

## Kreativní deník

*Co je kreativní deník? Jak s ním pracovat? A proč vlastně něco takového, jako deník psát? Zaměříme se také na to, jak souvisí kreativita s péčí a reflexí sebe sama.*

Kreativní deník představuje jednu ze základních metod, která pomáhá nejen kreativnímu, ale také reflektivnímu myšlení, je užitečný pro psychohygienu a podořu tvořivosti. Jak již název napovídá, mělo by jít o něco, co člověk píše skutečně každý den. Na druhou stranu praxe ukazuje, že pokud se neživíte jako kreativci nebo spisovatelé, nebo nemáte mimořádně silnou vůli a motivaci, tak postupovat skutečně denně je nesmírně náročné a je lepší zvolit jiný pravidelný interval. Zkuste si tedy na podobnou aktivitu vyhradit jeden až tři bloky, v rámci kterých se mu budete věnovat.

Možností, jak ho tvořit, je mnoho a na tomto místě bychom rádi ukázali některé možnosti či přístupy, které se mohou v tvorbě deníku uplatnit. V zásadě existují dvě základní možnosti, jak s ním pracovat. Buď ve zmíněných blocích, kdy se soustavně věnujeme nějaké reflektivní činnosti, jako je psaní nebo tvorba myšlenkové mapy, nebo jde o něco, co děláme průběžně v rámci celého dne. Deník je pak něčím, co máme stále při sobě a vkládáme do něj vše, co nám přijde zajímavé.

Kreativní deník může mít podobu jak papírového diáře nebo zápisníku, tak také nějakého digitálního nástroje. Oba přístupy mají své pro i proti, a záleží na každém, který je mu sympatický. Osobně nám přijde funkční model, kdy rychlé průběžné zápisky zpracováváme elektronicky v mobilu či tabletu, ale pro systematickou rozvojovou tvůrčí činnost využijeme médium papírové.

### Co si psát do deníku?

- Tři pozitivní věci – zkuste si každý den do deníku napsat tři věci, které vás ten den potkali a jsou pozitivní. Nejen že je pojmenujte, ale zkuste říci, co je na nich to dobré, nebo proč se vám staly.
- Mapu pocitů – pokud děláte deník průběžně, zkuste si několikrát denně udělat reflexi pocitů. Jak se cítíte ráno, když se vzbudíte, před obědem, cestou domů z práce či školy? Zkuste pocit nejen pojmenovat, ale také nějak stručně popsat či zdůvodnit.
- Seznam toho, co jste ten den dělali. Zkuste si vždy večer, projít uplynulý den a rychle zapsat vše, co jste dělali. Možná vás při té činnosti napadne, že něco, co vypadalo velice banálně, je vlastně zajímavé a může posloužit jako zdroj pro další kreativní činnost.
- Poezii či jiný druh umění. Pokud se člověk přiměje ke každodennímu obklopování se uměním nebo k jeho tvorbě, je to pro myšlení velice užitečné.
- Jednu věc, která vás ten den překvapila. Naučit se prožívat překvapení a divit se světu kolem sebe. Pokud máte čas, zkuste neskloznout k pouhému oznámení faktu, ale snažte se ho více popsat.
- Vymyslete a napište krátký příběh, vyprávění, popis. Jakkoli lze střídat žánry a formy, doporučuji si zvolit jeden a toho se nějaký čas držet.
- Krátký výpisek z četby. Snažte se číst co nejvíce. A vždy se snažte udělat si nějaký stručný výpisek, poznámku, zachytit myšlenku nebo téma, které je pro vás v tu chvíli zajímavé.
- Zapište si sny, pokud si je pamatujete. Pokud ne, někomu může pomoci si deník nechat u postele a hned, jak se probudíte, si do něj sen zapsat. Tato metoda ale není zdaleka stoprocentní.
- Cokoli vás zaujalo.
- Nakreslete si myšlenkovou mapu uplynulého dne nebo zajímavého rozhovoru, který jste ten den vedli.

Zkuste užít kreativní techniku k práci s některou z daných oblastí, může přinést do přemýšlení zcela nový rozměr. Deník slouží k mapování a rozvoji vašeho osobního světa a zlepšování kreativity. Není proto třeba se bát, že by jej člověk mohl používat nějak špatně nebo nedokonale. Jde o cvičební a seberefektivní prostor a podle toho je k němu také vhodné přistupovat.

## Rozcvičky

Jednou z věcí, ke které lze kreativní deník použít, jsou tzv. kreativní rozcvičky. Jejich cílem je soustavný rozvoj kreativity v dané, relativně úzké oblasti, což se ale může současně projevit do dalších oblastí lidské tvořivosti. Trénovat například psaní nebo práci s asociacemi, což jsou dvě nejčastější rozcvičky totiž propojené s dalšími oblastmi lidského myšlení, takže jakkoli člověka rozvíjí v jedné drobné disciplíně, mohou být efekty poměrně velké.

Základní myšlenkou rozcviček je pravidelné opakování nějaké kreativní činnosti nebo techniky v pravidelný a jasně určený čas, po delší dobu. Jsou lidé, kteří s rozcvičkám vydrží celý život, někteří jim věnují třeba jen měsíc. Rozcvičky se od běžného kreativního deníku liší právě tím, že jsou stále stejné, pravidelné, neřeší inovace či invence, okolní svět či podněty. Jde v nich skutečně jen o trénink kreativity, nikoli o její komplexní projevy.

Rozcvičky se takto označují především proto, že jsou typicky realizované ráno. Mimo samotný rozvoj dané kreativní kompetence totiž obecně pomáhají nastartovat kreativní procesy nebo obecně kreativní myšlení. To nevyklučuje je provozovat večer, jen člověk přichází o benefit „rozcvičeného myšlení“. Na tomto místě bychom rádi uvedli dvě rozcvičky, které patří asi mezi nejznámější a nejčastější.

První je rychlé psaní – ráno, ideálně ještě před snídaní, se doporučuje věnovat dvacet minut psaní. (Někdo říká, že se má napsat jedna stránka textu – zda budete psát podle textu nebo znaků je na vás, ale znaky jsou pochopitelně náročnější a exaktnější). Téma je možné volit libovolně a nemělo by jít o nic těžkého nebo intelektuálně náročného. Ideální jsou buď povídky nebo popis – obrazu z kalendáře, náhodně vybraného obrázku z Google Art nebo třeba pohledu z okna.

Smysl této metody je trojí. Předně si na něm člověk natrénuje samotné psaní a získá v něm pravidelnost. Velice rychle zjistí, že touto metodou lze odstranit bloky ze začátku psaní, ale také z neschopnosti formulovat myšlenku nebo plynulý text. Druhá rovina je kreativní – nutí nás procouvat se slovy, asociacemi, formulovat věty, přenášet mysl na papír. Tím, jak člověk píše o podobném tématu stále dokola, musí se na něj dívat pokaždé z jiného úhlu pohledu. Je zde ještě jeden, u kreativity možná trochu zanedbávaný rozměr – vytrvalost. Píšete, i když se vám nechce, nemáte inspiraci ani náladu. Schopnost jít přes tento limit chuti je velice důležitá. A také člověka přivede k tomu, že bude pravidelně číst. Bez toho se totiž psát nedá.

Druhá rozcvička je snazší, jak časově, tak volně. Zvolte si libovolnou věc ve vašem okolí a zkuste k ní vymyslet různé možnosti využití. Například cihla může být na stavění zdi, zatloukání hřebíků, místo stoličky či křídly atp. Nejde o reálnost využití, ale o trénink fantazie, asociací a nápadů. Na napsání si dejte pět až deset minut. Je nutné přitom skutečně psát, nejen trénovat v hlavě. Postupně byste se měli zlepšovat v tom, že dokážete generovat více nápadů, rychleji a s menší námahou.

Rozcviček je ale možné samozřejmě namyslet více – můžete začít den s nakreslením myšlenkové mapy nebo třeba s asociacními řadami. Záleží jen na vás. Minimální délku kreativního tréninku doporučujeme stanovit na jeden měsíc.

## Sebepěče a kreativita

Téma, které se intenzivně řeší a které je důležité také pro kreativní deník, je vztah mezi něčím, co bychom mohli označit sebepěčí a kreativitou. Pod pojem sebepěče je pak možné skrýt sebe-reflexi,

sebe-rozvoj, informační hygienu či psychickou hygienu a řadu dalších činností. Spadá sem také schopnost vnímání a přijetí sebe sama, schopnost reálně se vnímat a pociťovat štěstí.

Kreativita totiž není něčím, co stojí mimo já člověka, ale je projevem vztahu jeho osobnosti a vnějšího světa. Pochopení sebe sama a našeho vnitřního světa je tak základním pilířem kreativity. Ta vychází z vnitřního života každého jedince, pročes právě jeho zkoumání je v tomto ohledu zcela zásadní. Proto se například právě kreativní deník typicky soustředí nejen na kreativitu samotnou, ale dává tak velký důraz na sebereflexi a popis světa, který je kolem nás. Rozvoj kreativity, který na první pohled může působit v jistém ohledu jako něco nadstandardního, by tak měl být činností, která bude zajímat každého.

## Sto dní

Zajímavým projektem pro kreativní deník může být tzv. stodenní projekt. Stanovíte si nějaký cíl, kterého chcete dosáhnout během sto dní. Může jít třeba o napsání knihy či diplomové práce, osvojení si základů krystalografie nebo třeba pořizování jedné fotografie každý den během stanovené doby.

Smysl stodenních projektů je v tom, že jde o relativně dlouhou dobu na to, něco se naučit nebo udělat, ale současně není tak dlouhá, aby se nedala vydržet. Kreativní deník může být v rámci podobných projektů zajímavý tím, že jednak umožní sto dní nějak mapovat, ale také do něj vkládá reflektivní prvky, a především ho doplňovat o různé kreativní nápady či postřehy.

Současně jde o poměrně dobrý časový úsek pro začátek práce s kreativním deníkem. Stanovení si nějakého cíle, který bude podporován touto formou je poměrně efektivní. Možností, jak postupovat je relativně mnoho. Lze si například vybrat některé z nabízených témat z výše uvedeného výčtu a ty buď kombinovat, nebo třeba každý den v týdnu užít jednu.

Klasickou možností je pak technicky systematicky používat pro řešení skutečných problémů s projektem. Ve chvíli, kdy je třeba generovat nápady, hledat nová řešení, analyzovat, připravit si prezentaci. Kreativní techniky je možné užít v různých fázích vývoje tohoto stodenního projektu, a to nejen tréninkově či efektivně, ale skutečně funkčně.

## Závěrem

Kreativní deník představuje jednu z nejefektivnějších a nejdoporučovanějších metod pro práci s vlastní kreativitou. Může posloužit jak pro zdokonalování jednotlivých prvků, složek nebo technik kreativity, tak také pro sebereflexi a osobní rozvoj, případně pro řešení konkrétních projektů či problémů.

Pokud se rozhodnete, že byste jej rádi zpracovávali v digitální podobě, doporučujeme zvážit vhodný nástroj. Nabízí se [OneNote](#) (již nějaký čas je zdarma), který má k dispozici nekonečně velkou plochu na jednotlivé poznámky a umožňuje pěkně propojovat kreslení, multimediální obsah a psaní. Druhou volbou může být [Evernote](#) s Penultimate, pokud ovšem používáte iOS.

Pokud jste fanoušky psaní, pak doporučujeme instalaci některého z minimalistických prokreativních editorů. Velice zajímavý je [Writt](#), který je pro studenty zdarma. Jde o editor, který ocení jak spisovatelé prozaických textů, tak všichni ostatní, kteří si s textem chtějí nerušeně hrát. Nabídka je poměrně široká jak u [zdarma dostupných nástrojů](#), tak také u [placených](#), včetně nejznámějšího [Ulysses](#).