



Karácsonyi Készülődés

24 napos kihívás

Életeryv Life Coach - Gurin Eszter

1. Készülj lélekben!

Mi jelenti számodra a karácsonyt? Hogyan csempészed be ezt az érzést, dolgot, emléket stb. idén a Te Karácsonyodba?

2. Gyújts gyertyát!

Bármennyire is sok a dolgod és úgy érzed szorít az idő, gyújtsd meg az első gyertyát az adventi koszorún és egy pohár tea/puncs/forralt bor mellett hagyd magad elbűvölni a láng mozgásával.

3. Süss almát!

Készíts sült almát, mézzel, fahéjjal. Élvezd az illatát és az ízét. Mintha megkóstolnád a karácsonyt.

recept például itt: <https://www.nosalty.hu/recept/mezes-fahejas-sult-alma>

4. Hallgass zenét!

Keress ma egy olyan stílusú zenét, amelyet nem szoktál hallgatni. Hogy tetszett?

5. Nézz videót!

Nincs még karácsonyi hangulatod? Keress egy megható vagy vicces karácsonyi videót!
https://www.youtube.com/watch?v=mNbSgMEZ_Tw

6. Keress egy Mikulást!

Fényképezz ma egy Mikulást! Összejött a találkozás?

7. Merd megtenni!

Ma tegyél meg egy olyan dolgot, amit már régóta tervezel, de eddig féltél megtenni.

8. Ágyba a reggelit!

Reggelizz ma ágyban! Kávé, tea vagy kakaó is legyen az ételed mellett.

9. Sétálj este!

Menj és sétálj az esti órákban. Figyeld a karácsonyi fényeket, díszeket, élvezd a friss levegőt!

10. Egy kis figyelem senkinek sem árt!

Legyél ma figyelmes valakivel, pároddal, gyerekeddel, kollégáddal, barátoddal, vagy akár egy idegennel! Hallgasd őt végig, ne kritizáld, ne akard megváltoztatni a véleményét. Hogy ment?

11. Visszatekintés

Egy kis visszatekintő az idei évedre. Minden hónapból válassz egy képet és készíts belőle kollázst.

12. Olvass verseket!

Itt találod például Szabó T. Anna adventi verses kalendáriumát:

<http://szabotanna.com/tag/advent/>

13. Légy kreatív!

Készíts saját kezű díszítést! Vágj ki egy papír hópihét, színezz ki egy karácsonyi képet, önts gyertyát, csuhézz, köss karácsonyi pulcsit, bármit, amit a kézügyességed enged.

14. Készíts egy lelked is melengető italt!

Készíts egy igazi karácsonyi italt! Receptek pl. itt:

<http://www.life.hu/csalad/20111207-fuszeres-forro-italok-nem-csak-karacsonyra.html>

15. Vegyél forró fürdőt!

Tegnapi forró ital után, ma jöjjön a forró fürdő. Sok habbal, illattal. Relaxálj, pihenj!

16. Nézd újra!

Melyik a kedvenc karácsonyi filmed? Nézd újra!

17. Lazíts!

Ma adj magadnak minimum 3 percet arra, hogy leülsz a kedvenc foteledbe, ellazítod az izmaidat, becsukod a szemed és csak a lélegzetedre figyelsz. Jólesett?

18. Töltődj fel képekkel!

Nézegess ma havas, hangulatos festményeket! Pl.itt:

<https://www.portfolio.hu/befektetes/mutargy/havas-teli-festmenyek-ha-mar-kint-nem-esik-a-ho.224274.html>

19. Lassíts!

https://www.youtube.com/watch?v=NoNOe_Z3FGg

20. Aludj többet!

Ajándékozz magadnak plusz 1 óra alvást!

21. Keress zenét!

Készítsd el az idei karácsonyi zenei listát! Milyen dalok kerültek fel rá?

22. Kapcsolj ki!

Kapcsold ki a kütyüket és olvass ma! Ha éppen nincs otthon könyved, akkor akár itt: <http://gyorgydragoman.com/?tag=advent>

23. Egyél gyümölcsöt!

Nagy lakomák előtt kényeztesd magad ma egy friss gyümölcssalátával.

24. Boldog karácsonyt!

Élvezd az ünnepet!