní stát). A pokud vůbec nemáte chuť vánoce prožít - prostě je neslavte, vždyť to není povinné.

	<p>© Napsala <b>Bc. Lenka Černá</b> Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: <a href="mailto:cerna@mindsoft.cz">cerna@mindsoft.cz</a> <a href="http://www.muivztah.cz">www.muivztah.cz</a></p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
--	--