

Vianoce bez stresu!!!

Nebojte sa
povedať NIE!

Nakupovanie
darčiekov je
radosť a nie
povinnosť

Podstata
Vianoc nie je
v darčekom

Na predvianočné
darčekom si vyčleňte
dostatok času

Nesnažte sa
nakúpiť všetky
darčekom v jednom
obchode

Napište si na
papier, čo máte
nakúpiť

Zacvičte si zlepšiť
Vám to náladu
a prídete na iné
myšlienky

Nechajte prácu
v kancelárii

Zapojte do
domácich prác
všetkých
členov rodiny



Aj napriek všetkým vianočným povinnostiam nezabudnite sa venovať svojej rodine a vyčleňte si čas pre vašu rodinu (zahrajte sa spoločenské hry, korčuľujte, stavajte snehuliaka,...)!