

**Milí studenti,
čtvrté číslo našeho Newsletteru bychom rádi věnovali vánoční pohodě,
a proto přinášíme tipy na radostné Vánoce v době covidové.**

Letos nás čekají Vánoce, jaké nepamatujeme. Odlišné, nejisté, možná posmutnělé. Advent přichází v době, kdy nevíme, jak bude život v Česku vypadat pozítří, natož za měsíc. Naštěstí nikdy nebývá tak zle, jak se na první pohled zdá. **Přinášíme Vám pár tipů, jak letošní netypické Vánoce přečkat ve zdraví a užít si je na maximum.**



POZORNOST UPNĚTE K POZITIVNÍM VĚCEM

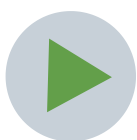
Spousta věcí je a během vánočních svátků pravděpodobně stále bude zakázána. Ještě víc činností je ale pořád povoleno. Stále můžete péct vánoční cukroví, zdobit stromeček, připravovat kapra a salát. Ještě můžete balit dárky a koukat na pohádky. Pořád si můžete se svými blízkými volat či se vidět online.

Můžete sobě i svým blízkým dělat radost. Můžete druhým nachystat překvapení. Pořád můžete vyrazit do přírody, číst knížky, učit se novým věcem. A můžete také spoustu dalších věcí.

Zkuste se tedy soustředit na to, co všechno možné je – vytvořte si seznam, klidně si ho napište na volný list papíru, a když vás přepadnou chmury z toho, co všechno nemůžete, připomeňte si, že můžete mnohem víc.

MŮŽETE ZKUSIT ZAČÍT DĚLAT VĚCI JINAK

Baví vás společenské hry? Zahrajte si je s přáteli online! Jsou zavřené vaše oblíbené restaurace? A už jste zkusili ty největší dobroty uvařit sami? **Mnoho kuchařek doplňují i videonávody, díky nimž se kuchařem stane kdokoliv.**



[Video recepty.](#)

[Společenské hry.](#)

NAJDĚTE SI CHVILKU PRO SEBE A SVÉ POCITY

Zastavit se a být chvíli vědomě sám se sebou je žádoucí i ve standardním běhu života, natož pak v současné době. „Přemýšlejte o tom, co vnitřně cítíte a co potřebujete udělat, aby vám bylo dobře. Jde o vědomé zpomalování a vypínání vnějšího světa. Čím více svět kolem šílí, tím více se spojte se svým vnitřním já a ptejte se, co je pro vás dobré. **Vánoce jsou dobrou příležitostí k vnitřnímu poznání a uvědomování si hlubších hodnot.**



NAORDINUJTE SI INFORMAČNÍ PŮST



Neustálý přísun informací může být skvělá věc – ve vteřině víme o všem, co se stane kdekoliv na světě. **Přílišný přísun informací nám ale přestává být ku prospěchu,** když nám dlouhodobě zajišťuje nepříjemné stavy, třeba úzkosti, strach či smutek. **Zkuste si naordinovat informační půst a během svátků se od informací úplně odtrhnout.**

POMOZTE DOBRÉ VĚCI

Laskavost navíc plodí další laskavost. „Je vědecky potvrzeno, že je laskavost nakažlivá. Kdykoli konáme dobré skutky nebo jen rozdáváme úsměvy, vždy se vedle vás najde někdo, koho svým chováním můžeme inspirovat.



VZHLÍŽÍME K LEPŠÍM ZÍTŘKŮM!

*Přejeme všem krásné prožití
vánočních svátků, klid, pohodu a
mnoho úspěchů v novém roce.*



OBCHODNÍ
AKADEMIE
PARDUBICE



VYTVOŘILI:
Slabik - Ondra - Vojta