

ADVENTNÍ KALENDÁŘ 2025

NEDĚLĚ	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA
	1 Otázka: Co by ti letos udělalo advent krásnější? Doporučení: Napiš si malé adventní přání na papírek.	2 Otázka: Kdo ti tu v domově pomáhá cítit se líp? Doporučení: Tomu člověku dnes poděkuj nebo se na něj usměj.	3 Otázka: Jaká jedna drobná věc může udělat každý den radost? (např. speciální adventní pozdrav) Doporučení: Zkuste ji během dne udělat a podpořit tak hezkou adventní atmosféru na skupině.	4 Otázka: Kdy ses dnes cítil/a v klidu? Doporučení: Udělej si krátkou chvíli jen pro sebe.	5 Otázka: Co hezkého by o tobě mohl napsat Mikuláš? Doporučení: Najdi u sebe jednu dobrou vlastnost.	6 Otázka: Kdo dnes potřebuje povzbudit? Doporučení: Řekni mu milou větu nebo mu pomoz.
7 Otázka: Kdy jsi překonal/a něco těžkého? Doporučení: Oceň se za to, že si to zvládl/a.	8 Otázka: Co ti tady v domově dělá největší radost? Doporučení: Udělej si chvíli a představ si/ namaluj tuhle radost.	9 Otázka: Na ose označ 1–10 (10 je max., 1 min..), jak se dnes máš? Doporučení: Najdi něco, co by to číslo udělalo vyšší.	10 Otázka: Co se dnes podařilo celé skupině? Doporučení: Řekněte si společně krátké ocenění.	11 Otázka: Kdy ses dnes s někým cítil/a dobře? Doporučení: Ten moment někomu popiš.	12 Otázka: Jaký malý rituál ti pomáhá cítit se v bezpečí? Doporučení: Zkus ho dnes udělat.	13 Otázka: Co hezkého udělal dnes někdo kolem tebe? Doporučení: Řekni mu, že sis toho všiml/a.
14 Otázka: Čemu ses dnes zasmál/a? Doporučení: Zopakujte si ve skupině krátký „minutový smích“.	15 Otázka: Kdo ti dnes udělal radost? Doporučení: Napiš mu krátký vzkaz.	16 Otázka: Jak by se dalo přejmenovat nějaké tvoje trápení, aby bylo menší? Doporučení: Zkus si vytvořit vlastní „měkkčí název“.	17 Otázka: Čeho ses všiml/a, že jde lépe než dřív? Doporučení: Přidej papírek do „krabičky úspěchů“, kterou si vytvoříš.	18 Otázka: Co by ti chtělo říct tvoje budoucí já z Vánoc příštího roku? Doporučení: Napiš si jednu větu jako povzbuzení.	19 Otázka: Co ti pomáhá cítit se mezi lidmi v bezpečí? Doporučení: Popiš to jednomu vychovateli	20 Dej si pauzu
21 Otázka: Co se ve vaší skupině často opakuje a není příjemné? Doporučení: Najděte spolu malý krok, který to změní.	22 Otázka: Co bys chtěl/a vytvořit společně s ostatními? Doporučení: Udělejte například malou společnou ozdobu.	23 Otázka: Čeho hezkého si na sobě navzájem všímáte? Doporučení: Řekněte si to v krátkém kruhu ocenění.	24 Otázka: Jaký nehmotný dárek chceš dát ostatním na skupině? Doporučení: Sdílej jej se skupinou jako malé vánoční přání.	25	26	27
28	29	30	31			