



E - B O O K

30 JEDNODUCHÝCH AKTIVIT PRO ZIMNÍ DNY

ZUZANA HAVLÍKOVÁ HEŘMÁNKOVÁ

WWW.ZUZANAHAVLIKOVA.CZ

Krásný den,



zima je tady!

Zimní dny nás přirozeně zvou ke zpomalení, obrácení pozornosti dovnitř a vytváření útulného prostředí.

Tento mini e-book nabízí 30 jednoduchých aktivit, které ti pomohou plně prožít kouzlo zimy – ať už sněží za okny nebo je jen chladný den. Každá aktivita je navržena tak, aby podpořila tvé propojení s přírodními cykly, s blízkými lidmi i se sebou samou.

Tak si oblékněte teplé ponožky, uvařte horký čaj a vydejte se se mnou na cestu zimními dny. Každé roční období má totiž své nezaměnitelné kouzlo.

Pohádkovou zimu plnou zázraků vám přeje

Zuzka





AKTIVITY PRO PROPOJENÍ S PŘÍRODOU

1. Zimní pozorovatelna

Vytvoř si deník zimních pozorování. Každý den zaznamenej jeden detail, který tě zaujal – tvar námrazy na okně, stopy ve sněhu, změna světla při západu slunce. Po měsíci budeš mít krásnou sbírku zimních momentů.

2. Krmítko pro ptáky

Vyrob jednoduché krmítko z kokosového ořechu, borové šišky nebo recyklovaných materiálů. Pravidelně pozoruj, jací ptáci přilétají, a vytvoř si malý ptačí atlas.

3. Zimní herbář

I v zimě můžeš sbírat do herbáře – větvičky s pupeny, kůru stromů, zajímavé traviny nebo mechorosty. Vytvoř si sbírku zimních přírodnin s popisky.

4. Ledové vitráže

Do mělkých misek nebo dortových forem nalij vodu, přidej přírodní materiály (větvíčky jehličnanů, bobule) a nech venku zmrznout. Vzniknou krásné ledové ozdoby, které můžeš zavěsit na stromy v zahradě.

5. Procházka za soumraku

Vydej se na krátkou procházku za soumraku a všímej si, jak se mění kvalita světla. Zimní soumrak má specifickou modravou barvu a zvláštní ticho.

6. Sledování hvězd

Využij čisté zimní noci k pozorování hvězd. I krátká chvíle venku s pohledem na zimní souhvězdí tě propojí s vesmírným řádem.

7. Sbírání větvíček na jarní rychlení

Nastříhej větvíčky třešně nebo zlatice a dej je do vázy s vodou. Postupné rašení ti přinese kousek jara do zimního domova.

8. Tvoření ze sněhu

Pokud napadne sníh, vytvoř něco jiného než klasického sněhuláka – zkus sněhovou spirálu, labyrint nebo zvířata. Sníh je skvělý sochařský materiál.





9. Výroba svíček

Vyrob si svíčky z včelího vosku nebo recykluj zbytky starých svíček. Zapálená svíčka vytváří atmosféru útulna a symbolizuje světlo v temnotě zimy.

10. Bylinkové pytlíčky

Ušij malé pytlíčky a naplň je sušenými bylinkami a kořením – levandulí, rozmarýnem, skořicí, hřebíčkem. Umísti je do skříní nebo pod polštář pro příjemné sny.

11. Domácí pečení chleba

Upečení domácího chleba není jen kulinářský zážitek – je to rituál spojený s výživou, péčí a teplem domova. Vůně pečeného chleba promění každý dům v útulný domov.

12. Vytvoření zimního oltáříku

Vyčleň malý prostor v domově pro "zimní oltářík" – místo, kde shromáždíš zimní přírodniny, svíčky a symboly tohoto období. Může sloužit jako vizuální připomínka krásy zimy.

13. Aromaterapeutická lázeň

Připrav si léčivou koupel s esenciálními oleji (borovice, eukalyptus, levandule) a solí. Teplá voda prohřeje tělo a vůně povzbudí smysly.

14. Výroba přírodního čisticího prostředku

Vytvoř si vlastní čisticí prostředky z octa, citrusové kůry, rozmarýnu a levandule. Vyhneš se chemikáliím a tvůj domov bude vonět přírodně.

15. Přesazování a péče o pokojové rostliny

Zimní období je ideální pro péči o pokojové rostliny. Věnuj jeden den přesazování, množení řízků a ošetření listů. Zelené rostliny přinášejí život do zimního interiéru.

16. Výroba lapače snů

Vytvoř jednoduchý lapač snů z větvíček, provázků a přírodních materiálů. Může sloužit jako dekorace i symbolická ochrana pro klidný spánek.





17. Psaní zimního deníku

Každý večer si udělej čas na krátký zápis do deníku. Zimní období přirozeně podporuje introspekci a reflexi. Stačí 5-10 minut před spaním.

18. Meditace při svíčce

Zapal svíčku a 10 minut medituuj s pohledem upřeným na plamen. Tato jednoduchá praktika zklidňuje mysl a podporuje soustředění.

19. Vytvoření vize pro nový rok

Místo klasických novoročních předsevzetí vytvoř vizuální reprezentaci toho, jak chceš, aby tvůj rok vypadal. Použij koláž, kresbu nebo myšlenkovou mapu.

20. Digitální detox

Vyber si jeden den v týdnu (nebo jen večer) bez elektroniky. Místo scrollování sociálními sítěmi si čti knihu, kresli nebo jen odpočívej při svíčkách.

21. Ranní rituál vděčnosti

Začínej každý den 5 minutami vděčnosti – zapiš si tři věci, za které jsi v tento den vděčná. Tato jednoduchá praktika přeladuje mysl na pozitivní vnímání.

22. Studium nového tématu

Zimní období je ideální pro učení. Vyber si téma, které tě zajímá, a věnuj mu 20 minut denně – ať už jde o nový jazyk, historii bylin nebo astronomii.

23. Dopis budoucímu já

Napiš dopis sobě samé, který otevřeš na jarní rovnodennost. Poděl se v něm o své současné myšlenky, pocity, výzvy a naděje.

24. Cvičení intuice

Každý den si polož jednu otázku a nech svou intuici, aby ti odpověděla. Zapiš si první myšlenku, která přijde, bez analyzování. Po čase uvidíš, jak byla přesná.

25. Rituál ranního světla

Vytvoř si jednoduchý ranní rituál oslavující prodlužující se dny. Každé ráno zapal svíčku a při snídani si všímej, jak se postupně mění ranní světlo. Můžeš si vést jednoduchý deník, kam si zaznamenáš čas východu slunce (stačí jednou týdně) a krátkou poznámku o kvalitě světla. Postupem ledna uvidíš, jak se dny pomalu prodlužují. Tato jednoduchá praktika tě propojí s přirozeným rytmem přírody a připomene, že i v nejhlubší zimě se světlo postupně vrací.





AKTIVITY PRO SDÍLENÍ A PROPOJENÍ

26. Večer vyprávění příběhů

Uspořádej večer s vyprávěním příběhů – může jít o rodinné historky, lidové pohádky nebo improvizované příběhy. Každý účastník může přispět svým příběhem.

27. Zimní piknik v přírodě

Připrav termosku s horkým nápojem, jednoduché občerstvení a teplé deky. I krátký piknik v zimní přírodě může být dobrodružstvím a vytvoří nečekané vzpomínky.

28. Společné vaření zimního pokrmu

Vyberte recept, který všechny zahřeje – polévku, dušené jídlo nebo pečený pokrm. Zapojte každého člena rodiny do přípravy a vychutnejte si společný proces i výsledek.

29. Tvorba rodinné kroniky

Využijte dlouhé zimní večery k tvorbě rodinné kroniky nebo alba. Procházejte staré fotografie, zapisujte příběhy a vzpomínky, které by jinak mohly být zapomenuty.



30. Výměna dovedností

Uspořádej malé setkání, kde každý účastník naučí ostatní jednu dovednost – může jít o pletení, masáž rukou, přípravu bylinného čaje nebo techniku meditace.



Tyto jednoduché aktivity ti pomohou plně prožít zimní období – čas, který nás přirozeně zve ke zpomalení, reflexi a vytváření útulného prostředí. Nemusíš realizovat všechny – vyber si ty, které rezonují s tvou situací, rodinou a zájmy.

Zima není jen obdobím, které je třeba "přečkat", ale cenným časem pro budování vnitřní síly, prohlubování vztahů a přípravu na jarní růst. Každá z těchto aktivit tě jemně propojí s přirozenými cykly přírody a s moudrostí, kterou nám zimní období nabízí.



POJĎME ZŮSTAT V KONTAKTU!

Pokud vám tento e-book přinesl radost a inspiraci, budu moc ráda, když se ke mně připojíte:

****Web:**** www.zuzanahavlikova.cz – najdete zde další inspiraci pro život v souladu s přírodou, osobním rozvoji a sezonních tématech

****Facebook:**** Připojte se do mé skupiny [“Domoškolka”](#) nebo [“Život v pohybu”](#), kde sdílím tipy na propojení s přírodními cykly, podporuji maminky na jejich cestě a vytváříme společně komunitu žen, které chtějí žít vědoměji a radostněji.

****E-knihy:**** Prozkoumejte mé [další materiály o životě](#), které vám pomohou najít více energie a vnitřní pohody.

S přáním kouzelné zimy plné rodinných zážitků

Zuzka

