



Nakladatelství Šánti, 2022.

## Úvod

**Advent** je čtyřtýdenní období před Vánoci.

První adventní neděle je **železná neděle** a připadá tento rok na datum 27.11. Druhá adventní neděle je **bronzová neděle**. Třetí adventní neděle je **stříbrná neděle**. A poslední čtvrtá adventní neděle je **zlatá neděle**.

A připravila jsem tímto pro vás s radostí pro tento adventní čas na každý den “adventní bonbón” k vyloupenutí!

Adventní kalendář je takové milé pohlazení. Stejně jako v čokoládových adventních kalendářích každý den v adventním období vylupujeme nějakou sladkost, tak i tento kalendář má pro vás přichystané něco sladkého – a to slova.

Každý den na vás čeká sladká věta o vás samých, kterou si doplňte s co největším počtem odpovědí. Odpovědi si napište na zbývající část listu.

Bonbón je tu pro to, abyste si jej užila, vychutnala a nechala rozplývat na jazyku i v srdci.

Pokud vám ale tato slova nepřijdou sladká, ale spíše hořká, protože k nim nic nedokážete doplnit a spíše máte pocit, že v sobě

uchovávejte pravý opak, pak si na zbytek listu napište jen to, co vás k těmto slovům momentálně napadá.

Například u bonbónu “Oceňuji na sobě, že....”. Pokud nenajdete nic, co byste na sobě mohla ocenit, napište si důvody k tomu, proč to tak je. A pak celý papír ukončete něčím, co vám dá dobrý pocit – třeba větou: *“Právě teď jsem se rozhodla, že se chci cítit lépe než teď. Můj dobrý pocit se nachází v dobrých myšlenkách. Tedy když si začnu říkat, že jsem na cestě k tomu, abych na sobě viděla něco k ocenění, vím, že mi bude lépe, než když na sobě nic neoceňuji...”*

Jde o to, že své myšlenky nemůžeme změnit dokud nepoznáme, jaké myšlenky v sobě vlastně máme. Tento kalendář vám pak poslouží jako sonda do hlubin vaší duše. A věřím, že s jeho pomocí nastartujete rozhodnutí myšlenky začít měnit. A teď mi již nezbývá než popřát vám krásný adventní čas a objevné, zajímavé a inspirující zážitky s tímto kalendářem.... Buďte zkrátka sebevědomá jako angorská kočka, která zná svoji cenu!

S láskou a úctou Jitka N.

**27. 11. "Myslím si o sobě, že..."**

**28. 11. "Děkuji za..."**

*29.11. "Na mém životě se mi líbí, že..."*

*30. 11. "Odpouštím si, že..."*

***1. 12. "Chci zažít a mít..."***

***2. 12. "Raduji se, když..."***

***3. 12. "Oceňuji na sobě, že..."***

***4. 12. "Zasloužím si..."***

***5. 12. "Důvěřuji si v tom, že..."***

***6. 12. "Umím...."***

*7. 12. "Jsem vděčná za to, že..."*

*8. 12. "Důvěřuji životnímu proudu,  
že..."*



**9.12. "Mám ráda...."**

**10. 12. "Čeká mě...."**

*11. 12. "Vynikám v...."*

*12. 12. "Více a více rozumím tomu,  
že...."*

***13. 12. "Ráda si představuji, že..."***

***14. 12. "Věřím, že..."***

*15. 12. "Líbí se mi na mé rodině, že..."*

*16. 12. "Jsem na sebe hrdá, protože..."*

*17. 12. "Je mi dán dar, že...."*

*18. 12. "Líbí se mi na mně, že...."*

**19. 12. "Jsem schopná v tom,  
že...."**

**20. 12. "Jak se cítím, když  
vnímám vlastní hodnotu..."**

*21. 12. "V životě jsem potkala  
tyto skvělé lidi..."*

*22. 12. "Děkuju tělu za to, že..."*

23. 12. *“Vždy mě potěší, když...*

*A je tu ještě jeden bonbón, a to přímo štědrovečerní 😊:*

24. 12. *“Přeji si, aby...*



*Vše nejlepší do nového roku, lásku  
a pohodu v srdci!  
Ať se vám splní ta nejtajnější přání!  
S vděčností Jitka N.*