

A woman with brown hair, wearing a black turtleneck and a long necklace, is lighting a candle at a dining table. The table is set with white plates, glasses of red wine, and a centerpiece of pine branches and pinecones. Two lit candles are visible. The background features green wreaths on the wall.

Vánoce v klidu

Kniha plná praktických tipů a rad,
která vás provede vánočními
přípravami až ke Štědrému dni

Markéta Popovičová
Michaela Kramolišová

Markéta Popovičová, Michaela Kramolišová
Vánoce v klidu

Text copyright © 2017 Markéta Popovičová, Michaela Kramolišová
Publishing copyright © 2017 Markéta Popovičová, Michaela Kramolišová
Všechna práva vyhrazena.

Obsah

3	Úvod
5	Jak jsem chtěla být “paní dokonalá”
6	Vánoční přípravy
24	Poslední týden do Vánoc
26	Štědrý den
30	Vánoční pohoda
32	O nás

Úvod

Na úvod chceme napsat, že jsme opravdu nadšené, že jste tu s námi. Myslíme si, že musíte být báječná žena, které nejspíš velmi záleží na tom, jaký je její domov. Je nám tak velkým potěšením psát právě pro vás.

Než se do naší knížky Vánoce v klidu začtete, možná by vás zajímalo, proč jsme se rozhodly ji vůbec napsat. Na chvíli se tedy vrátíme zpátky na začátek naší cesty. Pravdou je, že naše první Vánoce v našich vlastních domácnostech moc v klidu nebyly. Stejně jako ty, které jsme poprvé slavily jako mámy.

Byly chvíle, kdy jsme vůbec netušily, jak zvládnout všechny běžné povinnosti, a ještě k nim přidat další. Byla to vlastně jedna velká výzva za druhou. Postupně jsme ale objevovaly způsoby, jak to udělat, aby vánoční přípravy nepřinášely do našich domovů stres a chaos, ale abychom si je dokázaly opravdu užít.

Za sebou máme deset let cesty, která nás vlastně dovedla až k řádkům, které právě čtete.

Knížka Vánoce v klidu je plná tipů a rad, které vám pomůžou zvládnout všechny předvánoční úkoly opravdu v klidu.

Všechny texty vychází z našich vlastních zkušeností, zážitků a samozřejmě také chyb. Nečekejte jen suchou teorii. Knížku jsme proložily našimi vlastními příběhy ze života, abychom vám ještě více přiblížily to, o čem píšeme.

Než se do knížky začtete, chceme vám říct jednu důležitou věc. Berte všechny naše rady a tipy jako inspiraci, nikoli jako předepsanou normu.

Jste úžasná a kreativní bytost a vaše rodina je vzácný originál.

Před vámi je cesta plná dobrodružství. Možná jste už kousek ušla, možná jste na úplném začátku. Ať už je to, jak chce, nikdy není pozdě zkusit věci dělat jinak a lépe.

Neberte vánoční přípravy jako nějaké nutné zlo, zkuste si je spolu s námi letos opravdu vychutnat. To je to, co bychom si totiž přály ze všeho nejvíc. Věříme, že i naše knížka Vánoce v klidu vám k tomu pomůže.

Tvorba této knížky nás stála nemálo času a úsilí. Kniha je naším autorským dílem.

Věříme, že právě vy, to dokážete ocenit víc než kdokoli jiný, protože víte, že i za zdánlivou maličkostí je často spousta práce.

Nepřeposílejte tedy prosím tuto knihu volně dál emailovou cestou ani nesdílejte veřejně jakoukoli její část.

Pokud se vám naše knížka líbí a ráda byste o ní řekla také svým kamarádkám, uděláte nám velkou radost.

V tomto případě své nadšení sdílejte neomezeně, nejlépe na jedné ze sociálních sítí i s odkazem na naše prodejní webové stránky www.mamami.cz, kde je možnost knihu zakoupit.

Jak jsem chtěla být “paní dokonalá”

My ženy jsme známé tím, že dokážeme dělat spoustu věcí naráz. Někdy ale máme také mylný pocit, že zvládneme naráz téměř nekonečný počet věcí.

Když jsem se stala mámou, měla jsem jedno přání. Chtěla jsem své rodině připravit ty nejdokonalejší Vánoce. To v překladu znamenalo, napéct nejmíň deset druhů cukroví, vyhrát si s balením dárků, mít uklizeno do posledního smítka prachu, uvařit to nejchutnější štědrovečerní menu, a hlavně se u toho všeho nepřestat usmívat a šířit dobrou náladu.

Jak to dopadlo? Uhoněná a se slzami na krajíčku jsem na Štědrý den běhala mezi mimínkem, kuchyní, kde jsem na poslední chvíli míchala bramborový salát a obývánkem, ve kterém jsme zdobili s mužem vánoční stromeček. A taky jsem byla nesmírně unavená, protože jsem do brzkých ranních hodin balila ty dárky. To, aby se mi papíry někde ve skříni nepomačkaly a dárky byly nejkrásnější. Když si na to dnes vzpomenu, musím se smát. Tenkrát mi ale moc do smíchu nebylo.

Fakt, že jsem za celý den nezahlédla ani kousek z žádné oblíbené pohádky a o nějaké pohodové atmosféře jsem si mohla nechat jen zdát, asi moc zdůrazňovat nemusím.

Tenkrát jsem to vážně nezvládla. Chtěla jsem mít vše tak moc dokonalé, až jsem nakonec zapoměla, proč to všechno vlastně dělám. Trvalo mi pár dalších let, než jsem našla systém, jak stihnout vše, co stihnout chci a zároveň si tu vánoční atmosféru vychutnat do poslední kapky. Markét



Vánoční přípravy

Vánoční přípravy

Advent má čtyři týdny a v těch čtyřech týdnech před Štědrým dnem je potřeba zvládnout nemalé množství úkolů. Tak to je a nemá smysl říkat něco jiného. Na prvním místě vás chceme povzbudit. Zvládnete to. I kdybyste spálila celý plech nebo zapomněla zabalit nějaký dárek. Zvládnete to. Vánoce nejsou maraton dokonalosti.

V následujících kapitolách se budeme věnovat tomu, jak vánoční přípravy nejen zvládnout, ale také si je užít. Jak si vše dobře zorganizovat, abyste nemusela na Štědrý den stát se slzami v očích, ale s klidným úsměvem na tváři. Pojdte se s námi ponořit do dobrodružství jménem VÁNOCE.

1. Určete si priority

Začneme hezky od začátku. Udělejte si chvilku pro sebe a najděte si nějaké klidné místo, kde vás nebude nikdo rušit. Klidně zavřete oči a chvíli přemýšlejte, která oblast je pro vás osobně nejdůležitější. Na které si chcete dát letos o Vánocích nejvíc záležet. Je to úklid, vánoční cukroví, balení dárků, štedrovečerní večeře, výzdoba nebo něco úplně jiného? Máte vybráno? Skvělé. Teď už stačí si i zbylé povinnosti odstupňovat dle důležitosti. Nehleďte na to, jak to dělá vaše maminka nebo kamarádka. Tohle jsou vaše Vánoce a vaše pravidla.

Všechno dokonale opravdu zvládnout nelze. S malými dětmi navíc dokonalé není nikdy nic. Když se ale zaměříte na oblast, která je pro vás ta podstatná, budete mít dobrý pocit, že Vánoce jsou přesně takové, jaké jste je chtěla mít. To neznamená, že ostatní oblasti vynecháte. Budete se jim ale věnovat jen do té míry, kterou si sama určíte. A to je velmi osvobozující.

2. Sestavte si hrubý časový plán

Možná vám teď při čtení slova plán, naskočila husí kůže. Chápeme vás. Plány a tabulky většinou patří k těm méně příjemným věcem v našem životě. Proč si jimi ale kazit i to krásné období Vánoc. Možná jste čerstvou maminkou a slovní spojení "časový plán" vám přijde jako nějaká špatná legrace.

Tak my vás teď trochu uklidníme. Ten papír, co jste si už možná začala chystat, můžete zase klidně schovat. Nebudeme vytvářet týdenní rozvrhy povinností, které musíte do Vánoce stihnout. Štědrý den je každý rok 24. prosince a tečka. To je váš jediný termín, který opravdu musíte dodržet. Všechno ostatní je jen na vás. A to je přece skvělé. Pokud jste si před malou chvilku určila priority pro letošní Vánoce, máte už jen jeden úkol.

Přiřadte ke každé oblasti, které se budete před Vánocemi věnovat, konečný termín. Zkrátka si udělejte svůj vlastní časový plán. Zohledněte při tom všechny vaše další povinnosti, které musíte splnit. Chodíte do práce? Staráte se doma o miminko? Čekají vás nějaké víkendové akce? Budte realistická. Ne jako Markét před pár lety...

Ten rok jsem si neudělala žádný časový plán. Děti byly malé a já jsem si z nějakého neznámého důvodu myslela, že 23. 12. je ten správný den udělat všechno, co jsem za celý prosinec nestihla. Kromě ostatních běžných povinností jsem si naplánovala, že ten den uklidím celý byt, upeču vánočku, zabalím všechny dárky, nachystám bramborový salát i polévku, dodělám poslední druh cukroví a nazdobím s mužem stromeček. Nebudu vám lhát. Bylo to šílené. Jeden z nejdelších dní v mém životě. Taky končil až v ranních hodinách. Bez nadsázky říkám, že nebyť mého muže, ten rok bychom ty Vánoce snad opravdu nestihli. Tenkrát jsem se zařekla, že už nikdy víc. Od té doby si vytvářím svůj vlastní časový plán.

Ke všemu, co máme o Vánocích v plánu, přiřadíme konečný termín. Když vidíme, že nestíháme a jsme ve skluzu, mrkneme zpět na své priority a začneme ubírat od těch nejméně důležitých. On totiž opravdu nikdo nepozná, když je na svátečním stole nakonec o jeden druh cukroví méně, než jste měla původně v plánu.

Náš tip: Začněte včas a využijte k přípravám celý advent. Pokud chcete mít Vánoce opravdu v klidu, vše si dobře rozvrhněte a naplánujte. To bude tajemství vašeho úspěchu. Nejdůležitější úkoly si rozvrhněte do jednotlivých týdnů a postupně k nim po dnech přiřazujte ty méně podstatné.



3. Adventní kalendář

Je tu jedna věc, kterou by každá z nás měla dělat celý rok, nejen pár týdnů před Vánocemi. Právě adventní čas může být ale skvělou příležitostí s tím začít. Těch pár týdnů před Štědrým dnem by totiž zdaleka nemělo patřit jen úkolům a povinnostem.

Myslete i na sebe. Zkuste vědomě každý den přemýšlet nad tím, čím uděláte radost sama sobě. Mělo by to být něco, u čeho se uvnitř příjemně “zatetelíte”, něco, co bude patřit jen vám. Pokud vás teď napadla ta nepříjemná myšlenka o tom, že to je pěkně sobecký pohled na svět, tak ji rychle zažehťe.

Pokud chcete rozdávat kolem sebe pohodu a radost, nutně musíte taky někde čerpat.

Nezapomínejte ani na vašeho partnera. Zkuste si společně vytvořit vlastní verzi adventního kalendáře, který vám pomůže myslet o to víc jeden na druhého. Můžete se inspirovat našimi tipy, ale samozřejmě k nim přidejte i své vlastní, které budou sedět právě jen vám dvěma.

Tipy na adventní kalendář pro dospělé

- domluvte se s mužem, že si navzájem dopřejete malý dárek, např. poukaz na celodenní hlídání dětí
- uvařte si navzájem vaše oblíbené jídlo
- naučte se něco nového jako třeba umíchat drink nebo připravit sushi
- udělejte si výlet na vánoční trhy do jiného města
- pište si vzkazy, kterým budete rozumět jen vy dva nebo si každý den vylosujte vtip dne, hádanku, báseň, početní příklad, citát nebo verš z bible
- uspořádejte u vás doma vánoční večírek

K maličkostem, které si můžete užívat každý den, přidejte ještě něco. Namyslete si jednu věc, na kterou se budete moct těšit celou dobu vánočních příprav. Něco, co normálně neděláte. Něco výjimečného. Může to být posezení s kamarádkou, kterou jste dlouho neviděla, romantická večeře ve dvou nebo třeba wellness den. Mělo by to být něco, co vám vykouzlí úsměv na tváři, jen co na to pomyslíte. Zahrňte tuto věc do svého vánočního plánu. Nejen v případě, že vám vyjde čas. V tom případě by totiž dost pravděpodobně nevyšel. Raději uberte ještě jeden druh cukroví nebo vypusťte mytí oken.



4. Tajemství zvané organizace

Dobrá organizace je základ. Když se naučíte zorganizovat si váš čas a úkoly, které vás čekají, nemusíte se vánočních příprav už nikdy v budoucnu obávat. V následující části se tedy zaměříme více na to, jak prakticky zvládnout jednotlivé priority, které máte na svém seznamu z bodu číslo jedna.

Dárky

Téma, které pár týdnů před Vánocemi řeší nějakým způsobem snad každá z nás. Sepsaly jsme proto pro vás několik tipů, které by vám přípravy vánočních dáreků mohly hodně usnadnit.

Udělejte si podrobný seznam

Sepište si všechny, které máte v plánu letos obdarovat. Nezapomeňte na žádnou kamarádku, kolegyni, vzdálenou příbuznou. Zkrátka na všechny, kterým chcete o Vánocích udělat aspoň malou hmotnou radost. Potom poproste svoji drahou polovičku, ať váš seznam doplní o své kamarády, kolegy apod. Pokud máte už větší děti, které také chtějí podarovat své kamarády, zapojte je do diskuse.

Uznáváme, že to je trochu nudná činnost, ale věřte, že vám to velmi ušetří práci, čas i nepříjemné faux faux, kdy při setkání s kamarádkou budete trapně zamlouvat, že jste pro ni zapomněla dárek doma. Navíc vám tento seznam velmi pomůže ve finančním rozpočtu. Zkrátka budete mít docela jasný přehled o tom, v jakém cenovém rozpětí se vaše dárky mohou pohybovat.

Ve chvíli, kdy máte seznam lidí, můžete k nim začít přiřazovat také seznam konkrétních dáreků, kterými chcete své blízké obdarovat. Vyhněte se tak bezhlavým nákupům zbytečností, které kupujete jen pro to, že se vám v obchodě líbí, i když pak doma zjistíte, že je vlastně nemáte komu dát.

Budte kreativní

Není nutné všechny dárky nakupovat. Na internetu dnes najdete nepřeberné množství nápadů na dárky, které můžete sama vytvořit. Výborné jsou např. tzv. “jedlé dárky”, které většinou slaví zasloužený úspěch. Snad jediná nevýhoda těchto “hand made” dáreků je, že jejich výroba vyžaduje čas. Promyslete si tedy i to, koho všeho chcete vlastnoručně vyrobenými radostmi podarovat a při výrobě zvažte časovou náročnost každého jednotlivého výrobku.

Nakupujte on-line

Možná máte doma malé děti nebo trávíte celé dny v práci. V obou případech jistě oceníte nabídku e-shopů, která je rok od roku větší. Na internetu dnes koupíte téměř všechno. Internetové obchody navíc často nabízí větší nabídku než kamenné prodejny. Do města se pak můžete vydat už jen na procházku po vánočních trzích.

On-line nákupy jistě oceníte zvláště, pokud máte doma malé miminko. Pohybovat se po přeplněných obchodech s kočárkem nebo se přehřívat obalená do šátku, opravdu není nic, co byste chtěla zažít. Hlídejte si ale čas a počítejte s tím, že právě před Vánocemi mají internetové obchody, ale také dopravní společnosti nejvíce napilno. Nenechávejte proto nákupy na poslední chvíli. Případně si u prodejce ověřte, zda je schopný vám balíček včas doručit.

Pokud nemáte času ani peněz nazbyt, řekněte to.

U dětí to bez dáreků nejspíš úplně nepůjde, zkuste se proto domluvit aspoň s vašimi příbuznými a přáteli, že si dárky vzájemně dávat nebudete. Místo dáreků můžete třeba podniknout společný zimní výlet nebo se sejít u večeře, kterou společnými silami připravíte. Nenechte si vzít radost z Vánoc jen proto, že nemáte plnou peněženku. Buďte kreativní. Na společně strávený čas a zážitky se totiž nakonec vzpomíná ze všeho nejvíc.

Balení

K dárkům neodmyslitelně patří také jejich balení. Nabídka balicí techniky je rok od roku bohatší, takže si v ní může vybrat každý dle svého vkusu i peněženky. Možná se vám zdá, že už je to jen zbytečnost navíc, ale právě způsob, jakým dárek zabalíme, o nás prozradí často víc než dárek samotný. Dejte si tedy záležet.

To neznamená, že musíte utratit velké peníze. Výbornou službu udělá i obyčejný "baličák", který můžete vyzdobit větvíčkou, osobním vzkazem nebo třeba fotkou, která bude mít pro obdarovaného zvláštní význam. Jeden takový osobní dárek udělá větší radost než hromada zbytečností.

Dárek je totiž jeden ze způsobů, kterým druhému můžeme beze slov sdělit, co pro nás znamená. Pokud budete mít tohle na paměti, dost možná budete letos dárky shánět i balit s mnohem větší radostí a taky vděčností. Za to, že je máte komu dát.

Můj muž několik let zkoušel připravit mi překvapení. On je ale člověk velmi upřímný, a tak i když se ze všech sil snažil neprozradit se, jeho náznaky byly vždy tak jasné, že jsem přišla dokonce i na utajovaný set na fondue. Míša



Cukroví

Nejdřív ze všeho chceme říct jednu věc. Pečte podle toho, jak chcete vy, ne podle toho, jak se to u vás doma vždycky dělávalo. Berte také ohled na vlastní rodinnou situaci. Ta se může každým rokem měnit. Co s miminkem nejde, půjde za rok. Nespěchejte a zbytečně se nestresujte.

Na naše první Vánoce jen tak nezapomeneme. Nejenže bylo všechno nové a trochu chaotické, ale ještě k tomu i dramatické. Sice jsem úplně nevěděla, jak ten Štědrý den bude vypadat, bylo mi ale jasné, že nemůžou chybět čokoládové kuličky. Popravdě už ani nevím, jestli se mi podařilo je dodělat. V paměti mi uvízl jen krvavý prst, o který jsem málem přišla při mixování ořechů. Pokud si do té doby muž myslel, že se mnou bude žít poklidný život, myslím, že od té doby je daleko obezřetnější. Míša

Upečte jen tolik cukroví, kolik opravdu sníte. Pečení vyžaduje časovou i finanční investici. Počítejte tedy váš čas i peníze, než se vrhnete do další várky a počítejte také s tím, že většina návštěv už někdy kolem 26. prosince dá přednost slané pomazánce před dalším talířem přeslazeného cukroví.

Jeden rok jsem se rozhodla, že upeču samé zdravé cukroví. Vyrobita jsem asi 4 druhy, u kterého jsem strávila spoustu času a utratila dost peněz. Mé zdravé pochutiny ale nakonec skoro nikdo nejedl. A když jsem ty plesnivé kousky po nějaké době vyhazovala, zařekla jsem se, že takto už příště opravdu ne. Míša

Už někdy kolem třetích narozenin se z dětí stávají opravdoví malí pomocníci. Nebojte se je tedy do pečení zapojit. Ano, bude to vyžadovat jistou dávku vaší trpělivosti, ale berte tento společný čas jako skvělou investici. Děti jsou nadšené, když můžou být součástí. A učí se velmi rychle. Dokud jsou malé, jste pro ně tím největším vzorem. Využijte ten čas. Už nikdy se totiž nevrátí.



Úklid

Úklid patří k běžnému životu. Pokud se doma chcete cítit příjemně, bez úklidu to nepůjde. Nejen o Vánocích. Právě Vánoce máme ale často spojené s generálním úklidem celé domácnosti. Může to tak být, ale nemusí.

Podívejte se zpět do vašeho plánu priorit a zjistěte, na které místo v pořadí jste si úklid zapsala. Díky tomu budete hned vědět, jestli má pro vás opravdu smysl ta okna ještě letos umývat nebo si do nich raději dáte jen svíčky. Občas totiž děláme věci jen proto, že máme pocit, že by se dělat měly. Z toho pak pramení všechny ty pocity, frustrace a nedokonalosti. Zkuste to letos udělat jinak.

Stejně jako u pečení cukroví, tak i v případě předvánočního úklidu, zvažte vaši rodinnou situaci. V těhotenství nebo miminkem opravdu nezvládnete tolik, jako když jste žádné neměla. A velké iluze si rozhodně nedělejte ani v případě, že máte doma batole.

Jak děti budou odrůstat, bude i úklid domácnosti jednodušší a pravděpodobně si i ta okna umyjete s velkou chutí a radostí, protože na to budete mít po několika letech zase dostatek času a energie.

Větší děti, cca od 6 let se nebojte do úklidu zapojit. Utřít prach nebo vysát pokojíček v tomto věku už hravě zvládnou. Nemusíte dělat všechno sama. I tomu se říká rodina.

Náš tip: Pokud budete doma uklízet pravidelně, nemusíte si s velkým úklidem dělat příliš starostí.

Den nebo dva před Štědrým dnem ještě vysajte a vytřete podlahy, utřete prach a srovnejte si všechny odkládací plochy a zkontrolujte stav koupelny a WC. To úplně stačí.

Pokud jste nestihla do třetí adventní neděle umýt okna nebo vytřít všechny skříňky v kuchyňské lince, nechte to být.

Pro útulný pocit domova často stačí, když srovnáte polštářky na sedačce a zapálíte svíčky.

Výzdoba

Výzdoba nás baví. Určitě víc než pečení cukroví s úklidem dohromady. Nejspíš to začalo Vánocemi, dnes už ale své domovy zdobíme vlastně celoročně. Z trhu si pravidelně nosíme čerstvé květiny, které aranžujeme na jídelní stůl a naši muži už se nad tím ani nepozastavují.

Celý prosinec pak domů přinášíme různé větvičky, které rozmisťujeme po bytě. Pár dní před Štědrým dnem také zavěšujeme jmelí a promýslíme výzdobu sváteční tabule.

Pokud byste ráda měla nazdobeno, ale pořád nějak nevíte jak na to, zkuste naše jednoduché tipy, díky kterým můžete u váš domov “obléct” do sváteční nálady během pár chvil.

1. Zavěste na vchodové dveře věnec. Nabídka květinářství je v tomto směru opravdu široká, takže určitě najdete takový, který bude odpovídat vašemu vkusu. Nebojte se ale ani vlastní výroby. Korpus i floristický drát také seženete v květinářství či v zahradních potřebách a čím věnec ozdobíte, je už jen na vás. Pokud si v tomto směru moc nevěříte, spoustu inspirace najdete např. na Pinterestu. Stačí zadat pouze kouzelné slovíčko “wreath” a pak už si jen vybrat ten správný obrázek jako předlohu.

2. Přineste si domů zeleň. Jako první vás teď nejspíš napadly větvičky chvojí, které jsou s Vánocemi neodmyslitelně spojené. Váš byt či dům jehličí krásně provoní a dodá mu sváteční atmosféru. Nemusíte ale zůstat jen u něj. Krásně budou vypadat i svazky eukalyptu, buxusu nebo červené bobulky ilexu. A nezůstávejte jen u jedné vázy. Naaranžujte zeleň i na místa, kde by ji na první pohled nikdo nečekal. Třeba na umyvadlo v koupelně nebo poličku na WC. S pomocí floristického drátku můžete vytvořit také malé věnečky, které zavěsíte třeba na kuchyňské dveře nebo nad postel.

3. Nasbírejte venku šišky. Borovicové se budou krásně vyjímat na dřevěném prkénku společně se svíčkami. Modřínové větvičky s drobnými šiškami budou zase dělat parádu ve skleněné váze. Můžete na ně také zavěsit různé ozdoby.

4. Rozsviňte světelný řetěz. V posledních letech se velmi oblíbenými staly tzv. kuličkové světelné řetězy, které milují především děti, pro které může být podobný řetěz celoročním vkusným i praktickým doplňkem jejich pokoje. Využít ale můžete i klasické žárovičky na vánoční stromek, které můžete zavěsit na čelo manželské postele nebo na poličku v obýváku. Jejich drobné světlo vytvoří pocit útulna doslova na jedno bliknutí.

5. Zapojte děti. Nechte je, ať si vyrobí papírové vločky, které můžete nalepit na okno dětského pokojíčku. Vystříhovat z papíru můžou také stromečky, mráčky, papírové řetězy nebo cokoli dalšího. Uvidíte, že budou moc nadšené, když se budou moci na vánoční výzdobě také podílet.



5. Jak snadno vytvořit vánoční atmosféru i u vás doma

Pokud jste máma nebo se na tuto životní roli teprve chystáte, chceme vás moc povzbudit. Užijte si to krásné období v roce s vaší rodinou. Pokud sama nemáte úplně nejlepší vzpomínky na Vánoce, zkuste je teď chvíli dát stranou. Přemýšlejte o tom, jaký obraz o Vánocích byste ráda předala svým dětem. Mluvte o tom i se svým manželem. Vytvořte si vlastní rodinné tradice a zvyky, které můžete libovolně upravovat podle toho, jak se bude proměňovat vaše rodina, jak budou děti přibývat a odrůstat. Buďte to ale vy, kdo bude rozdmýchávat vánoční atmosféru a teplo domova. Berte to jako své privilegium, ne jako nudnou povinnost.

Jako dítě jsem Vánoce milovala. Vzpomínky na ně mám spojené s vůní vanilkových rohlíčků, se světlky svíček, s koledami, jejichž melodie mě vítala, když jsem se vracela domů ze školy.

Tisíc malých drobností, které mi dávaly jistotu, že Vánoce se neza-držitelně blíží. Brala jsem je tak nějak automaticky. Bylo mi zkrátka dobře. Všechno se tak nějak dělo jakoby mimochodem a samo. A pak jsem vyrostla a založila vlastní rodinu. A najednou mi došlo, že ty tisíce malých drobností vůbec nebyly samy od sebe.

Naprostou většinu těch drobností totiž měla na starost máma.

To znamenalo jediné. Teď je to jen na mně. To zjištění mně upřímně vyděsilo. Tohle přece nemůžu nikdy zvládnout.

Přesně to byla první myšlenka, která mě napadla.

Pak mi to ale došlo. Teď je to jen na mně. Jsem máma. Na mně teď záleží, jaké vzpomínky budou mít jednou naše děti. Já budu ta, která bude tvořit všechny ty nejmenší maličkosti, se kterými si naše děti budou spojovat slovo Vánoce.

Mám volnou ruku, ale omezený a vzácný čas a je jen na mně, jak ho využiji. Markét



**Teď je to opravdu jen na vás.
Jste jedinečná.
Stejně jedinečný je i váš domov.**

Pokud pořád tak trochu tápete a nevíte si rady, jak vytvořit příjemnou vánoční atmosféru i u vás doma, máme pro vás pár tipů, které vám zaručeně pomůžou.

1. Svíčky. Můžete je samozřejmě používat celoročně. Před Vánocemi ale dodávají domovu tu správnou slavnostní atmosféru. Nebojte se je zapálit i přes den s dětmi, třeba u společného čtení nebo si zapalte malou čajovou svíčku na kuchyňské lince při vaření. Vždy ale pečlivě dbejte na bezpečnost a nikdy nenechávejte svíčku ani na chvíli bez dozoru.

2. Vůně. Vůně je velmi důležitou součástí našeho běžného života. S vůní máme spojené lidi kolem nás, prostředí i vzpomínky. Nepodceňujte tedy sílu vůně ani u vás doma a vymýšlejte způsoby, jak příjemně provonět váš domov. K vůni Vánoc neodmyslitelně patří ta nezaměnitelná vůně vánočního cukroví. Pokud je pečení až na konci vašeho seznamu priorit, zkuste upéct aspoň ty vanilkové rohlíčky. Už pro tu vůni.

Aromatické svíčky jsou také skvělým voňavým pomocníkem. Na výběru si dejte záležet. Na trhu je dnes již k dostání bohatý výběr kvalitních svíček, s velkým podílem přírodních složek a v krásném designu. Svíčky vám pak budou zároveň sloužit jako vkusná dekorace.

Éterické oleje do aroma lamp by u vás doma také neměly chybět. Jejich vůně bývá intenzivnější než třeba u svíček, hodí se proto k umístění do větších prostor, jako jsou vstupní haly či předsíň. Naše oblíbené vůně jsou pomeranč, levandule, eukalyptus nebo třeba santalové dřevo.

**Náš tip: Dejte do hrnce celou skořici, pomeranč,
brusinky a větvičky jehličí.
Použít můžete také další koření, například anýz,
hřebíček nebo vanilkové lusky.
Vše zalijte vodou a přiveďte k varu.
Pak už si jen užívejte tu nádhernou vůni,
která provoní váš domov.**

3. Hudba. Netvrdíme, že musíte poslouchat zrovna klasické české koledy, které možná máte spojené s nudnými školními besídkami z dětství. Na trhu jsou k dostání nejrůznější výběry vánočně laděných písní, americké hity, filmové melodie apod. Stejně dobrou službu vám v tomto případě udělá samozřejmě také youtube.

4. Vánoční trhy. V posledních letech se především velká města opravdu snaží vrátit těmto trhům kouzlo Vánoc. Ujídat ještě horký bramborák a zmrzlé prsty si ohřívat o vánoční punč, stejně jako pohled na obrovský vánoční strom, bude pro vaše děti nezapomenutelný zážitek.

5. Společné čtení s dětmi. K dostání je dnes velké množství knih s vánoční tematikou. Udělejte z předvánočního čtení výjimečný čas. Není tolik podstatné, jestli budete číst každý večer nebo třeba jen v neděli odpoledne. Věnujte mu ale svůj čas.

Náš tip: Vytvořte si vlastní rodinný výběr vánočních filmů, knížek a hudby, ke kterým se budete pravidelně vracet. Děti milují podobné rituály. Dávají jim pocit bezpečí a jistoty.

6. Návštěva kostela. Ať už jste věřící nebo ne, Vánoce jsou křesťanský svátek. Povězte svým dětem o tom, proč se slaví a vezměte je do kostela podívat se na jesličky.

7. Lesní procházka. Zajděte společně do lesa a vezměte s sebou ovoce a staré pečivo pro zvířátka. Zimní procházky navíc mají své jedinečné kouzlo. Děti se s vymrzlými tvářemi a prstíky budou tak rády vracet domů do tepla, kde se pak můžete zbytek odpoledne v klidu rozehřívat u deskových her nebo u oblíbeného rodinného filmu.

Nezapomeňte, že každým podobným zážitkem tvoříte vzpomínky. Vše, co společně jako rodina prožijete, vám už nikdo nevezme. Budujte své vlastní rodinné zvyky a tradice, ale nenechte se jimi svazovat.

Tvoříte Váš domov.

Buďte v tom odvážná a kreativní.



Poslední týden
do Vánoc

Poslední týden do Vánoc

Nebudeme vám lhát. Týden před Vánocemi se pravděpodobně moc nezastavíte. Úkolů, které je potřeba v tomto týdnu zvládnout, je víc než dost. Rozhodně ale není žádný důvod k panice.

Dárky

Nejdřív si znovu zkontrolujte svůj seznam dárků a ujistěte se, že vám žádný dárek nechybí. Pokud ano, rychle to napravte. Tento týden je také vhodný na přípravu tzv. jedlých dárků, které nebylo možné kvůli jejich trvanlivosti vyrobit dříve.

Pokud nebalíte dárky ihned po tom, co je koupíte (taky to neděláme), právě poslední týden je ideální čas s balením začít. Podle počtu dárků si můžete balení rozvrhnout, třeba i na celý týden. Určitě si tuto činnost nenechávejte na poslední chvíli s pocitem, že už zbývá to vše “jen” zabalit. Tato činnost dokáže zabrat i celé hodiny, počítejte s tím.

Náš tip: Udělejte si z balení dárků příjemný předvánoční rituál. Pust'te si k němu oblíbený film nebo hudbu a nalijte si třeba i sklenku dobrého vína. Na chvíli přestaňte přemýšlet o dalších povinnostech a zkuste se vědomě ladit na Vánoce.

Cukroví

Poslední týden před Vánocemi už žádné cukroví nepečte. Věnujte se již pouze nepečeným druhům, polevám a krémům.

Úklid

Všechny velké úkoly spojené s úklidem byste měla mít již hotové. Pokud jste je z jakéhokoli důvodu nezvládla, už je nedělejte. Umytá okna opravdu nejsou o Vánocích to hlavní. Poslední týden si nechte pravidelný úklid domácnosti až na den před Štědrým dnem.

Náš tip: Pokud netrváte na tom, že stromeček je nutné ozdobit až na "Ježíška", ozdobte jej ještě před Štědrým dnem. Zvláště pokud máte živý stromek, nepořádku v podobě spadaneho jehličí se nevyhnete a určitě budete ráda, když nebudete muset ještě na Štědrý den běhat po bytě s vysavačem.

Jídlo

Jídlo je nedílnou a důležitou součástí Vánoc. Jeho přípravu tedy rozhodně nepodceňujte. Poslední týden před Štědrým dnem si udělejte pečlivý seznam všeho, co budete na svátky potřebovat. Nemyslete pouze na štědrovečerní menu, ale také na další sváteční dny.

Doporučujeme udělat jeden velký nákup, na který vyšlete ideálně manžela nebo si jej objednáte přes internet. V tomto případě ale objednejte co nejdříve, aby se vám nestalo, že všechny rozvozové časy jsou již obsazené. Vy se v tomto ušetřeném čase můžete věnovat dalším úkolům tohoto týdne.

Náš tip: Nakupujte strízlivě. Vánoční nákup rozhodně nemusí znamenat, že vykoupíte polovinu obchodu a utratíte spoustu peněz. Nakupujte jen to, co opravdu nezbytně potřebujete k vaření, případně na sváteční snídani a večeři. Do košíku můžete samozřejmě přidat i nějakou radost, kterou si běžně nedopřáváte, ale přemýšlejte i nad tím, zda bude i příležitost ji zkonsumovat. Nezapomeňte také, že už 27. prosince obchody znovu otevřou a vy si své zásoby můžete v klidu doplnit.

Ostatní

Poslední týden před Štědrým dnem je ten správný čas doladit také všechny detaily, které máte v plánu. Využijte tedy každou volnou chvíli. Je na místě zde připomenout, abyste i v tomto případě byla realistická. Stejně jako u větších úkolů, tak i u maličkostí je dobré určit si priority a plnit je postupně dle důležitosti.

Nepropadejte tedy panice, pokud jste nestihla vyrobit vysněné cedulky na vánoční stůl a nenechte si tím zkazit Vánoce.

Náš tip: Snažte se všechny úkoly z vašeho seznamu stihnout do 23. prosince. Na Štědrý den si naplánujte už pouze přípravu slavnostní tabule a štědrovečerní večeře.

Na co ještě nezapomenout posledních 7 dní před Vánocemi?

- Doladte balení dárků (visačky na dárky, stužky, větvičky apod)
- Promyslete a obstarajte výzdobu na vánoční tabuli (ubrousky, svíčky, dekorace apod)
- Vydejte se na nákup stromečku, zkontrolujte stav vánočních ozdob a žároviček

Dnes už si ten poslední den před Vánocemi užívám. Zatímco já chystám v kuchyni jídlo, manžel s dětmi zdobí stromek. Společně pak uklízíme celý byt. Navečer s holčičkami pleteme vánočky, na které jsem zadělala hned po snídani. Když pak uložíme děti, ochutnáme s mužem kousek čerstvě upečené vánočky a u filmů Láska nebeská nebo Prázdniny si povídáme, balíme poslední kousky dárků a ladíme detaily. Je to náš krásný a společný čas, na který se rok od roku těším víc a víc. Markét



Štědrý den

Štědrý den

Jste skvělá. Zvládla jste vše, co jste chtěla a co bylo ve vašich silách. Víme, že toho vůbec nebylo málo, takže máte náš velký obdiv za to, co všechno jste tento měsíc dokázala.

Pokud něco nevyšlo úplně tak, jak jste si představovala, už si s tím nelamte hlavu a nenechte si tím kazit náladu. Pojdte si ten dnešní sváteční den užít tak nejlépe, jak to jen půjde.

Jak ho strávíte, to už necháme jen na vás.

Sepsaly jsme pro vás tedy aspoň pár tipů, které by vám mohly Štědrý den udělat ještě krásnějším. Jsou to naše vlastní malé radosti, na které se každý rok těšíme. Nechte se jimi inspirovat a přidejte si k nim své vlastní.

Užijte si snídani. Pokud nečekáte na “zlaté prasátko”, začněte den dlouhou snídaní. Domácí vánočka s máslem je jako stvořená pro tuto příležitost.

Projděte se. Běžte s rodinou aspoň na krátkou procházku. Chvilka na čerstvém vzduchu vám určitě udělá dobře.

Vraťte se zpátky do dětství. Najděte si čas a podívejte se s dětmi aspoň na jednu oblíbenou pohádku.

Relaxujte. Napusťte si třeba hned po poledni vanu nebo si dejte horkou sprchu.

Hýčkejte se. Udělejte si manikúru, pěkně se učešte a oblečte. Vezměte si podpatky. Štědrý den je výjimečný. Nebojte se dělat výjimečné věci.

Kousek pro vás. Chystáte cukroví na talíř? Uzobněte si své nejoblíbenější kousky. Zasloužíte si to.

Chvilé pro dva. Až děti usnou s blaženým úsměvem na tváři, využijte s manželem tento čas jen pro vás dva. Povídejte si, pusťte si film, poslouchajte hudbu, buďte zkrátka spolu a vychutnávejte si tu zvláštně slavnostní atmosféru večera.

A close-up photograph of a person's hands holding a large, ornate, faceted glass. The glass is filled with a dark liquid, likely mulled wine, and contains several slices of orange and dark berries. A metal strainer is being used to pour more liquid into the glass. The person is wearing a white long-sleeved shirt and a dark patterned cardigan. The background is a warm, yellowish glow.

Vánoční
pohoda

Vánoční pohoda

Štědrým dnem nic nekončí, právě naopak. Dny plné kouzelné atmosféry a rodinné pohody máte celé před sebou. Užijte si je. Dělejte věci, které jsou vám příjemné, které jsou pro vás i vaši rodinu radostí.

Snažte se, aby se z těchto kouzelných dní nestala jen povinnost obejít veškeré vzdálené příbuzenstvo, které jste celý rok neviděli. K návštěvám můžete využít třeba následující lednové víkendy, není nutné stihnout vše během pár dní.

Vychutnejte si vánoční čas s těmi, které máte nejraději, způsobem, který je vám nejmilejší.

Hodně spěte, čtěte, smějte se, setkávejte se s přáteli, sledujte filmy, chodte do přírody, dělejte, co vás napadne.

Pro ten krásný čas vánoční pohody, pro vás máme úplně poslední tip v této knížce. Věříme, že se vám o letošních Vánocích bude hodit. Vychutnejte si ho do poslední kapky. Doslova.

Vánoční Sangria

- 1 láhev červeného vína
- 1 sklenice brandy
- 1 sklenice džusu nejlépe z granátového jablka
- 1 sklenice šťávy z čerstvě vymačkaného pomeranče
- 1 pomeranč nakrájený na plátky
- 1 granátové jablko, zrníčka bez obalu
- 1 sklenice čerstvých brusinek
- 1 kousek skořice

Jedna sklenice je asi 230 ml.

Všechny ingredience smícháme a necháme v lednici vychladit asi 2 hodiny.
Servírujeme s kostkami ledu.

O nás



Knížku jste přečetla až do úplného konce. Možná by jste se ale ráda dozvěděla trochu více i o těch, které ji napsaly. Tedy o nás.

Jsme především dvě sestry, které celé dětství strávily v jednom pokoji, ve kterém jsme neustále vedly spory o to, kdy se večer zhasne světlo, kdy se bude v sobotu vstávat nebo která si dnes obleče ten modrý svetr.

Když jsme ale vyrostly, zjistily jsme, že toho máme společného asi víc, než jsme si myslely. V roce 2012 jsme společně založily **blog Od hlavy až k patě** a na podzim 2014 také **e-shop s českými výrobky Mámami**. V lednu 2018 jsme začaly psát **nový blog věnovaný domovu a všemu, co k němu patří**.

Teď už ale konec povídání, bylo toho více než dost.

Pokud si pořád nejste tak úplně jistá, která z nás je vlastně která nebo se chcete dozvědět více o naší práci podívejte se pod následující ikonky.

Budeme se moc těšit, že se s vámi někde na síti zase potkáme.



mamami



mamami



mamami



blog.mamami