

inspiruj se

tvor

čas

sdilej

JAK S TÍMTO MATERIÁLEM PRACOVAT

1. Nalad' se na téma. Podívej se na název a chvíli ho nech v sobě zrát.
2. Prozkoumej nápady v myšlenkové mapě. Vyber to, co tě zaujme, nebo přidej vlastní nápady. Ideálně si vytvoř celou svojí myšlenkovou mapu.
3. Vezmi si předkreslený/předepsaný list. Můžeš ho vybarvit, doplnit, přetvořit.
4. Zkus experimentovat.
5. Sdílej nebo si to nech pro sebe. Obojí má smysl.
6. Zastav se u reflexe. To je ten okamžik, kdy si uvědomíš, že jsi právě tvořila pro sebe.

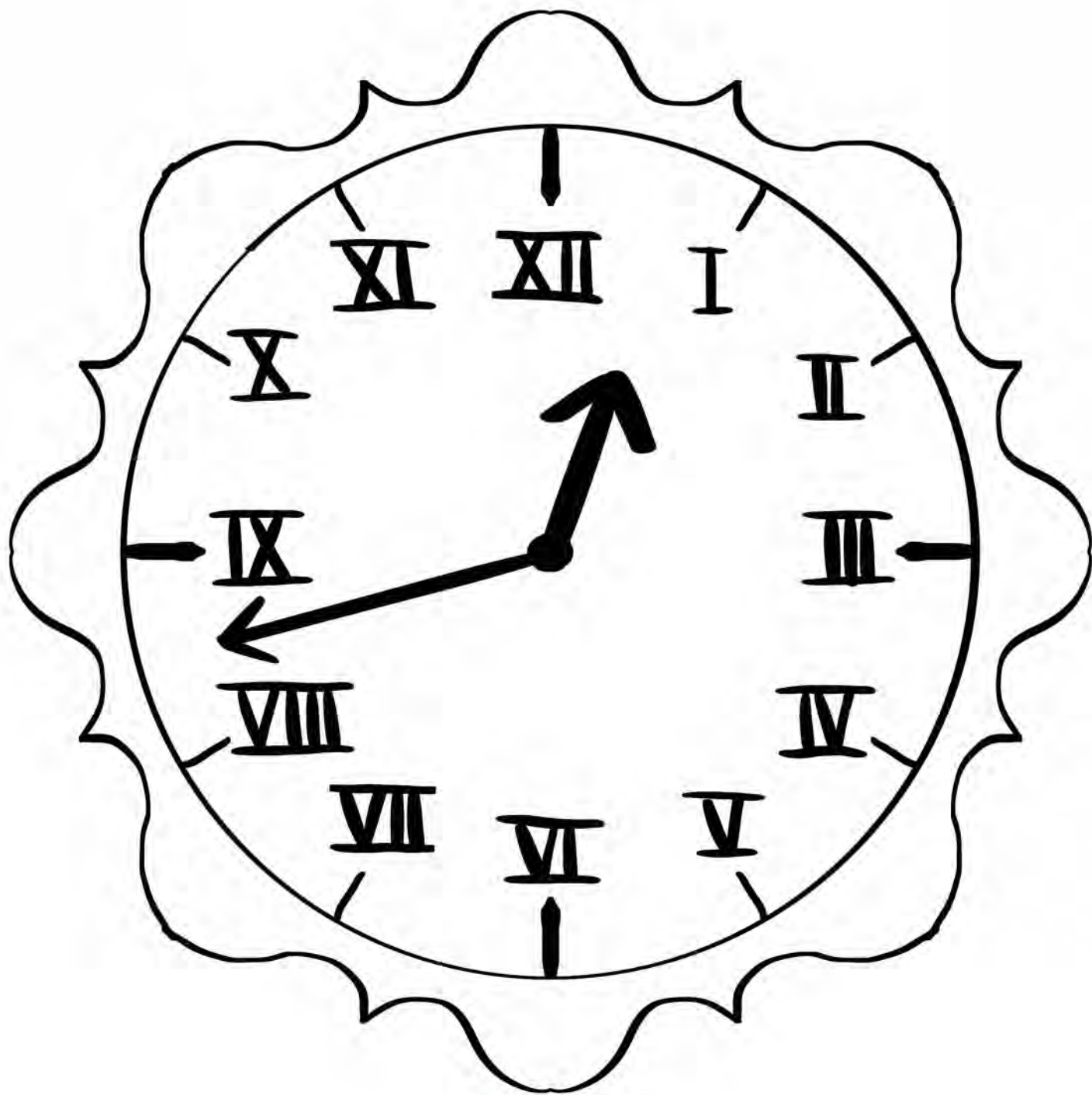
Když skončíš s tvořením, dej si chvílku jen pro sebe.
Nejde o hodnocení ani o to, jestli se ti stránka povedla.
Jde o to, co v tobě zůstalo.

- Jaký pocit ve mně tohle tvoření zanechalo?
- Co bych chtěla zkusit příště jinak nebo jinak prožít?

Výzva je prostor pro objevování.

Každé téma ti nabídne jinou cestu, můžeš ji projít tak, jak ji cítíš.





Nečekej.
NIKDY
nebude
ten správný
ČAS.

