

inspiruj se

tvor

sen

sdilej

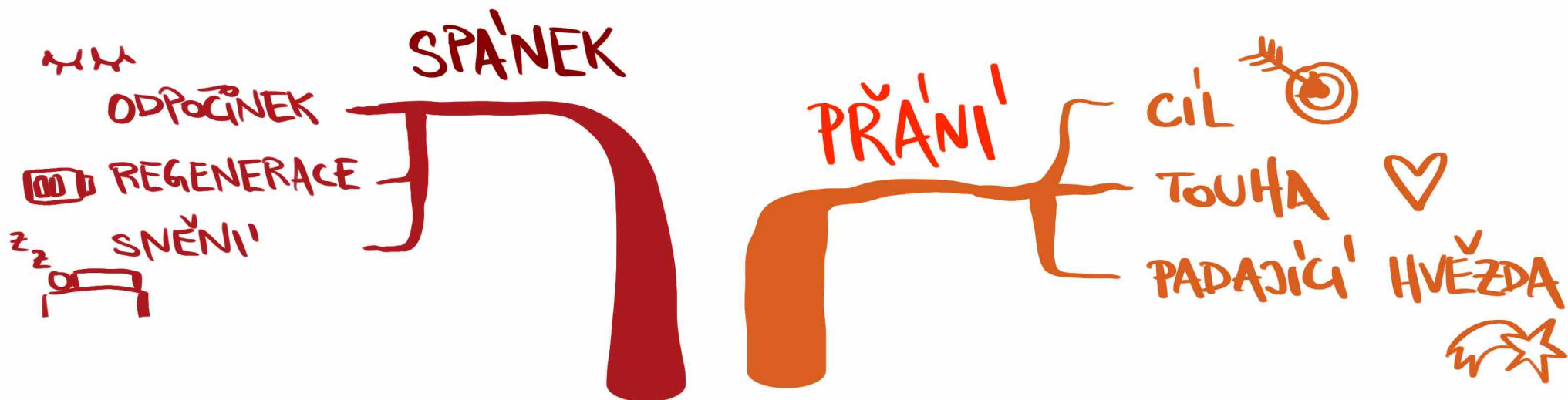
JAK S TÍMTO MATERIÁLEM PRACOVAT

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 chvilku 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.



PSYCHOLOGIE

sen

