

ADVENT CALENDAR



1

Заплануй час на читання книги.
Якщо процес читання
приносить тобі задоволення,
але тобі важко знайти вільну
хвилинку — присвяти
сьогоднішній вечір собі.



2

Послухай підбірку різдвяних
пісень.
Увімкни динамічний плейліст
Mellow Sounds або
релаксуючий від Ambient
Worlds.

3

Перезавантажся на природі.
Якщо у тебе є місце сили поза
містом — вирушай і проведи там
цілий день. Це змінить ритм та
звичну картинку, що
безсумнівно піде тобі на
користь.

4

Впорядкуй свій простір.
Прибирання не лише підготує
оселю до свят, але й стане
чудовою нагодою дати речам
нове життя.



5

Роздай книги, які ти більше не
читаєш.
Мабуть на полиці кожного є
книжки, які не прочитаєш
більше одного разу. Переглянь
свою домашню бібліотеку та
поділись частиною з тими, хто
цього потребує.

6

Подивися різдвяний фільм.
Збери подушки та м'які пледи,
приготуй пряне какао. Це гарна
можливість поринути у
казковий світ на декілька годин.



7

Візьми книгу з місцевої бібліотеки.

В епоху діджиталізації такі заклади помалу занепадають та втрачають відвідувачів. Знайди бібліотеку біля свого дому та візьми щось почитати. Це win-win situation: ти матимеш цікаву книгу, а бібліотека — нового читача.

8



Створи атмосферу свята вдома. Запали ароматичну свічку, прикрась вікна гірляндою на батареях, виріж сніжинки з паперу, зроби різдвяний вінок власноруч — такі дрібниці наповнять дім затишком та дрібною доброю казкою.

9

Передай частину своїх речей на благодійність.

Переглянь свій гардероб та підійди до цього з критичним поглядом: чи дійсно ти хочеш залишити усі речі, чи варто ще раз зробити ревізію і доповнити стос речей, якими варто поділитися?



10



Поклич друзів на вечір настільних ігор. Заовте або приготуйте піцу, оберіть гру та насолоджуйтеся живим спілкуванням.

11

Проведи цей день без гаджетів. Присвяти цей час собі або рідним: заплануй вуличні активності або залишись вдома та зроби те, що давно відкладала(-в).

12

Підвішай каву в улюбленій кав'ярні. Зробивши замовлення собі поділися гарячим напоєм з незнайомцем. При розрахунку просто скажи кодову фразу: "Я хочу підвісити каву для військового або того, хто також потребуватиме зігрітись".



13



Напиши лист Миколаю.
Так-так, те що ти подорослішав не означає, що не можна вірити в дива. У кожному з нас живе дитина, яка має свої мрії та сподівання. Занотуй їх та опиши в блокнот.

14

Помедитуй.
Зупинись. Відсторонись від того, що на тебе тисне звідусіль. Дихай глибоко та усвідомлено. Спробуй медитації Headspace Guide to Meditation на Netflix: вони будуть корисними іновачкам, і тим, хто практикує медитації.

15



Приготуй щось своїми руками.
Спробуй рецепт штолену або імбирно-медового печива та пригости своїх друзів або колег.

16

Запакуй різдвяні подарунки.
В передсвятковій метушні та палаючими дедлайнами легко щось забути. Загорни коробки заздалегідь, щоб цей процес пройшов в спокої та з задоволенням.



17

Розділи вечерю з друзями.
Приготуй смачну страву та напої. Прикрась стіл красивим декором та пахучими восковими свічками. Святкуй життя у колі найближчих із вдячністю.



18



Склади список новорічних фільмів.
Що б ти записала(-в) у свій watch list? Які фільми та мультфільми ти б переглянула(-в) та порадила(-в) б іншим?

19

Запиши у блокнот 5 речей за які ти вдячна(-ий).
Хороші речі часто залишаються непоміченими. Вміння побачити позитив у найтемніші часи формує почуття довіри до світу та людей навколо, і не дає опустити руки перед труднощами.

20

Пригадай найяскравіший різдвяний спогад з дитинства. Ми впевнені, що в кожного є емоційно забарвлені історії, які хочеться згадувати з посмішкою. Це ключик, який на мить преносить у безтурботну пору та навіює теплі спогади.



21

Придбай ялинку-в'язанку. Або віночок з ялинки та прикрась його як забажаєш — дай волю своїй творчості.



22

Приділи час тому, хто зараз найбільше його потребує. В темпі сучасного життя час — це найдорожча та найцініша валюта. Обміняй її на теплі спогади. Подзвони або навідай своїх батьків/бабусю/дідуся, якщо давно цього не робила(-в); допоможи другу/подрузі, якщо почуєш прохання. Такий простий вияв турботи нагадає про твою присутність в їх життях та зробить їх щасливішими.



23

Зроби щедрий донат організації, якій довіряєш.
Різдвяні свята найбільше асоціюються з благодійністю та добрими вчинками. Та варто бути відкритими на допомогу весь рік, адже кожен щоденний вклад наближає перемогу України.



24

Проведи цей день з рідними. За щоденними турботами рідко знаходиться час для живого спілкування, обіймів та теплих слів. Скористайся можливістю та відсвяткуй Різдво в оточенні найдорожчих людей.

