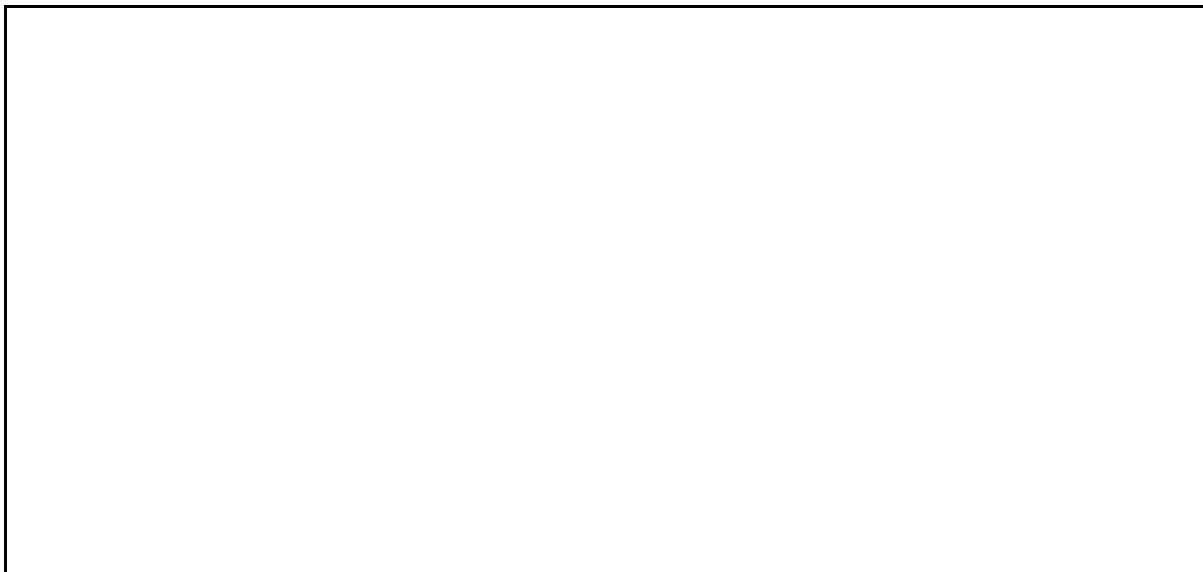



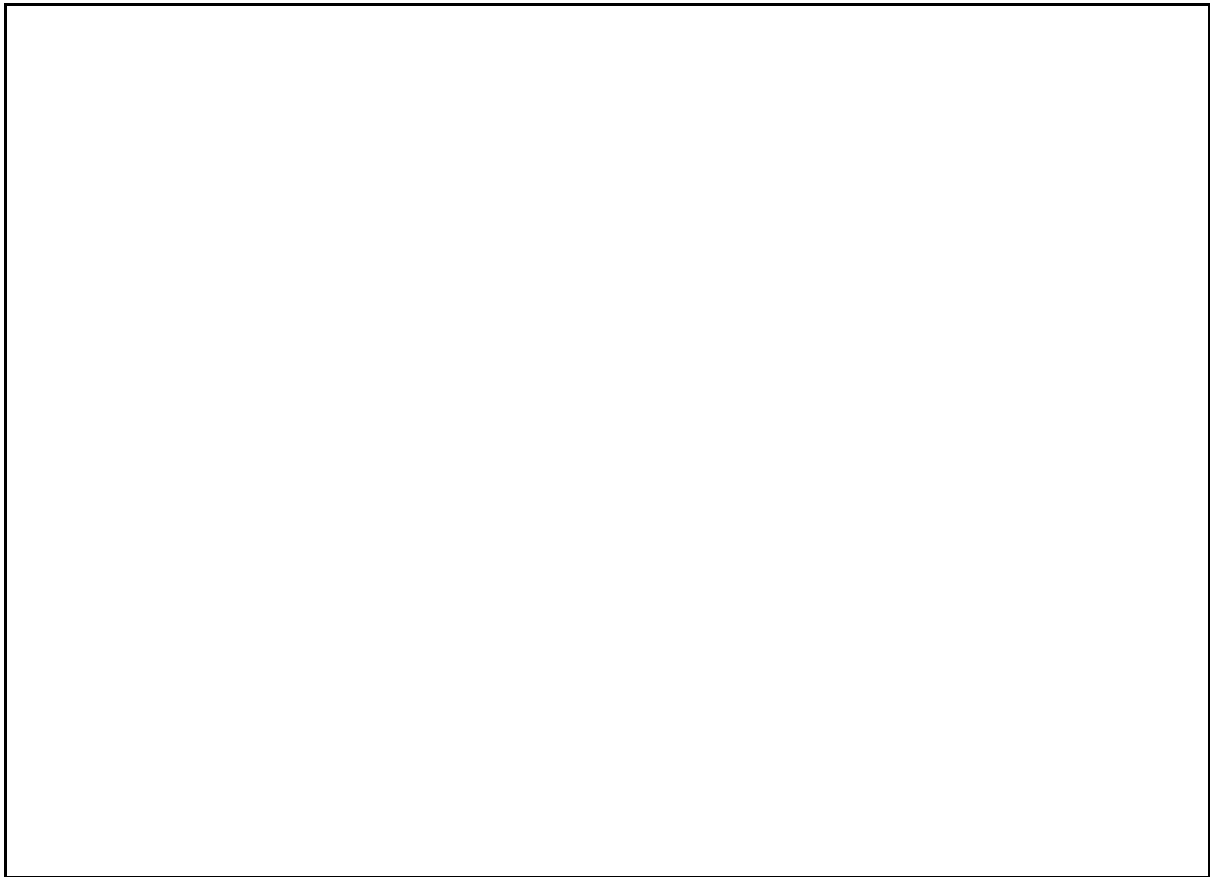
Napište **tři pozitivní věci**, které Vás dnes potkaly a proč Vám přišly pěkné. *Př.: Cestou do školy jsem šel přes park - krásně svítlo slunce a já si připadal jako na horách. Bylo to díky tomu, že jsem se odhodlal o pět minut dříve vstát.*



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 kreativě. Napište jeho název a k čemu jste ho použili. Př. Evernote - píšu s v něm tento kreativní deník.



Stalo se dnes něco neobvyklého? Všimněte 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.