



# ADVENT BEZ STRESU

## TO DO LIST

### DARČEKY A NAKUPOVANIE

- Stanovte si rozpočet na všetky darčeky.
- Dohodnite sa s rodinou na maximálnej čiastke za darček. Taktiež sa môžete dohodnúť na tom, že darčeky budú dostávať iba deti.
- Vytvorte si zoznam všetkých ľudí, ktorých chcete obdarovať a taktiež nápady na darčeky.
- Nechajte deti napísať list Ježiškovi - získate tak super inšpirácie.
- Vytvorte zoznam prání vašich detí alebo aj celej rodiny a zdieľajte ho s rodinou.
- Ak sa chystáte na výrobu domácich (homemade) darčiekov, spíšte si, čo k ich výrobe budete potrebovať.
- Zaznamenávajte si priebežné nákupy darčiekov. Vyhnite sa tak tomu, že niečo kúpite 2x alebo na niečo zabudnete.
- V predstihu vymyslíte adventný kalendár a objednajte si všetko vopred, adventné kalendáre sa zvyknú rýchlo vypredať.
- Máte v pláne darovať fotodarčeky? Objednajte ich s predstihom, aby dorazili do Vianoc.
- Ak sa s niekým stretnete až v januári, nechajte nákup darčeka až na januárové výpredaje.
- Využívajte online nakupovanie - ušetríte tak čas, energiu, ale aj peniaze.

### VIANOČNÉ DEKORÁCIE

- Naplánujte si upratovanie domu - ideálne po častiach a v dostatočnom predstihu.
- Stanovte si farby a štýl výzdoby.
- Urobte si prehľad v tom, čo doma z dekorácií máte, nepodľahnete tak zbytočným nákupom.
- Rozhodnite sa, či tento rok chcete živý alebo umelý stromček. Premyslite si, kam ho v byte alebo dome umiestnite a presne si priestor zmerajte, aby ste pri nákupe vedeli, akú veľkosť hľadať.
- Vyfoťte si vyzdobený dom, uľahčíte si tak dekorovanie v nasledujúcom roku.



## PRÍPRAVA JEDLA

- Spíšte si, čo všetko, okrem darčiekov, musíte nakúpiť (dekorácie, jedlo, baterky..). Naplánujte si, kde a kedy tieto veci nakúpите, aby ste sa vyhli zbytočným cestám a preplneným obchodom.
- Ak nechcete tráviť celý advent pečením, dohodnite sa s kamarátkami na výmene – každá napečie 1-2 druhy koláčikov a navzájom si ich povymieňate.
- Vytvorte si plán sviatočných jedál, ktoré budete počas sviatkov pripravovať a podľa toho si spíšte zoznam potrebných potravín.
- Naplánujte si prípravu štedrovečernej večere. Prípravy na Štedrý večer si zorganizujte tak, aby ste čo najviac zvládli deň vopred. Zapojte do príprav celú rodinu, Štedrý večer si vďaka tomu naplno užijete.

## VIANOČNÉ AKCIE A STRETNUTIA

- Plánujete absolvovať vianočné rodinné fotenie? Nezabudnite si včas rezervovať termín u svojho fotografa.
- Napíšte si zoznam akcií, ktorých sa musíte/chcete zúčastniť - besiedky, firemné večierky či adventné akcie. Takto si jednoducho udržíte prehľad.
- Naplánujte rodinné stretnutia. Dohodnite sa s rodinou na dátumoch a miestach stretnutí. Ak musíte cestovať, skúste navrhnúť stretnutia vo väčších skupinkách, aby ste ušetrili čas aj energiu na ďalšie cesty.
- Pripravte sa na návštevy a hostí. Ak budete počas sviatkov hostiť rodinu či priateľov, pripravte si plán pohostenia a nákupy potrebných surovín. Zistite, či budú u vás hostia prenocovať a zabezpečte pre nich všetko potrebné (čisté uteráky, prikrývky..).
- Máte vo zvyku pomáhať počas adventu druhým? Ak participujete na akciách ako Vianočný zázrak alebo Kolko lásky sa zmestí do krabice od topánok, začnite s prípravami v predstihu.

