

PRACOVNÍ LIST

MŮJ KREATIVNÍ RITUÁL

SEBEPOZNÁNÍ - KDE TEĎ JSEM?

Než začneš plánovat, je důležité vědět, odkud vycházíš. Odpověz upřímně, bez hodnocení.

Jak často se věnuješ kreativním aktivitám?

- Každý den
- Několikrát týdně
- Jednou týdně
- Zřídka
- Téměř vůbec

Co tě baví tvořit nebo by tě bavilo zkusit? (zaškrtni vše, co s tebou rezonuje)

- Psaní - deník, příběhy, básně
- Kreslení nebo malování
- Tanec nebo pohybová improvizace
- Zpěv nebo práce s hlasem
- Fotografie
- Tvoření z přírodních materiálů
- Ruční práce - pletení, háčkování, vyšívání
- Vaření jako kreativní akt
- Jiné: _____

Kdy jsi naposledy tvořila jen pro radost, bez účelu nebo hodnocení?

Jak ses tehdy cítila?

MÉ KREATIVNÍ BLOKY

Přečti si každý blok a upřímně zhodnoť, jak moc tě ovlivňuje na škále 1-5 (1 = vůbec, 5 = velmi silně).

Strach z hodnocení ("Co si budou lidé myslet?")

Hodnocení: 1 - 2 - 3 - 4 - 5

Jak se u tebe tento blok projevuje?

Perfekcionismus ("Není to dost dobré")

Hodnocení: 1 - 2 - 3 - 4 - 5

Jak se u tebe tento blok projevuje?

Nedostatek času ("Nemám čas na kreativitu")

Hodnocení: 1 - 2 - 3 - 4 - 5

Jak se u tebe tento blok projevuje?

Pocit nedostatečnosti ("Nejsem dost talentovaná")

Hodnocení: 1 - 2 - 3 - 4 - 5

Jak se u tebe tento blok projevuje?

Nedostatek inspirace ("Nevím, co bych tvořila")

Hodnocení: 1 - 2 - 3 - 4 - 5

Jak se u tebe tento blok projevuje?

Můj největší blok je: _____

Jeden malý krok, kterým ho mohu překonat: _____

PLÁNOVÁNÍ MÉHO KREATIVNÍHO RITUÁLU

Kdy budu tvořit?

Vyber si čas, který reálně zvládneš. Pravidelnost je důležitější než délka.

- Ráno před probuzením ostatních
- Dopoledne v klidu
- Odpoledne (děti spí nebo jsou ve škole)
- Večer po usnutí dětí
- O víkendu

Konkrétní čas: _____

Jak dlouho?

- 5 minut (mikro-kreativita - skvělý začátek!)
- 10-15 minut (krátký rituál)
- 30 minut (plný rituál)
- 1 hodina (hluboké ponoření)

Jak často?

- Každý den
- 3-4x týdně
- O víkendech
- Jiné: _____

Kde budu tvořit?

Moje kreativní místo: _____

Co potřebuji mít v tomto prostoru k dispozici?

Co z tohoto prostoru potřebuji odstranit nebo změnit, aby se mi v něm dobře tvořilo?

STRUKTURA MÉHO RITUÁLU

Teď si krok za krokem napiš, jak bude tvůj rituál vypadat. Buď konkrétní.

Příprava a naladění (2-3 minuty)

Co uděláš pro přepnutí do kreativního módu?

- Zapálím svíčku
- Pustím si hudbu (jakou? _____)
- Několik hlubokých nádechů
- Krátká meditace
- Uvařím si čaj nebo kávu
- Jiné: _____

Můj kreativní úmysl (napiš větu, kterou si řekneš na začátku):

Například: "Otevírám se své tvůrčí síle" nebo "Tvořím s radostí a svobodou"

Moje věta: _____

Tvoření (hlavní část)

Jakou techniku zkusím jako první?

Moje pravidlo pro dobu tvoření: Žádné hodnocení. Vnitřní kritik má na tuto dobu zakázaný vstup.

Uzavření (2 minuty)

Jak rituál uzavřeš?

- Poděkuji sobě za čas
- Zapiši si krátkou reflexi
- Uklidím prostor
- Zhasnu svíčku
- Jiné: _____

MOJE KREATIVNÍ ZÁMĚRY

Co chci v nadcházejících týdnech skrze kreativitu objevit nebo vyjádřit?

Jedna věc, kterou si dovolím, a dosud jsem si ji nedovolovala:

Jak se chci cítit po týdnu pravidelné kreativní praxe?

Zaznamenávej svou kreativní praxi každý den. Stačí krátká poznámka.

Pondělí

Praktikovala jsem: Ano Ne

Technika nebo aktivita: _____

Jak jsem se cítila: _____

Úterý

Praktikovala jsem: Ano Ne

Technika nebo aktivita: _____

Jak jsem se cítila: _____

Středa

Praktikovala jsem: Ano Ne

Technika nebo aktivita: _____

Jak jsem se cítila: _____

Čtvrtek

Praktikovala jsem: Ano Ne

Technika nebo aktivita: _____

Jak jsem se cítila: _____

Pátek

Praktikovala jsem: Ano Ne

Technika nebo aktivita: _____

Jak jsem se cítila: _____

Sobota

Praktikovala jsem: Ano Ne

Technika nebo aktivita: _____

Jak jsem se cítila: _____

Neděle

Praktikovala jsem: Ano Ne

Technika nebo aktivita: _____

Jak jsem se cítila: _____

TÝDENNÍ REFLEXE

Po prvním týdnu si udělej chvíli a odpověz na tyto otázky.

Co mě tento týden při tvoření nejvíc překvapilo?

Kdy jsem se cítila nejsvobodněji a nejradostněji?

Co mi šlo snáz, než jsem čekala?

S čím jsem bojovala?

Jaká byla moje největší kreativní radost tohoto týdne?

Co chci příští týden zkusit jinak nebo přidat?

ZÁVĚREČNÁ PŘIPOMÍNKA

Kreativita není o dokonalosti. Je o procesu, o spojení se sebou samou, o radosti z vyjádření.

Každý den, kdy se věnuješ tvorbě, je malé vítězství. Oslavuj ho.

A pamatuj - vnitřní kritik nemá v tvém kreativním prostoru místo. Tohle je tvůj bezpečný prostor pro tvoření, experimentování a objevování.

Přeji ti krásné jarní tvoření plné radosti a překvapení!