

ZACISZE · SPOKOJNY VLOG · GRUDZIEŃ 2026

# Kalendarz adwentowy Zacisza

Mój prezent dla Ciebie na grudzień.

Dwadzieścia cztery okienka. W każdym jest jedna mała przyjemność, którą zrobisz w domu, z tego, co zwykle jest w kuchni i w szufladzie. Żadnych obowiązków, żadnego sprzątania.

Nie biegnij do sklepu. Jeśli czegoś nie masz, przy każdym okienku znajdziesz zamiennik. Tu tak naprawdę chodzi o pomysł i czas.

Codziennie o 18:00 otwieram to samo okienko w odcinku na Zaciszu. Możesz robić je razem ze mną albo wtedy, kiedy masz chwilę.

## JAK TO DZIAŁA

1. **Sprawdź listę na tydzień.** Na początku tygodnia zajrzyj, co Ci się przyda. Większość rzeczy już masz, a przy reszcie jest zamiennik.
2. **Otwórz okienko.** Każdego dnia otwierasz jedną karteczkę. W środku jest przepis albo krótka instrukcja.
3. **Zrób to ze mną.** O 18:00 wychodzi odcinek z tym okienkiem. Zaznacz, kiedy zrobisz swoje.

## WERSJA PAPIEROWA

Wytnij karteczki po przerywanej linii, złóż i włóż do kopert, woreczków albo słoików. Ponumeruj od 1 do 24 i otwieraj jedną dziennie. Jeśli nie chcesz znać okienek wcześniej, poproś kogoś bliskiego, żeby wydrukował, wyciął i schował je za Ciebie.

## PRZYGOTUJ W LISTOPADZIE (JEŚLI CHCESZ)

Jeśli masz jabłka, możesz je wcześniej ususzyć. Przydadzą się w grudniu. Suszone jabłka możesz też kupić w sklepie, a bez nich też dasz radę.

1. Jabłka umyj pod bieżącą wodą, pocierając skórkę. Dopiero potem obierz. Skórki odłóż osobno.
2. Miąższ pokrój w plastry ok. 3 mm i wydłub pestki. Plastry i skórki połóż jedną warstwą na blachach z papierem.
3. Piekarnik ok. 90°C z termoobiegiem (bez termoobiegu 93 do 100°C), drzwiczki zamknięte. Po godzinie przewróć plastry.
4. Od drugiej godziny wyjmij jeden plaster na blat. Jeśli po 2 do 3 minutach się łamie, wyłącz piekarnik, uchyl drzwiczki i zostaw na godzinę.
5. Zimne przełóż do suchego słoika, wypełnionego w dwóch trzecich. Przez pierwszy tydzień potrząsaj nim raz dziennie. Para na szkle znaczy: wysyp i dosusz.

Skórki schną szybciej niż plastry, sprawdzaj je od pierwszej godziny. Część plastrów pokrój grubiej, ok. 6 mm. Słoik trzymaj w chłodnej, ciemnej szafce, nie nad kuchenką.

Wyślij ten kalendarz mamie, siostrze, przyjaciółce, cioci. Każdej kobiecie, z którą możesz się nim podzielić: www.zaciszevlog.pl

Odcinki codziennie o 18:00: youtube.com/@zdrowezmiany

Chcesz mnie wspierać? youtube.com/@zdrowezmiany/join W 2027 roku będzie więcej materiałów tylko dla wspierających.

CO PRZYGOTOWAĆ · ZAZNACZ TO, CO JUŻ MASZ

## Tydzień 1 · 1 do 7 grudnia

Z KUCHNI

- ☐ mąka pszenna, 250 g
- ☐ masło, 50 g
- ☐ miód
- ☐ 2 jajka
- ☐ soda oczyszczona
- ☐ cynamon (imbir, goździki i gałka, jeśli są)
- ☐ papier do pieczenia (albo masło i mąka na blachę)
- ☐ 1 jabłko
- ☐ herbata, którą lubisz

Z SZUFLADY I SZAFY

- ☐ kartka, długopis, koperta (albo spinacz)
- ☐ magnes (albo taśma)
- ☐ cienki papier (albo papier śniadaniowy, kartki z zeszytu), nożyczki, klej albo taśma
- ☐ blaszana puszka (albo słoik z zakrętką, albo umyta puszka po pomidorach)
- ☐ papier i sznurek (albo papier z paczki i wstążka)
- ☐ ciepłe buty, czapka, termos (nie masz? herbata przed wyjściem)

## Tydzień 2 · 8 do 14 grudnia

Z KUCHNI

- ☐ herbata owocowa (albo suszone skórki jabłek)
- ☐ laska cynamonu
- ☐ jogurt naturalny i miód (albo płatki owsiane)
- ☐ sól, ok. 1 szklanki
- ☐ 3 jajka, cukier, masło, mąka, mleko, proszek do pieczenia
- ☐ 500 do 700 g jabłek (albo innych owoców)
- ☐ to, co lubisz na śniadanie

Z SZUFLADY I SZAFY

- ☐ książka i koc
- ☐ ręcznik i miska
- ☐ suszony rozmaryn, jeśli jest (bez niego też dobrze)
- ☐ krem
- ☐ kartka albo grubszy papier i książka, w której ją schowasz

## Tydzień 3 · 15 do 21 grudnia

Z KUCHNI

- ☐ kakao (każde, jakie masz, albo miód i cynamon do ciepłego mleka)
- ☐ cukier, cynamon, mleko
- ☐ fusy z porannej kawy z tego samego dnia (albo cukier)
- ☐ oliwa (albo zwykły olej)
- ☐ 2 do 3 jabłka (albo kupione miękkie krążki, albo skórki pomarańczy)

Z SZUFLADY I SZAFY

- ☐ słuchawki albo głośnik w telefonie
- ☐ gruba igła i nitka (albo wykałaczka do dziurek)
- ☐ koc, poduszka, budzik
- ☐ 3 do 4 małe słoiki (te po dżemie są idealne), papier, sznurek
- ☐ krem do rąk

## Tydzień 4 · 22 do 24 grudnia

Z KUCHNI

- ☐ 1 średnie jabłko
- ☐ płatki owsiane albo orzechy, miód albo cukier, cynamon, masło
- ☐ jogurt naturalny, jeśli lubisz

Z SZUFLADY I SZAFY

- ☐ koc
- ☐ kartki papieru, długopis, koperty (jeśli masz)
- ☐ list z pierwszego okienka

✂ tnij po przerywanej linii



# 1 List do siebie

*Pierwsze okienko to list do siebie. Otworzysz go w Wigilię, kiedy wszystko będzie pędzić, i przypomnisz sobie, czego naprawdę chciałaś od grudnia.*

### POTRZEBUJESZ

- kartka i długopis
- koperta albo spinacz
- 10 minut i coś ciepłego do picia

### JAK

1. Usiądź tam, gdzie nikt Ci nie przeszkodzi.
2. Nie pisz, co masz zrobić. Napisz, co chcesz poczuć w święta i o czym nie chcesz zapomnieć.
3. Złóż kartkę i zaklej kopertę albo zepnij spinaczem.
4. Na wierzchu napisz „24 grudnia” i schowaj tam, gdzie znajdziesz go w Wigilię.

### NIE MASZ? NIE SZKODZI

Nie masz koperty? Złóż kartkę na pół i zepnij spinaczem albo zawiąż nitką.
Długopis nie pisze? Ołówek albo kredka też się nadadzą.
Nie masz dziesięciu minut w ciszy? Pisz w łóżku przed snem albo w autobusie.
Nie lubisz pisać ręcznie? Napisz w telefonie i ustaw przypomnienie na 24 grudnia.

Nie czytaj go wcześniej. Przyjdzie na niego pora.

*„Odzyskaj siebie dla siebie, a czas, który dotąd ci odbierano, wykradano albo który sam ci uciekał, zbieraj i zachowaj.”*

SENEKA, LISTY MORALNE DO LUCYLIUSZA





# 2 Kartka na lodówkę: co mi się w tym roku udało

*To, co nie wyszło, pamiętam bez kartki. To, co wyszło, odkładam na półkę i zapominam. Dlatego kartka.*

### POTRZEBUJESZ

- kartka i długopis
- magnes

### JAK

1. Zrób sobie kawę albo herbatę.
2. Zapisz rzeczy z tego roku, które Ci się udały. Małe też się liczą.
3. Wystarczą trzy.
4. Przypnij kartkę na lodówce na cały grudzień.

### NIE MASZ? NIE SZKODZI

Nie masz magnesu? Przyklej kartkę taśmą albo przyciśnij ją kubkiem na blacie.
Nie masz czystej kartki? Odwrót koperty albo kartonik po herbacie.
Nie wiesz, co wpisać? Przewiń zdjęcia z tego roku w telefonie, coś się przypomni.
Nie chcesz na lodówkę? Wsuń kartkę za ramkę lustra albo do kalendarza.

*„Mądrzy, wspominając, sprawiają, że nawet to, czego już nie ma, wciąż jest dla nich żywe.”*

PLUTARCH, O SPOKOJU DUCHA



# 3 Lustro

*Do siebie mówię gorzej niż do kogokolwiek innego. To okienko jest najtrudniejsze w całym kalendarzu.*

### POTRZEBUJESZ

- lustro
- minuta

### JAK

1. Stań przed lustrem i popatrz sobie w oczy.
2. Powiedz na głos, szeptem albo w myślach: „Tak bardzo się starasz. Jestem z ciebie dumna."
3. Zostań chwilę w ciszy.

### NIE MASZ? NIE SZKODZI

Nie masz lustra pod ręką? Wyłączony ekran telefonu albo szyba wieczorem też odbijają.
Trudno Ci to powiedzieć? Napisz to zdanie na karteczce i przyklej do lustra na cały grudzień.
Wolisz swoje słowa? Powiedz sobie to, co powiedziałabyś przyjaciółce w taki dzień.

Osoba, która ma siłę, i osoba, która nie ma siły, to ta sama osoba.

*„Kochać siebie to początek romansu na całe życie."*

OSCAR WILDE, MĄŻ IDEALNY





# 4 Gwiazdy z papieru na okno

*Prawie nie mam ozdób świątecznych, więc robię je sama. Krzywa gwiazda wygląda na oknie tak samo dobrze jak prosta.*

### POTRZEBUJESZ

- 8 równych kwadratów cienkiego papieru na jedną gwiazdę (z kartki A4 wychodzą 2 kwadraty ok. 14 × 14 cm)
- nożyczki
- klej w sztyfcie albo taśma

### JAK

1. Kwadrat złóż na pół i rozłóż, potem na pół w drugą stronę i rozłóż. Masz krzyżyk z zagięć.
2. Cztery rogi złóż do środka. Wychodzi mniejszy kwadrat.
3. Obróć go rogiem do góry, zakładkami na wierzchu, i dwa boki przy górnym rogu złóż do środkowej linii. To jedno ramię. Zrób tak osiem ramion.
4. Na róg drugiego ramienia trochę kleju i połóż je na pierwszym wzdłuż jego środkowej linii. Kolejne tak samo, ósme wsuń pod pierwsze i sklej.
5. Odwróć gwiazdę, pod każdą zakładkę kropla kleju, i połóż pod książką na kilka godzin.
6. Na szybę: mała kropka kleju w środku i na czubkach, dociśnij na pół minuty.

### NIE MASZ? NIE SZKODZI

Nie masz cienkiego papieru? Papier śniadaniowy, kartki z zeszytu albo strona z gazety.
Nie masz kleju? Taśma albo odrobina mąki wymieszana z kroplą wody.
Nie masz nożyczek? Zegnij kartkę i rozedrzyj ją po zgięciu.
Nie chcesz kleić na szybę? Powieś gwiazdę na nitce w oknie albo na klamce.
Brakuje cierpliwości na osiem ramion? Gwiazda z czterech też świeci.

Najładniej świeci cienki papier. Kropki kleju zmyjesz z szyby ciepłą wodą.

*„Widok gwiazd zawsze mnie rozmarza, tak samo zwyczajnie jak czarne kropki na mapie, które oznaczają miasta i wioski."*

VINCENT VAN GOGH, LIST DO BRATA, 1888

✂ tnij po przerywanej linii



# 5 Pierniczki

*Dla mnie święta zaczynają się od zapachu. Moje pierniczki nie są ładne i nie muszą być.*

## POTRZEBUJESZ

- 250 g mąki pszennej i trochę do podsypania
- 50 g masła
- 75 g miodu
- 2 jajka
- pół łyżeczki sody
- 1 łyżka przyprawy do piernika
- papier do pieczenia

## JAK

1. Masło z miodem roztop w garnuszku na małym ogniu i odstaw, żeby przestygło.
2. Jajka roztrzep w misce, wlej masło z miodem, dosyp mąkę z sodą i przyprawą i wyrób jednolite ciasto.
3. Ciasto pod folią albo talerzem na godzinę do lodówki.
4. Rozwałkuj na ok. 7 mm, wykrawaj foremką, szklanką albo nożem i piecz w 170°C (góra i dół) najwyżej 12 minut.
5. Wystudź na kratce. Całkiem zimne włóż do blaszanej puszki z kawałkiem jabłka, które zmieniasz co 2 do 3 dni.

### NIE MASZ? NIE SZKODZI

Nie masz wszystkich przypraw? Sam cynamon też da radę, pierniczki będą łagodniejsze.
Nie masz foremek? Szklanka, nakrętka od słoika albo nóż.
Nie masz papieru do pieczenia? Posmaruj blachę masłem i oprósz mąką.
Nie masz blaszanej puszki? Nie kupuj. Słoik z zakrętką, pudełko po ciastkach albo umyta puszka po pomidorach przykryta talerzykiem też będą fajne. Uważaj tylko na ostry brzeg.
Nie masz wałka? Butelka albo gruba szklanka.
Nie masz sody? Półtorej łyżeczki proszku do pieczenia.

Przyprawa z szafki: 8 łyżeczek cynamonu, 3 łyżeczki imbiru, 2 łyżeczki goździków i 2 łyżeczki gałki. Wymieszaj w słoiczku, do ciasta bierzesz 1 łyżkę. Wychodzi 20 do 30 pierniczków, w puszce są dobre ok. dwa tygodnie.

*„(…) zapach i smak (…) długo jeszcze, jak dusze, przypominają sobie, czekają, spodziewają się (…) i dźwigają niestrudzenie na swojej znikomej kropelce olbrzymią budowlę wspomnienia.”*

MARCEL PROUST, W STRONĘ SWANNA, PRZEŁ. TADEUSZ BOY-ŻELEŃSKI





# 6 Spacer z termosem herbaty

*W grudniu słońce zachodzi koło wpół do czwartej. Nie pamiętam ani jednego spaceru, po którym pomyślałam: szkoda, że wyszłam.*

## POTRZEBUJESZ

- ciepłe buty i czapka
- termos i gorąca herbata
- godzina za dnia

## JAK

1. Zaparz herbatę i wlej do termosu.
2. Wyjdź, kiedy jest jasno.
3. Skręć tam, gdzie zwykle nie skręcasz.
4. Zatrzymaj się w jednym miejscu, nalej i popatrz.

### NIE MASZ? NIE SZKODZI

Nie masz termosu? Wypij herbatę przed wyjściem, a drugą zrób po powrocie.
Pada albo wieje? Kwadrans przy otwartym oknie, w kurtce i z herbatą w ręce.
Nie dasz rady w dzień? Wieczorny spacer pod latarniami też się liczy, tylko w czymś jasnym albo z odblaskiem.

Nie musi być daleko. Dookoła bloku też się liczy.

*„Przede wszystkim nie trać ochoty na spacery: codziennie spacerem dochodzę do dobrego samopoczucia i odchodzę od każdej choroby (…) nie znam myśli tak ciężkiej, żeby nie dało się od niej odejść.”*

SØREN KIERKEGAARD, LIST DO BRATOWEJ, 1847

✂ tnij po przerywanej linii



# 7 Pierniczki dla kogoś bez okazji

> *Najfajniejsze prezenty, jakie pamiętam, przyszły w zwykły dzień, bo ktoś o mnie pomyślał.*

### POTRZEBUJESZ

- kilka pierniczków z soboty
- papier i sznurek
- karteczka

### JAK

1. Zapakuj kilka pierniczków w papier i zawiąż sznurkiem.
2. Na karteczce napisz dwa, trzy słowa od siebie.
3. Zanieś komuś, kto się nie spodziewa.

### NIE MASZ? NIE SZKODZI

Nie masz papieru do pakowania? Papier z paczki, papierowa torba albo strona z gazety.

Nie masz sznurka? Wstążka z pudełka, nitka albo gumka.

Nie upiekłaś pierniczków? Kawałek ciasta, kilka mandarynek w papierze albo dwie torebki dobrej herbaty z karteczką.

Zanieś do pracy, sąsiadce albo komuś po drodze. Jeśli nie pieczesz: słoik dżemu, kartka albo wiadomość „pomyślałam o tobie”.

*„Nikt nie jest na tym świecie bezużyteczny, kto komuś innemu ulży w dźwiganiu jego ciężaru.”*

CHARLES DICKENS, NASZ WSPÓLNY PRZYJACIEL





# 8 Herbata ze skórek i pół godziny książki

> *Pół godziny, w której nikt niczego ode mnie nie chce. Nawet ja sama.*

### POTRZEBUJESZ

- 2 łyżeczki suszonych skórek jabłek albo dowolna herbata owocowa
- kawałek laski cynamonu
- książka i koc

### JAK

1. Skórki i cynamon włóż do kubka.
2. Zalej wrzątkiem prosto po zagotowaniu i przykryj spodkiem na 10 minut.
3. Telefon zostaw w drugim pokoju.
4. Czytaj pół godziny. Albo nie czytaj, tylko siedź.

### NIE MASZ? NIE SZKODZI

Nie masz suszonych skórek? Dowolna herbata owocowa albo plasterek świeżego jabłka wrzucony do kubka.

Nie masz laski cynamonu? Szczypta mielonego na koniec.

Nie masz nowej książki? Stara z półki, którą lubisz, albo książka z biblioteki.

Nie lubisz owocowej? Czarna herbata z mlekiem i szczyptą cynamonu albo zwykła mięta.

Nie masz pół godziny? Dziesięć minut też jest Twoje.

Skórki do herbaty zrobisz według kroków „Przygotuj w listopadzie”. Najlepsze są z jabłek z drzewa.

*„W pewnych okolicznościach niewiele jest w życiu godzin przyjemniejszych niż godzina poświęcona ceremonii zwanej popołudniową herbatą.”*

HENRY JAMES, PORTRET DAMY

✂ tnij po przerywanej linii



# 9 Godzina bez telefonu

*Siadam z telefonem na pięć minut i nagle jest jedenasta. To jest odpoczynek, który nie odpoczywa.*

### POTRZEBUJESZ

- godzina

### JAK

1. Połóż telefon w kuchni ekranem w dół, tak żeby trzeba było po niego wstać.
2. Przez godzinę rób cokolwiek: herbata, okno, książka, nic.
3. Policz, ile razy ręka sama po niego sięga.

**NIE MASZ? NIE SZKODZI**

Godzina to za dużo? Zacznij od dwudziestu minut.
Musisz być pod telefonem? Zostaw dźwięk tylko dla jednej osoby i odłóż go do innego pokoju.
Nie wiesz, co zrobić z rękami? Herbata, krzyżówka, robótka albo okno.

Wieczorem jest najtrudniej, więc możesz zacząć od dnia.

*„(…) całe nieszczęście ludzi pochodzi z jednej rzeczy, to jest, iż nie umieją pozostać w pokoju, w izbie.”*

BLAISE PASCAL, MYŚLI, PRZEŁ. TADEUSZ BOY-ŻELEŃSKI





# 10 Maseczka i dziesięć minut dla twarzy

*Dziesięć minut, w których nie mogę nic robić, bo mam maseczkę na twarzy. I to jest w niej najlepsze.*

### POTRZEBUJESZ

- 1 łyżka gęstego jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka miodu
- ręcznik i krem

### JAK

1. Jogurt z miodem wymieszaj w miseczce.
2. Umyj twarz i nałóż cienką warstwę, omijając oczy.
3. Usiądź na 10 do 15 minut i nic nie rób. Najwyżej 20.
4. Zmyj letnią wodą i nałóż krem.

**NIE MASZ? NIE SZKODZI**

Nie masz jogurtu? 2 łyżki płatków owsianych zmielonych na mąkę, łyżeczka miodu i 1 do 2 łyżek wody.
Nie masz miodu? Sam jogurt też wystarczy.
Nie lubisz maseczek? Ciepły, wilgotny ręcznik na twarz na dwie minuty, potem krem.

Przy wrażliwej skórze najpierw sprawdź odrobinę na zgięciu łokcia. Nie dodawaj cytryny, octu, cynamonu ani sody.

*„Szlachetne zdrowie, / Nikt się nie dowie, / Jako smakujesz, / Aż się zepsujesz.”*

JAN KOCHANOWSKI, NA ZDROWIE



# 11 Ciepła kąpiel stóp

*Mam w głowie zasadę, że odpoczynek trzeba zarobić. Tego kwadransa nie trzeba.*

### POTRZEBUJESZ

- miska i ręcznik
- pół szklanki soli
- suszony rozmaryn, jeśli jest
- krem

### JAK

1. Sól z rozmarynem: szklanka soli i łyżka pokruszonego suchego rozmarynu w suchym słoiczku.
2. Pół szklanki soli do miski z ciepłą wodą. Sprawdź łokciem: ma być przyjemnie, nie gorąco.
3. Stopy do wody na 15 do 20 minut.
4. Wytrzyj dokładnie, też między palcami, i posmaruj kremem.

### NIE MASZ? NIE SZKODZI

Nie masz rozmarynu? Sama sól albo sama ciepła woda też działa.
Nie masz miski? Wiadro albo brodzik.
Nie masz rozmarynu? Kilka listków mięty, torebka rumianku albo lawenda.
Nie masz kremu? Kropla oliwy wmasowana w pięty.

Przy cukrzycy, ranach albo słabym czuciu w stopach najpierw zapytaj lekarza.

*„Daj odpocząć: wypoczęte pole dobrze oddaje to, co mu powierzono.”*

OWIDIUSZ, SZTUKA KOCHANIA





# 12 Ciasto babci z jabłkami

*To przepis mojej babci. Zadzwoniłam do niej, a ona podyktowała mi go z głowy. Pasuje do każdego owocu.*

### POTRZEBUJESZ

- 3 jajka
- pół szklanki cukru
- pół szklanki roztopionego masła
- półtorej szklanki mąki
- pół szklanki mleka
- półtorej łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 500 do 700 g jabłek w plasterkach

### JAK

1. Piekarnik 180°C, góra i dół, forma na środkowej półce.
2. Roztop masło.
3. Wszystkie składniki oprócz jabłek zmiksuj krótko, tylko do połączenia.
4. Przelej do formy i ułóż na wierzchu dużo jabłek.
5. Piecz 40 do 50 minut, do suchego patyczka.

### NIE MASZ? NIE SZKODZI

Nie masz jabłek? Ciasto pasuje do każdego owocu: śliwki, gruszki, mrożone owoce.
Nie masz miksera? Trzepaczka albo zwykła łyżka.
Nie masz formy? Blacha z papierem albo naczynie żaroodporne.
Nie masz masła? Pół szklanki oleju.
Nie masz mleka? Jogurt naturalny albo kefir.

Jeśli ktoś bliski ma swój przepis, zadzwoń i zapytaj. To też jest to okienko.

*„Do kraju tego, gdzie kruszynę chleba / Podnoszą z ziemi przez uszanowanie / Dla darów nieba, / Tęskno mi, Panie.”*

CYPRIAN KAMIL NORWID, MOJA PIOSNKA [II]

✂ tnij po przerywanej linii



# 13 Śniadanie bez pośpiechu

*Prawie zawsze jem śniadanie na stojąco, z telefonem. Dziś siedzę, patrzę w okno i nic nie planuję do południa.*

### POTRZEBUJESZ

- to, co lubisz na śniadanie
- ulubiony kubek

### JAK

1. Zrób śniadanie, które lubisz, nie to, które wypada.
2. Usiądź przy oknie.
3. Nie sprawdzaj godziny i nie planuj nic do południa.

### NIE MASZ? NIE SZKODZI

Rano pracujesz? Zrób to w pierwszy wolny dzień albo zjedz tak kolację.
Nie jesz śniadań? Sama kawa albo herbata, ale na siedząco i bez telefonu.
Nie masz okna z widokiem? Postaw kubek przy lampce albo przy świeczce.

*„Lubię mieć w życiu szeroki margines. Czasem letnim rankiem (…) siadywałem w nasłonecznionych drzwiach od wschodu słońca do południa, pogrążony w zadumie.”*

HENRY DAVID THOREAU, WALDEN





# 14 Kartka do dawnej siebie

*W pierwszym okienku pisałaś do siebie w przód, na Wigilię. Dziś w drugą stronę: krótka kartka do siebie sprzed lat. Co by ją zdziwiło w twoim zwykłym dniu?*

### POTRZEBUJESZ

- kartka albo kawałek grubszego papieru złożony na pół
- długopis
- książka, w której schowasz kartkę

### JAK

1. Wybierz siebie z jednego konkretnego czasu i przypomnij sobie jeden szczegół z tamtych dni.
2. Napisz jej, co by ją zdziwiło w twoim zwykłym dniu dzisiaj.
3. Dopisz jedno zdanie, czego nie musiała się tak bać, i jedno „dziękuję”.
4. Złóż kartkę i schowaj do książki, na którą kiedyś trafisz.

### NIE MASZ? NIE SZKODZI

Nie masz kartki? Strona z zeszytu złożona na pół.
Nie wiesz, do której siebie napisać? Wybierz czas, w którym było ci choć trochę lżej.
Nie chcesz chować do książki? Włóż kartkę do pudła z ozdobami świątecznymi i znajdź ją za rok.

Bez rad. Ona wiedziała tylko to, co wiedziała wtedy. Jeśli dawne czasy są trudne, wybierz taki, w którym było ci choć trochę lżej.

*„Bardziej niż pocałunki, listy splatają dusze, bo tak rozmawiają przyjaciele, gdy są daleko.”*

JOHN DONNE, LIST WIERSZEM DO HENRY'EGO WOTTONA

✂ tnij po przerywanej linii



# 15 Jedna piosenka od początku do końca

*Słucham muzyki cały czas, ale zawsze w tle. Dziś cztery minuty tylko słucham.*

**POTRZEBUJESZ**

- słuchawki albo głośnik
- 5 minut

**JAK**

1. Połóż się i zamknij oczy.
2. Włącz jedną piosenkę, którą lubisz.
3. Nic przy tym nie rób.

**NIE MASZ? NIE SZKODZI**

Nie masz słuchawek? Głośnik w telefonie albo radio.

Nie wiesz, co wybrać? Piosenka, przy której było Ci dobrze w tym roku, albo kolęda z dzieciństwa.

Nie możesz się położyć? Słuchaj przy oknie, z kubkiem w dłoniach.

Napisz mi pod odcinkiem, jaką wybrałaś. Zrobię z tego listę na zimę.

*„Bez muzyki byłoby życie błędem."*

FRIEDRICH NIETZSCHE, ZMIERZCH BOŻYSZCZ, PRZEŁ. STANISŁAW WYRZYKOWSKI





# 16 Dwanaście zdjęć z roku

*Głowa pamięta to, co było trudne. Telefon pamięta to, na co patrzyłam.*

**POTRZEBUJESZ**

- telefon
- kwadrans pod kocem

**JAK**

1. Przewiń galerię od stycznia.
2. Z każdego miesiąca wybierz jedno zdjęcie. Nie najładniejsze, tylko takie, które coś Ci przypomina.
3. Zrób z nich folder i nazwij go po swojemu.
4. Otwórz go za rok.

**NIE MASZ? NIE SZKODZI**

Nie robisz wielu zdjęć? Po jednym z każdej pory roku, wystarczą cztery.

Masz mało zdjęć w telefonie? Przejrzyj te, które wysłali Ci bliscy w wiadomościach.

Wolisz bez telefonu? Wypisz na kartce jedną rzecz z każdego miesiąca.

*„Kochany stary świecie, jesteś bardzo piękny i cieszę się, że w tobie żyję."*

LUCY MAUD MONTGOMERY, ANIA Z ZIELONEGO WZGÓRZA

✂ tnij po przerywanej linii



# 17 Kakao z przyprawą i koc

*Kakao nie da się wypić w biegu. Jest za gorące. Trzeba usiąść i poczekać.*

## POTRZEBUJESZ

- pół szklanki kakao naturalnego
- pół szklanki cukru
- pół łyżeczki cynamonu
- szczypta soli, jeśli chcesz
- kubek mleka (250 ml)
- koc

## JAK

1. Kakao, cukier i cynamon wymieszaj w słoiczku. Możesz dodać szczyptę soli. To mieszanka na 6 do 7 kubków.
2. Do garnuszka 2½ łyżki mieszanki i ok. 3 łyżki mleka. Rozetrzyj na gładko.
3. Dolej resztę mleka i grzej, mieszając, aż zacznie parować. Nie gotuj.
4. Koc, kubek, okno.

## NIE MASZ? NIE SZKODZI

Nie masz kakao? Ciepłe mleko z cynamonem i łyżeczką miodu.
Albo czarna herbata z mlekiem, czyli bawarka.
Masz tabliczkę czekolady? Dwie, trzy kostki rozpuść w ciepłym mleku.
Masz kakao rozpuszczalne z cukrem? Też dobre, tylko nie dosypuj cukru.
Nie masz cynamonu? Bez niego też jest pyszne.
Każde mleko, jakie masz, się nada.

Mieszanka w zakręconym słoiczku postoi całą zimę.

*„Spiesz się powoli. (…) Wystarczająco szybko robi się wszystko, co robi się wystarczająco dobrze.”*

CESARZ AUGUST, WEDŁUG SWETONIUSZA





# 18 Peeling z kawy i pięć minut dla rąk

*Ręce robią za mnie wszystko, a myślę o nich tylko wtedy, kiedy bolą.*

## POTRZEBUJESZ

- 2 łyżki dobrze odciśniętych fusów z porannej kawy
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżka drobnego cukru, jeśli chcesz mocniej
- miska, ręcznik papierowy, krem

## JAK

1. Fusy z oliwą (i cukrem) wymieszaj w misce.
2. Zwilż dłonie i nad miską rozcieraj peeling małymi kółkami ok. pół minuty. Nie szoruj.
3. Wytrzyj dłonie ręcznikiem papierowym, dopiero potem spłucz letnią wodą.
4. Krem i pięć minut z dłońmi na kolanach. Niczego nie dotykasz.

## NIE MASZ? NIE SZKODZI

Nie masz fusów z kawy? Cukier też zadziała. Albo sól, tylko ona szczypie w drobne ranki.
Nie masz oliwy? Zwykły olej z szafki.
Nie pijesz kawy? Poproś o fusy kogoś, kto pije, albo zrób peeling z cukru.
Mój sekret: czasem idę do kawiarni i pytam, czy mogę dostać fusy z kawy. Jest ich pełno i zawsze dają. Przydadzą się nie tylko do kompostu, ale też do peelingu, a w dobrych kawiarniach kawa jest wysokiej jakości, więc tym lepiej.

Robisz na raz, bo mokre fusy szybko pleśnieją. Fusy z olejem zatykają odpływ, dlatego miska i ręcznik. Nie na twarz, ranki ani pęknięcia. Bez kawy: 2 łyżki cukru i łyżka oliwy.

*„Ręce mają swoją historię, mają naprawdę własną kulturę, swoje szczególne piękno.”*

RAINER MARIA RILKE, AUGUSTE RODIN



# 19 Girlanda z suszonych jabłek

*Nawlekania nie da się przyspieszyć. Jak się spieszę, to łamię.*

## POTRZEBUJESZ

- plastry jabłek ok. 6 mm, wysuszone, albo kupione miękkie suszone krążki jabłek
- gruba igła i mocna nitka albo cienki sznurek
- laska cynamonu, jeśli jest

## JAK

1. Plastry ok. 6 mm susz w ok. 93°C przez 2 do 3 godzin, przewracając co pół godziny, aż będą sztywne i skórzaste. Wystudź.
2. Igłę przekładaj przy samej skórce, powoli. Twardsze plastry najpierw przebij wykałaczką.
3. Między plastrami możesz przywiązać laskę cynamonu, owiniętą sznurkiem w połowie.
4. Na końcach zostaw kawałek sznurka do zawieszenia.

### NIE MASZ? NIE SZKODZI

Nie masz grubej igły? Zrób dziurkę wykałaczką i przeciągnij nitkę.
Nie masz sznurka? Nitka albo wstążka.
Nie masz jabłek? Suszone skórki pomarańczy albo papierowe gwiazdki z okienka 4.
Nie chcesz wieszać? Połóż plastry na talerzyku z laską cynamonu, też pachnie.

Kupione chrupiące chipsy i krążki w cukrze się nie nadają: pękają albo kleją. Wieszaj w suchym pokoju, nie w łazience i nie nad kuchenką. Wysoko, jeśli masz kota.

*„Gniew i siła nikogo nie zbliżą do mety: / Cierpliwość i wytrwałość, to mędrca zalety."*

JEAN DE LA FONTAINE, SZCZUR I LEW, PRZEŁ. WŁADYSŁAW NOSKOWSKI





# 20 Drzemka, dwadzieścia minut

*Drzemka w dzień to w mojej głowie lenistwo. A ja po prostu jestem zmęczona.*

## POTRZEBUJESZ

- koc i poduszka
- budzik

## JAK

1. Połóż się wczesnym popołudniem, przed 15:00.
2. Budzik na 20 minut, telefon ekranem w dół.
3. Zasłoń okno albo zakryj oczy.
4. Nie musisz zasnąć. Wystarczy, że leżysz z zamkniętymi oczami.
5. Po budziku wstań od razu i daj sobie kilka minut.

### NIE MASZ? NIE SZKODZI

Nie masz budzika? Telefon, ekranem w dół.
Nie masz koca? Bluza albo kurtka też przykryje.
Nie możesz się położyć? Dwadzieścia minut w fotelu, z zamkniętymi oczami i nogami w górze.
Po południu jesteś w pracy? Zrób to w weekend.

Dłuższa drzemka wchodzi w głębszy sen i potem budzisz się bardziej rozbita. Wieczorem na kanapie drzemka psuje zasypianie.

*„Odpoczynek to nie lenistwo, a poleżeć czasem na trawie pod drzewami w letni dzień, słuchając szmeru wody albo patrząc, jak chmury płyną po błękitnym niebie, to wcale nie strata czasu."*

JOHN LUBBOCK, THE USE OF LIFE

✂ tnij po przerywanej linii



# 21 Prezenty z kuchni w słoikach

*Najbardziej lubię prezenty, które się zużyje. Ktoś zrobi pierniczki, ktoś zaparzy herbatę i nic po tym nie zostanie poza tym, że było miło.*

## POTRZEBUJESZ

- 3 do 4 małe, czyste i suche słoiki
- papier na wieczka, sznurek, karteczki
- coś do środka (pomysły niżej)

## JAK

1. Napełnij słoiki suchą łyżką.
2. Na wieczko kawałek papieru, zawiąż sznurkiem.
3. Na karteczce napisz ręcznie, co to jest i jak tego użyć.

### NIE MASZ? NIE SZKODZI

Nie masz małych słoików? Umyte słoiki po dżemie albo po miodzie są super. Te po ogórkach niestety przechodzą zapachem czosnku, więc do przypraw to nie najlepszy pomysł.

Nie masz papieru na wieczka? Kawałek materiału, serwetka albo papier z paczki.

Nie masz sznurka? Gumka recepturka albo wstążka.

Nie masz nic do środka? Cukier z cynamonem, sól z ziołami z szafki albo herbata z torebek wsypana do słoika.

Nie masz komu dać? Zrób jeden dla siebie, na zimowe wieczory.

Do środka: mieszanka na kakao („2½ łyżki na kubek mleka"), przyprawa do piernika, suszone jabłka, skórki na herbatę, cukier z cynamonem.

*„Jedynym darem jest cząstka ciebie. (…) Dlatego poeta przynosi swój wiersz, pasterz jagnię, rolnik zboże (…), dziewczyna chusteczkę, którą sama uszyła."*

RALPH WALDO EMERSON, DARY





# 22 Pieczone jabłko z cynamonem

*Deser dla siebie nie musi nikomu smakować. Może się rozpaść. Może być za słodki.*

## POTRZEBUJESZ

- 1 średnie jabłko
- 1½ do 2 łyżek płatków owsianych albo posiekanych orzechów
- 1 łyżka miodu albo 1 do 2 łyżeczek cukru
- ćwierć do pół łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka masła (można pominąć)
- jogurt naturalny, jeśli lubisz

## JAK

1. Włącz piekarnik na 180°C, góra i dół. Jabłko umyj i odetnij wierzch z ogonkiem, to będzie czapeczka.
2. Wydrąż gniazdo nasienne łyżeczką. Nie przebijaj dna.
3. Płatki, cynamon, miód i masło wymieszaj, upchnij w jabłku i przykryj czapeczką.
4. Do małego naczynia, na dno 2 do 3 łyżek wody, piecz 25 do 35 minut, aż nóż wejdzie prawie bez oporu.
5. Odczekaj 5 minut, bo miód w środku parzy. Polej sokiem z naczynia, dodaj łyżkę jogurtu.

### NIE MASZ? NIE SZKODZI

Nie masz płatków owsianych? Orzechy, pokruszone ciastka albo rodzynki.

Nie masz miodu? 1 do 2 łyżeczek cukru.

Nie masz naczynia żaroodpornego? Mała blacha albo foremka do muffinek.

Nie masz piekarnika? Pokrój jabłko w kostkę i duś pod przykryciem z łyżką wody, cynamonem i miodem ok. 10 minut.

Nie masz jabłka? Gruszka też się upiecze.

Bardzo duże jabłko potrzebuje 40 do 45 minut.

*„Odkrycie nowej potrawy robi więcej dla szczęścia ludzkości niż odkrycie gwiazdy."*

JEAN ANTHELME BRILLAT-SAVARIN, FIZJOLOGIA SMAKU



# 23 Życzenia na papierze

*W tym roku nie mówię życzeń w biegu. Piszę je na papierze i patrzę, jak ktoś je czyta. Tylko tyle i aż tyle.*

### POTRZEBUJESZ

- kartka papieru dla każdej osoby, z którą spędzasz święta
- długopis
- koperty, jeśli masz

### JAK

1. Wypisz osoby, które zobaczysz w święta. Dla każdej jedna kartka.
2. Nie zaczynaj od „szczęścia, zdrowia". Wyobraź sobie, że ta osoba znajdzie kartkę za dziesięć lat. Jak chcesz, żeby się wtedy poczuła?
3. Napisz kilka zdań: za co ją lubisz, co z tego roku pamiętasz razem z nią i czego życzysz właśnie jej.
4. Złóż kartkę, napisz na niej imię i schowaj do jutra.
5. Kiedy będziesz składać życzenia, wręcz kartkę, poproś, żeby przeczytała ją przy tobie, i patrz na reakcję.

### NIE MASZ? NIE SZKODZI

Nie masz ładnego papieru? Kartka z zeszytu złożona na pół wystarczy.
Nie masz kopert? Złóż kartkę na trzy i zwiąż nitką albo sznurkiem.
Spędzasz święta sama? Napisz do kogoś, kogo zobaczysz po świętach.
Nie wiesz, od czego zacząć? Dokończ zdanie: „Najbardziej lubię, kiedy Ty…".
Brzydko piszesz? Nikt nie czeka na ładne pismo. Liczy się, że jest Twoje.

Jedna kartka to pięć minut, nawet w taki dzień.

*„Słowa ulatują, pismo zostaje."*
PRZYSŁOWIE ŁACIŃSKIE





# 24 List z pierwszego okienka

*Dwadzieścia cztery okienka i żadne nie było wielkie. A jednak przy każdym coś się przestawiało.*

### POTRZEBUJESZ

- list, który napisałaś 1 grudnia
- spokojna chwila

### JAK

1. Znajdź list z pierwszego okienka.
2. Otwórz go w spokojnej chwili, kiedy nikt nie patrzy.
3. Przeczytaj powoli.

### NIE MASZ? NIE SZKODZI

Nie napisałaś listu pierwszego dnia? Napisz dziś trzy zdania o swoim grudniu i otwórz je za rok.
Nie masz spokojnej chwili w Wigilię? Przeczytaj go wieczorem w łóżku albo w pierwszy dzień świąt.

Gdybyś miała zostawić sobie na przyszły rok jedno okienko, co by w nim było? Napisz mi pod ostatnim odcinkiem. Wesołych świąt.

*„Będę czcił Boże Narodzenie w swoim sercu i starał się zachować je przez cały rok."*
CHARLES DICKENS, OPOWIEŚĆ WIGILIJNA