

## Adventný kalendár s citátmi

vytriedim zo skrine všetko čo nenesím a prináša mi výčitky

urobím si manikúru

dám si horúci kúpeľ s aromaterapiou

venujem si masáž chodidiel

stretnem sa s kamoškou

pozriem si obľúbený film

poriadne sa vyspím (vypnúť všetky budíky a nainštruovať rodinu)

prihlásim sa na tvorivé dielne

vyrobím si vianočný likér

uvarím si svoje obľúbené jedlo (a zjem ho bez výčítiek)

podporím lokálneho tvorca a kúpim si to, po čom dlho túžim

zavolám starým rodičom (ak ich ešte mám)

budem sa túlať vyzdobeným mestom

vytvorím si vianočné pot pouri - sušené pomaranče, škorica, vetvičky

prečítam si knihu, na ktorú sa už dlhšie teším

namiešam si vianočnú vôňu z korenín, bylín alebo esenciálnych olejov

zacvičím si

poprechádzam sa sama so sebou (bez slúchatiek a hudby či podcastov - len ja a moje myšlienky)

navštívim kaderničku a dám si urobiť nový účes

zabalím darčeky (aj pre seba)

uvarím si horúcu čokoládu

založím si denník a na záver každého dňa napíšem, za čo som vďačná

užijem si vianoce v klude

napíšem list sama sebe a vyzdvihnem za čo som na seba hrdá

zatancujem si zo srdca

pozriem si vtipné videá - aby som sa nahlas smiala

dám si deň bez sociálnych sietí

objednám si donášku jedla

pôjdem na rande

nebudem myslieť na budúcnosť ani minulosť, užijem si prítomnú chvíľu

urobím dobrý skutok

vytvorím si vianočný playlist a pustím si ho

zdriemnem si poobede

urobím si dychové cvičenie

budem meditovať

napišem 10 vecí, ktoré si na sebe vážim

pôjdem do wellnessu

dám unfollow ľuďom a stránkam, ktoré ma rozčuľujú

darujem pár eur na dobrú vec

urobím si poriadok v telefóne

[www.minimalisti.sk](http://www.minimalisti.sk)