Napište **tři pozitivní věci**, které Vás dnes potkaly a proč Vám přišly pěkné. *Př.: Cestou do školy jsem šel přes park - krásně svítilo slunce a já si připadal jako na horách. Bylo to díky tomu, že jsem se odhodlal o pět minut dříve vstát.*

|  |
| --- |
|  |

***Co Vás dnes překvapilo a čím.*** *Př.: Nikdy jsem si nevšiml mozaiky při vstupu do Alfa pasáže. To spojení nepravidelně hravých kamínků nesoucí rok výstavby objektu ve spojení s funkcionalismem celé pasáže působilo nezvykle. Přemýšlel jsem proč. Možná ta organičnost naráží na člověka, který také není schématický a přesto se na takovém místě cítí “doma” a “dobře”. Mozaika je možná něčím, jako uvítacím výborem zvoucím k návštěvě tohoto krásného místa.*

|  |
| --- |
|  |

**Nakreslete myšlenkovou mapu dnešního dne**.Můžete shrnout oblasti činnosti, ale také zahrnout myšlenky, pocity, dát si zpětnou vazbu, hledat poučení; dívat se na to, jak by šla určitá činnost dne udělat jinak.

|  |
| --- |
|  |

**Co zajímavého jste dnes přečetli**? Co Vás na tom zaujalo. *Př.:* *M. Altrichter: S lidmi, kteří pozdě vstávají, nikdy nic velikého nevytvoříme. Spojení sebekázně a kreativity není běžné, jakoby umění a řád v bytí měly být od sebe oddělené. A to tak není! Serva ordinem, et ordo servabit te - tvořivost předpokládá řád…*

|  |
| --- |
|  |

**Rozhlédněte se kolem sebe a vyberte si náhodný předmět. Zkuste během pěti minut rychle napsat, k čemu by se mohl hodit**. *Př.: Tužka - psaní, čistění, škvír, restartování routeru, měření délky, okusování proti nervozitě, jako zbraň, náušnice…*

|  |
| --- |
|  |

**Vyzkoušejte jeden nástroj, který vám může pomoci v kreativitě.** *Napište jeho název a k čemu jste ho použili. Př. Evernote - píšu s v něm tento kreativní deník.*

|  |
| --- |
|  |

**Stalo se dnes něco neobvyklého? Všímejte si dění na ulici, ve škole, doma, v médiích. Zkuste napsat, proč se vám to zdá neobvyklé? Čím se to liší od obvyklých situací?**

**Potkali jste se během dne se situací, kdy jste chtěli být kreativní, ale nešlo vám to? Zkuste si vzpomenout, co vám v tom bránilo. Byli jste unavení? Měli jste z něčeho strach? Bránilo vám prostředí? Lidé? Nebo v tom bylo něco dalšího?**

**Nakreslete obyčejnou tužkou cokoliv, na co máte chuť. Nesnažte se kreslit umělecká díla, ale jednoduché kresby. Vzpomeňte si na nějakou věc, co vás dnes zaujala, a nakreslete ji. Pak ji nakreslete znovu, ale změňte její vzhled pomocí vaší představivosti.**