

# 15 tipů, jak si udělat svátky ještě hezčí

Navzájem si sice přejeme „šťastné a veselé!“, ale pro samý spěch pak někdy zapomínáme, o čem by prosincové dny skutečně měly být. Proto jsme pro vás připravili malý návod, jak prožít tento magický čas opravdu kouzelně a naplno.

TEXT: JANA UHLÍŘOVÁ



## Vyberte si tradice nebo zavedte nové

Stromek, kapra, dárky i cukroví máme asi všichni, lití olova si většina z nás ráda odpustí a házení pantoflem už je trochu out. Tak na to jděte jinak a vyberte si z vánočních taadič jen to, co baví vaši rodinu, ať je to pouštění svíček ve skořápkách ořechů anebo krájení jablek. Buďte kreativní a vymyslete si tradice úplně nové a jen vaše: třeba svařák na adventním trhu, kompletní sněžení proní várky cukroví, výrobu betlému nebo Vánoce u moře či na horách.



*Zeptali jsme se:*  
Co pro vás znamenají Vánoce?

**Sandra Silná**  
farářka Církve československé husitské, působí v Brně

„Vánoce a advent jsou dobou, kdy se ze tmy rodí světlo, nový život a naděje. Pro někoho je to stres s dárky, jídlem, úklidem. Ale vnitřní smysl svátků si nastavujeme sami. Pro jiného tak mohou být oslavou života, časem poděkování za dary, jež máme. Nemyslím ty materiální. Pěstujeme vděčnost a všímavost a žijeme z bohatství okamžiku. A nikdy se nevzdáme naděje.“

## Budte zas dětmi

Odvažte se, udělejte něco bláznivého, co by od vás nikdo nečekal. Tím méně vaše děti. Uvidíte ale, jak v jejich očích rázem stoupnete. Tak proč se tomu nepoddát? Dejte si polštářovou bitvu nebo si s nimi třeba „zapařte“ jejich oblíbené počítačové hry. Vše je dovoleno.

## Prožívejte vděčnost

Vděčnost je totiž pozitivní emoce, která do našeho života přitahuje ještě více pozitivních věcí. Kdy jindy si uvědomit, za co všechno můžeme být vděční, než právě o vánočních svátcích? Možná většinou přemýšlíte nad tím, co nemáte.

Teď je ale čas spočítat si všechno, co máte. A že je toho dobrého určitě víc, než jste si dokázali představit.

## NECHTE SE DOJMOUT

Brečíte u pohádek, protože vám připomínají dětství? Dojímá vás vnouče, které poprvé rozzářenými očima hledí na stromeček? Slzy neschovávejte a ani se za ně nestyďte. Podle odborníků patří dojetí k nejčistším lidským emocím. Jak říká Zdeněk Svěrák, dojetí číhá za každým rohem. O svátcích zvlášť.

## DEJTE SI POŘÁDNĚ DO TĚLA

Marná sláva – vánočka, chlebičky a šampus ke snídani i vosí hnízda od tety chce prostě vychodit na dlouhém výletě nebo sportováním s dětmi. Přísun kyslíku navíc udělá dobře vašemu mozku a zlepší vám náladu.

*Zeptali jsme se:*

Co pro vás znamenají Vánoce?

**Dominika Býmová**

herečka,  
whitesagefashion.com

„Vánoce mě vábí k ustředění se do sebe. Jsou pro mě zastavením a omezením aktivit jen na nezbytné. Od zimního slunovratu jsem hlavně s rodinou a u pohádek hýčkám vnitřní dítě v sobě.“



**Jana Štumpová Konicarová**  
zakladatelka  
Kantu.cz

„Miluji rodinné tradice, zdobení domova, pečení cukroví dle receptů předávaných po generace, krásně zabalené dárky a vůně, které k Vánocům patří – bez františka si to nedovedu představit.“

## ZAVOLEJTE SVÝM BLÍZKÝM

Možná vás dočasně rozdělil covid nebo hranice, ale pozornost věnovaná druhým je někdy ten nejlepší dárek, který jim můžete dát. Vyprávějte si, smějte se, mějte radost, snažte se jim věnovat opravdovou pozornost – ne, že jednou nohou budete balancovat na žebříku při zdobení stromku a druhou mýt okna!

## Dělejte radost druhým, dobrých skutků není nikdy dost

Zeptejte se blízkých, co by chtěli dělat, a pak to zrealizujte. Anebo si vyberte charitu, která je vám sympatická, a podpořte pak útulky pro kočky, psy, děti bez domova či azylový dům. Zkrátka buďte tam, kde je to potřebné. Myslete i na přírodu: zabalte dárky do papíru z loňského roku, předvánoční úklid zvládněte ekologickými prostředky a darujte zážitky místo věcí, které by doma jen zabíraly místo.



## Sdílejte

A to nejen na sociálních sítích, ale hlavně s rodinou a přáteli. Je čas zapomenout na běžné každodenní stresíky, na to, co nám vadí, a užívat si magický výjimečný čas sdílením a společně prožitým časem. Odložte mobil, užívejte si sebe navzájem a buďte vděční za své nejbližší.

## ODPUŠTE (I SAMI SOBĚ)

Vánoční svátky jsou ideální příležitostí, kdy zkusit dát sbohem rodinným dramátům a křivdám a nabídnout ruku ke smíru. Zkuste to, třeba vás reakce druhých překvapí. Je ovšem čas odpustit i sami sobě a přestat se bičovat za to, co se vám tento rok třeba nezdařilo. Seznam věcí, které se vám povedly, je určitě mnohem delší. Ono je snadné vidět na druhých chyby a kritizovat je, ale zkuste svět vnímat z té lepší stránky.

## Rozzařte si domov

Vneste světlo do dlouhých večerů a temných nocí pomocí ohně v krbu, světelných řetězů, plamínek svíček a hezkých aromalamp. Spoustu času teď trávíme doma, takže by nám tam mělo být příjemně a útulno. 21. prosince navíc slavíme slunovrat, návrat světla a naděje do našich životů. Tak proč si co nejvíce světla nepustit i do svého domova?





## Vyhradte si čas také na sebe

Ani během všudypřítomného mumraje nezapomínejte dostatečně spát, občas se pokuste být jen sama se sebou a svými myšlenkami, klidně meditujte, dýchejte, pijte dost vody a dbejte i na přísun vitaminů. Tělo vám za tenhle něžný přístup bude vděčné.



## UVĚŘTE V POHÁDKY A ŠTASTNÉ KONCE

Moderní je být spíš skeptický, sarkastický nebo česky švejkovský. Jenže (nejen) o Vánocích je dovolené věřit, že všechno dobře dopadne a že stačí jen vytrvat, že když budete odvážní a půjdete si za svými sny i přes všechny draky a čarodějnice, nakonec dosáhnete svého. Jako statečný Honza, odvážná Maruška nebo zasněžená Popelka.

## Zavzpomínejte si se svými rodiči

*Na to, jaké jste prožívali svátky, když jste byli malí, na to, jaké vzpomínky se poji s jejich Vánoci. V rukávu mají určitě spoustu zábavných historek a co na to, že jste některé z nich slyšeli už mnohokrát. Právě v tom je možná jejich kouzlo. Rodinné legendy jsou prostě nejlepší.*

### Zeptali jsme se: Co pro vás znamenají Vánoce?



Erika Bach

empatická koučka

„Letošní Vánoce budou pro naši rodinu jiné v tom, že nám je zpestří nový člen, pesek. Těšíme se na společné zážitky a budeme se snažit neztratit klid ani v záplavě vánočního šílence, kterým se pro naši společnost Vánoce staly. Zachovejte si v sobě radost z maličkostí.“

Filip Štojdl

biskup Církve československé husitské, plzeňská diecéze

„Vánoce vnímám jako dobu naděje a přejú si, aby je tak vnímal každý, kdo už nemůže dál, a abychom konečně pochopili, proč tu tento cyklický svátek je. Víru je třeba znovu najít, v prostých a malých věcech. Je to umění malých kroků, jak napsal Exupéry.“



Mgr. Boris Štepanovič

psycholog a psychoterapeut

„Před zmatkem z nákupů a uklízení rád unikám do říše příběhů. Pročtu si knížku Louskáček a myši král a podívám se na všechny díly Hobita a Pána prstenů. To, že dopředu vím, jak příběhy skončí, je uklidňující. Pokaždé ale objevím i něco nového. Třeba myšlenku, že každý z nás, i ten nejmenší človíček, může změnit chod budoucnosti. Přeji každému, ať v sobě najde odvahu tomu uvěřit, nejen o Vánocích.“



## Pozitivně plánujte

Něco nyní končí, něco jiného zase začíná. A jednou z nejdůležitějších věcí v životě je se na něco těšit. Připomeňte si, na co se teď těšíte vy. Plánujte, sněte a nebojte se fantazírovat o velkých věcech. Sami můžete být překvapení, jak často se vám sny můžou splnit.

## UŽÍVEJTE SI ZIMU

Většinou na chlad a tmou od října do března nadáváme, ale co to zkusit jinak? Vypněte televizi a počítače a vyrazte ven: města i vesnice bývají plné světél, ozdobených stromeků a trhů, při procházce v parku se nadýcháte čerstvého vzduchu a třeba i nasněží. Doneste krmení zvířátkům v lese, kochejte se výhledem na klidnou spící krajinu a jen tak buďte. Je to osvobozující. Navíc bylo dokázáno, že nás pobyt venku uklidňuje a nabíjí energii.