

Eva Michálková

*Radostný
a kreativní
život*

Tip č.1

KREATIVNÍ PSANÍ

K tomuto cvičení potřebuješ chvíli klidu a psací potřeby. Vezmi si tužku a piš cokoliv, co se ti honí hlavou. Nechej myšlenky volně proudit a nesnaž se napsat konkrétní a inteligentní text. Toto cvičení není o tom, vytvořit něco skvělého nebo podat výkon, ale dovoluje volně proudit tvou energii. Takže napiš vše, co se objevuje, včetně tvých pochyb a negativní recenze.

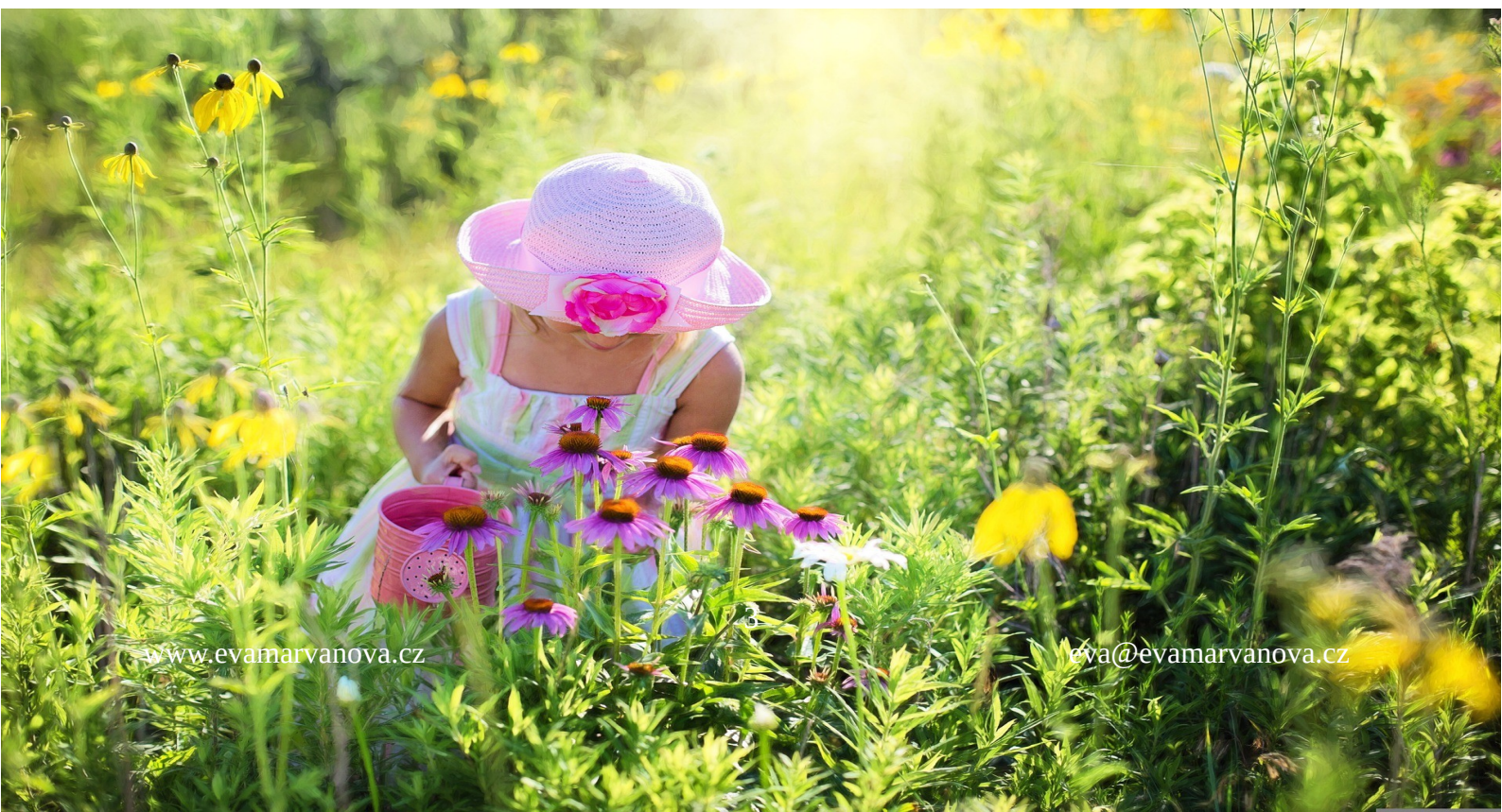
Může to vypadat například takto: „Bla bla bla, to mi přijde jako opravdu hodně blbé cvičení. Co tak asi napsat? Snad možná seznam na nákup. Ale ani mě nenapadá, co nakoupit. A venku tak křičí ptáci, je pod mrakem. Raději chci být u vody, ale ty povinnosti, ach ach....“



Nechej všechno jenom tak proudit a zkus proud necenzurovat. Pokud se objeví vnitřní kritik, je to v pořádku, ať se klidně vyjádří jako třeba takto: „Podívej se, co to tady meleš za nesmysly.“ Vnitřní kritik tě může také cenzurou odrazovat: „Proč tímhle vlastně ztrácíš čas? Nemáš snad jiné věci na práci? Stejně z tebe nikdy nic nebude. A k čemu ta kreativita vlastně je?“.

Je to normální a přirozený průběh. Nenech se tím odradit. Prostě zaznamenej kritikovi námitky a piš zase cokoliv tě napadne. Když už nevíš, co psát, jen se rozhlédni kolem. Neboj, ono tě zase něco napadne. Jako třeba: „Na stole je mísa s jablky. Tedaaaa, sbíhají se mi sliny, ale musím chvíli počkat. Jsem ještě nacpaná po obědě a mohla bych prasknout. Ale stejně, tak bych si dala nějakou dobrotu.“

Účelem tohoto cvičení není napsat nějakou vážnou nebo geniální věc, ale naučit se nechat proudit volně svoji energii. Nezasahovat do ní. Kreativní vlna je jako voda. Teče, když jí to dovolíme. Tímto cvičením uvolníme její koryto.



Tip č.2

BÝT ZASE DÍTĚTEM

Pamatuješ si v dětství hry na prince a princezny? Nebo kovboje a indiány? Mým oblíbeným hrdinou byl Old Shatterhand, také jsem chtěla být kosmonaut a jednu dobu jsem si hrála na vynálezce Knight Rider (To je robotické auto, které se kamarádí a pomáhá atraktivnímu detektivovi. V té době to byl velký televizní hit). Vzpomínáš si, jak pro dětskou fantazii není nic nemožné? Když jsi dítětem, můžeš být čímkoliv tě napadne. Můžeš se uvolnit a překračovat svoje hranice.

Nyní zavři oči a zavolej na tvoje vnitřní dítě: „Ahoj, kdepak jsi? Pojď si hrát!“ Svým vnitřním zrakem vnímej, kde se objeví tvoje vnitřní dítě v místnosti, kde se zrovna nacházíš. Tento obraz nemusí být ostrý, prostě se jen otevři tomu vjemu, který přijde.



Až se dítě objeví, podívej se, kolik je mu asi tak let a zeptejte se ho, na co by si chtělo hrát. Nechej ho, aby se vyjádřilo. Třeba bude chtít být zrovna rytířem zachraňujícím princeznu nebo Hermionou z Haryho Pottera. Všechno je legitimní. Jakmile se dítě rozhodne, čím chce být, zvedni ze židle a stoupněte si na jeho místo. Je to právě to místo, kde se dítě v místnosti objevilo.

Otevři se tvé fantazii a představ si, že ty jsi právě teď to dítě a tvoje dospělé já sedí na tvém předchozím místě. Polož si otázku: „Jak se cítí toto dítě, když má chuť si hrát na rytíře?“ (Nebo na cokoliv jiného, co v tu chvíli zrovna chce.)

Dovol si tuto energii znovu ochutnat a naplno prožít. Má dítě chuť někam běžet? Poposkočit? Utíkat do komory pro smetáček, který se stane mečem? A potom do zásuvky pro pokličku jako štít? Na co má největší náladu. Co ho teď opravdu od srdce baví?



Všechno to pozoruj a užij si tuto energii. Možná se budeš cítit trochu hloupě, ale věz, že to si jen tvoje dospělé Já nemůže zvyknout a uvolnit se. Pokud ti to zase tak hloupé nepřijde, klidně se poddej pohybu a dovol si poposkočit, či se smetáčkem udělat nějaký výpad ve stylu historického šermu. Nebo následovat jakýkoliv jiný pohyb, který by dítě zrovna udělalo. Fantazii se meze nekladou.

Užívej si tuto energii alespoň 5 minut. Načerpej z ní vitalitu, radost a sílu. A pokud se neodváže hned na poprvé? Nevadí. Zkus to zítra znovu.



Tip č.3

OBJEVENÍ POKLADU

Pamatuji si, že jsem jako malá měla truhličku. Truhličku na poklad. Dávala jsem do ní všechno, co moje dětská mysl považovala za cenné. Třeba zlaté knoflíky po dědečkovi z uniformy, taky skleněné kuličky, pětníky a někdy i desetník. Maminka mi dala pár starých šperků. Dokonce tam byly i hezké kamínky, které jsem našla venku při mých toulkách. A cítila jsem se taaaaak bohatá.

Udělej nyní to samé. Zapomeň na tvoje starosti a vydej se na lov pokladu. Dívej se očima vnitřního dítěte. Co všechno by mohlo být pro něj tak úžasné, že by to stálo za to dát do truhlice s pokladem? Posbírej pár těchto drobností v bytě nebo i venku a dej si je do hezké krabičky. Kochej se jimi.



Potom vystup z dětské energie a podívej se na ty věci dospělými očima. Vnímej smutný pohled dospělého, pro kterého jsou to jenom bezvýznamné drobnosti. Není to škoda? Cítíš rozdíl mezi tím, jak bohatý je život vnitřního dítěte a chudý dospělého? Jak málo mu stačí? Protože si umí hrát a dovolí obyčejným věcem, aby byly neobyčejné.

Vrať se tímto cvičením pro tyto krásné a bohaté pocity. Rozvineš si tak v sobě znovu schopnost začít vidět zapomenuté poklady a zázraky všedního dne.



Tip č.4

ČMÁREJ

Toto cvičení je podobné, jako kreativní psaní. Ale můžeš se u něj ještě víc vydovádt. Vezmi si papír (doporučuji větší), tužku, pastelky a dovol tvojí ruce, ať si na papíru dělá, co chce. Můžeš čmřkat, tečkovat, téměř se nedotknout papíru nebo ho naopak roztrhnout. Nechej ruku, ať si dělá, co chce. Možná se bude hýbat pomalu, ale možná divoce nebo rychle, či střídat tempo jak ji napadne. Z papíru můžeš nakonec složit vlaštovku nebo ho jen tak zmačkat nebo i rozrhat. I ničení patří ke kreativnímu procesu. Kdyby nezanikalo to staré, nevznikalo by nic nového. Jen se nechej vést vlnou nálady a pocity, které jsou zrovna přítomné. A všem jim řekni pro tuto chvíli ANO.



Tip č.5

KOUZELNÝ SVĚT

Znovu si představ, že jsi dítě. Musíš se do této energie opravdu vžít. Najdi si jakýkoliv předmět, který máš blízko sebe, třeba skleničku neb propisku, a předstírej, že tento předmět je živý.

Stejně jako v pohádkách ožívají kouzelné hůlky, existují kouzelné mošny a z oslíků padají zlaťáky, tak i tento předmět je nyní pohádkový a kouzelný. Uvolni se a nechej se unášet fantazií tvého vnitřního dítěte. Copak asi tento kouzelný předmět umí? Možná je to tajná propiska, kterou když něco napíšeš, spojíš se světem jednorožců. A nebo vstoupíš do jiné dimenze.

Jestli chceš, všechno si zapiš do tvého kreativního deníku. Díky těmto zápiskům budeš poznávat tvé vnitřní dítě víc a víc a lépe se s ním spojíš, když budeš potřebovat. A navíc se vždy pobavíš, když se do deníku znovu podíváš.



Tip č.6

ZLOBENÍ PASTELKAMI

Vezmi si starý časopis a pastelky nebo barevné fixy a hraj si na zlobivého grafika. Neboj se dělat vše, co se nemá a časopis takto vylepšit. Dodělej rámečky, kde se ti chce. Lidem namaluj brýle či kníry. Přidej bubliny o tom, na co tito lidé asi tak myslí. Cokoliv tě napadne. Hlavně si dovol se pořádně vyřádit. A neboj se trošku (nebo i hodně) zlobit. V tomto cvičení můžeš nakreslit i to, co se normálně nesmí a za co by ve škole byla poznámka. Zde je to naopak skvělé. Čím větší poznámka, tím lépe. Nenech se ničím zastavit a hlavně se odvaž.



Tip č.7

UDĚLEJ JEDNU VĚC JINAK

Dnes udělej jednu věc jinak, než obvykle. A to klidně i bláznivě. Na obědě sněz nejprve salát, potom hlavní jídlo a potom polévku. Dej si spodní prádlo nebo pyžamo naruby. Vezmi si pestrobarevné ponožky. Nebo něco, co běžně vůbec neděláš. Pokud si netroufneš na něco takto bláznivého, zkus alespoň drobnou změnu. Třeba objev jídlo v kantýně, které vůbec neznáš a dnes ho poprvé zbaštíš.

Vyzkoušej ten zvláštní jogurt s divným popiskem a neznámou příchutí. I když ti nebude chutnat, bude to přeci úžasný nový zážitek. Je skvělé vědět, jaké věci jsou. Já takto ráda testuji v zahraničí. Ochutnávám novinky a i když mi z toho hodně věcí vůbec nechutná, jsem nadšená, že vím, že mi to nechutná. Někdy je to opravdu nezapomenutelný zážitek :D



Díky bláznivé změně nebo dalším cvičením se uvolníš a začneš vidět věci z jiné a nové perspektivy. Zkus to udělat alespoň jednou denně. Vždyt' za rok to bude 365 zážitků. Otevře se tak v tobě velký prostor pro nové a neznámé možnosti. Zlepší se tvá kreativita a radost ze života a staneš se celkově vnitřně mnohem bohatší.

Už na nic nečekej a dej se do toho!

♥Přeji příjemné tvoření♥



Eva Michálková

PS: Chceš ještě víc rozproudit svoji energii? Poznat se a být se sebou víc v souladu? Nechat se vést svojí přirozeností? Najít v životě více radosti? Objednej se na [konzultaci](#) a najdeme společně cestu. Těším se, že se poznáme :)