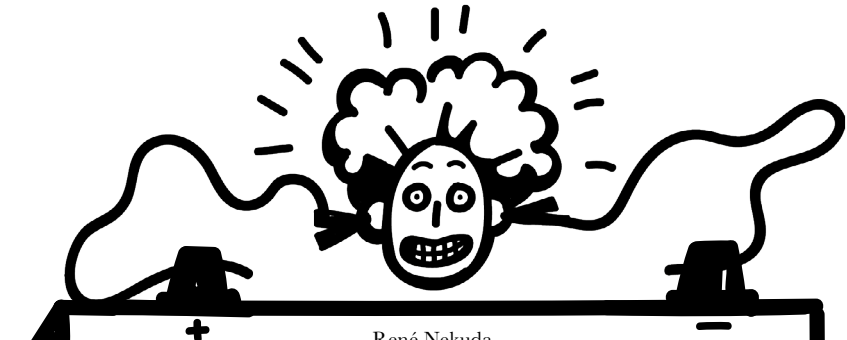
Jan Melvil publishing
RENÉ NEKUDA
ILUSTROVALA DORA DUTKOVÁ
RESTART KREATIVITY
CVIČEBNICE NÁPADITOSTI, VE KTERÉ NEMŮŽETE UDĚLAT CHYBU
VZHŮRU DO TOHO!
SOCHA
DEFINICE KREATIVITY
PŘÍBĚHY
UF!

Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.



René Nekuda
RESTART KREATIVITY
Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu

Copyright © René Nekuda, 2020.
Illustrations © Dora Dutková, 2020.
All rights reserved.

V edici Briquet vydalo nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2020.
Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována
bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací
jako součásti kritických článků a recenzí.

Odpovědná redaktorka Vladimíra Škorpíková
Šéfredaktor Marek Vlha
Obálka, ilustrace, grafická úprava a sazba Dora Dutková
Jazyková korektura Vilém Kmuníček
Tisk a vazba PBtisk, a. s., Příbram

Vydání první

Jan Melvil Publishing, 2020
melvil.cz

Chyby a připomínky: melvil.cz/chyby
Pochvaly a recenze: libisemi@melvil.cz
Diskutujte o knize s hashtagem #restartkreativity
Kniha vyšla také elektronicky.

ISBN 978-80-7555-111-5

UNIVERZITA

Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.

OBSAH

1. O CO TADY JDE?

2. SEBEPOZNÁNÍ

(20 odlesků vašeho já)

3. KREATIVITA

(30 různých způsobů kreativního myšlení)

4. POZOROVÁNÍ

(20 příležitostí pro zbystření smyslů)

5. SLOVNÍ ZÁSOBA

(20 cvičení na rozvoj slovní zásoby)

6. PŘÍBĚHY

(20 příběhových úkolů, které vás budou bavit)

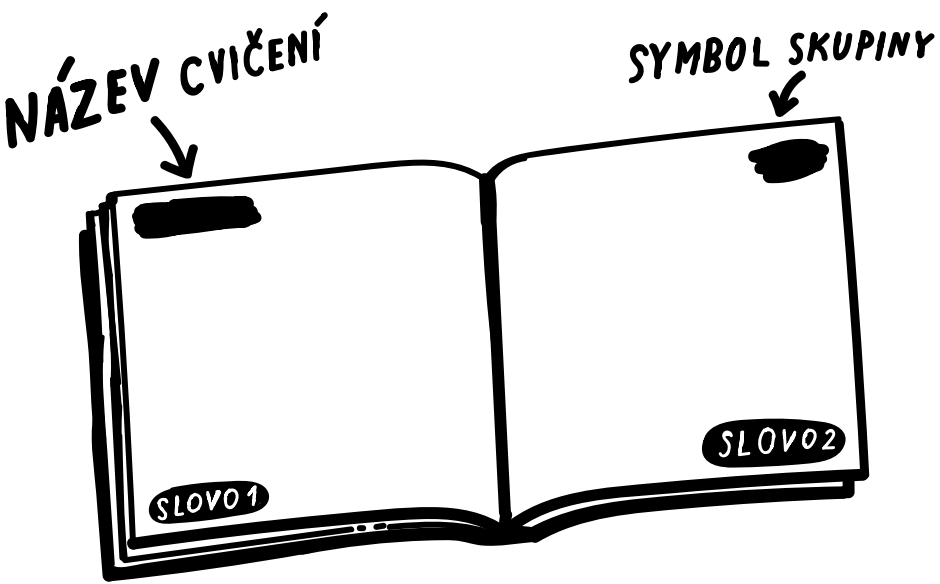
7. ZASLOUŽENÁ ODMĚNA...

POTÁPĚČ

Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.

ÚVOD

Kreativita znamená myslet jinak a tato kniha vás to hravě naučí.



Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.

CÍL KNIHY

Restart kreativity vám pomůže zbavit se nánosu stereotypu, kterým se všichni každý den obalujeme. Umožní vám prozkoumat hranice vašeho kreativního myšlení a taky vám ukáže, co zajímavého se za nimi ukrývá. Pokud se nebudete bát rozvíjet své schopnosti, následující stránky se pro vás stanou zábavným průvodcem, který vás vezme na vzrušující výlet. A jsem si jistý, že až se z tohoto výletu vrátíte, budete okolní svět vnímat jako mnohem barvitější a dívat se na něj novýma, citlivějšíma očima.

Restart kreativity tvoří propracovaný systém, který vznikl z mé desetileté praxe a byl otestován na více než čtyřech tisících účastníků mých kurzů. Všechna zde uvedená cvičení jsou tudíž vyzkoušená a ověřená.

CHYBAMI SE ČLOVĚK UČÍ

Jestliže jste se doteď setkávali s učebnicemi a příručkami, které vás strašily dokonalostí („Jakmile tohle a tohle nezvládnete, je to špatně.“), budete nejspíš příjemně překvapeni. *Restart*

Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.

kreativity má pro vás připravenou bezpečnou půdu, kde je možné – – a dokonce i žádoucí – chybovat.

Každý rok narážím na vystresované obličeje účastníků mých kurzů, kteří se bojí udělat chybu. V mnoha případech se to projevuje i tak, že se vůbec neodváží tvořit nebo hledat nová řešení, protože by to mohlo znamenat problém.

Proto jsem pro vás sestavil tuto netradiční knihu, která vám možná připomene dětství – čas, kdy bylo zkoumání a objevování neuvěřitelně vzrušující. A to i přesto, že jsme každý den dělali neuvěřitelné množství chyb.

Toužíte-li být více kreativní, měli byste se naučit volně tvořit a nebát se nedokonalosti. Tím si nejen promažete zrezivělé mozkové závity, ale také uvolníte zapadlé spoje, které jsou důležité pro hledání nových kombinací ve vašem myšlení.

KRÁL

Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.

Pamatujte si tedy, že všechna vaše řešení úkolů z této knihy budou správná. Nejdůležitější spojení v předchozí větě zní „vaše řešení“ – to je totiž odlesk vašeho jedinečného nastavení kreativity, příležitost sama sebe otestovat a lépe se poznat.

Pokud vám půjde cvičení snadno splnit – výborně, ujistíte se v tom, co vám funguje. Jestliže vám úkol splnit nepůjde nebo pro vás bude obtížný – je to také dobře, protože si díky tomu uvědomíte, proč vám to nejde, případně zdali s tímto slabším místem budete chtít něco dělat a dále ho rozvíjet.

RESTART KREATIVITY VÁM MÁ UKÁZAT JAK VAŠE SILNÁ, TAK I SLABÁ MÍSTA.

Určitě znáte jedno z nejzásadnějších přísloví, které praví: „Chybami se člověk učí.“ Sami brzy uvidíte, jak obrovsky pozitivní vliv na váš život může mít, když si tuto lidovou moudrost (znovu a bezpečně) vyzkoušíte.

Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.

5 SEKCÍ

Pomyslné menu, které vám *Restart kreativity* nabízí, se skládá z několika samostatných sekcí. V každé z nich naleznete odpověď na jednu zásadní otázku:

SEBEPOZNÁNÍ:
Jaké jsou hranice mého kreativního myšlení?

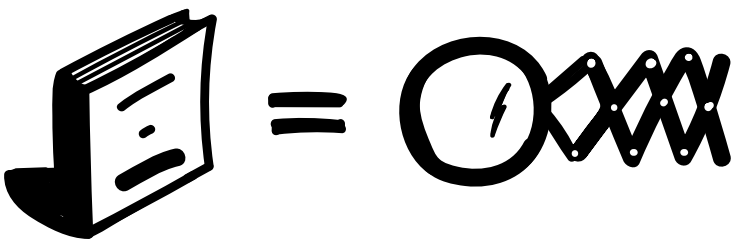
KREATIVITA:
Jak funguje moje tvořivost?

POZOROVÁNÍ:
Jaké jsou mé pozorovací schopnosti?

SLOVNÍ ZÁSOBA:
Jak bohatá je má slovní zásoba?

PŘÍBĚHY:
Jak dobře umím uplatnit různé kreativní postupy při vyprávění příběhů?

Rád bych zdůraznil, že každý úkol ze sekcí Sebepoznání, Kreativita a Pozorování trénuje odlišný způsob kreativního myšlení. To vám dává šanci prozkoumat opravdu mnoho odlesků své vlastní tvořivosti.



Tato kniha je koncipována jako zrcadlo – **čím více do ní dáte, tím více si z ní odnesete**. Pokud ji jen prolistujete, získáte pouze mlhavou představu o své kreativitě a o limitech svého myšlení. Jestliže ji ovšem z větší části poctivě vyplníte (a to by vám mělo zabrat něco okolo deseti hodin čistého času, protože jeden úkol je na cca tři až deset minut psaní), pravděpodobně si odnesete hluboký zážitek a velkou míru pochopení fungování vlastní kreativity. A to je něco, co se třeba nedá ani vyčíslit penězi!

Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.
RADIÁTOR

Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.

PRAVIDLA/DOPORUČENÍ/NEBO TIPY ← VYBERTE SI

Mějte prosím na paměti, že neexistuje jeden správný postup, jak tuto knihu vyplňovat. Nicméně pár slov k jejímu použití si přece jen neodpustím. Omlouvám se.

Pokud jste typ člověka, který potřebuje vedení, vnímejte následující body jako závazná pravidla. Jste-li svobodomyslný člověk, uvedené zásady by vám mohly posloužit jako zajímavý odrazový můstek pro porozumění celému konceptu *Restartu kreativity*.

Všechno, co na následujících stránkách vytvoříte, je správně. **Tady prostě nemůžete udělat chybu!**

Některé úkoly sice obsahují počet řešení, která máte vymyslet, ale i kdybyste to nezvládli, nic se nestane. Jakýkoliv zdejší úkol můžete považovat za správně vyřešený, pokud mu věnujete alespoň pět minut času nebo pokud popíšete celou jeho dvoustránku.

MĚSÍC

V této knize není důležité být nejlepší, ale prozkoumat své hranice a možnosti. Čili i hůře zvládnutý úkol je lepší než nevyplněný úkol, protože si na základě tohoto pokusu můžete uvědomit mnoho důležitých věcí.

Pořadí vyplňování cvičení je na vás. Systematici asi půjdou od začátku do konce, chaotici mohou vyplňovat úkoly na přeskáčku. Jestliže vás hodně ovlivňuje aktuální nálada, nechte se jí vést a cvičení vyplňujte podle toho, na co zrovna máte chuť.

Pokud vám nějaký úkol bude připadat snadný, udělejte si ho naschvál těžší. Nevyhýbejte se výzvám, protože ty jsou nejlepší cestou jak zdokonalit své schopnosti. Skvěle vám k tomu poslouží princip náhody, respektive losování slov. O tom se více dozvíte v další části.

Nebojte se do této knihy psát či kreslit! Nyní je *Restart kreativity* naprosto stejný jako všechny jeho další výtisky. Jakmile do něho ale uděláte první čárku, začne být váš. A čím víc čar a slov si sem poznamenáte, tím více bude odrážet vaši jedinečnost.

VI'TR

Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.

Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.

Mnoha lidem pomáhají tzv. „deadliny“. Možná by bylo fajn, kdybyste si slíbili, že do roka celou tuto knihu vyplníte. Je to závazek, který vás může jenom posílit a udělat lepšími. Nevzdávejte se bez boje a hrajte si na následujících stránkách v pravidelných intervalech (např. jeden úkol denně nebo pět úkolů za týden). Podle průzkumu mezi mými studenty to vypadá, že pokud překonáte první týden pravidelného vyplňování, je už více než pětaosmdesátiprocentní šance, že to zvládnete. Držím vám palce!

3 úrovně obtížnosti

Restart kreativity je velmi variabilní kniha. Na každé stránce dole najdete jedno slovo (na této dvoustránce to jsou slova *vítr* a *stadion*). Náhodným otevíráním knihy si tato slova budete moci losovat. A to vám skvěle poslouží k obohacení zadání většiny předpřipravených úkolů.

1 Začátečnická úroveň: Pokud se vám zadání líbí tak, jak je, nebo pokud vám úkol přijde už tak obtížný, nemusíte si nic losovat. Jednoduše ho splňte bez dalších úprav.

STADION

2 Pokročilá úroveň: Jestliže si chcete úkol ztížit, což všem vřele doporučuji, řekněte si v duchu „levá“, nebo „pravá“ a pak knihu otevřete na náhodné stránce. Slovo z levého nebo pravého rohu potom zapojte do řešení daného cvičení.

3 Expertní úroveň: A kdyby vám jedno slovo bylo málo, můžete si vyplňování zpestřit o dvě náhodně vylosovaná slova (to bude znamenat, že knihu budete otevírat dvakrát a dvakrát si v duchu řeknete „levá“, nebo „pravá“).

Čím absurdnější výsledek dostanete, tím lépe. Za a) to pro vás bude zábavnější, za b) o to více budete muset při řešení zapojit svůj kreativní sval.

Vylosovaná slova můžete vždy lehce upravovat, skloňovat či časovat.

Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.

SATELIT

Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.

Znovu připomínám, že jakýkoliv úkol je úspěšně splněný, pokud se mu budete věnovat alespoň pět minut, nebo pokud popíšete (pokreslíte či počmáráte) celou jeho dvoustránku.

POZNÁMKA NA OKRAJ:
Ne u všech cvičení je vhodné losovat slova. Na druhou stranu pár úkolů s tímto principem vyloženě počítá (např. poslední praktická cvičení z oddílu Kreativita nebo třeba všechna cvičení ze závěrečné sekce Příběhy).

OTÁZKY K ZAMYŠLENÍ

U mnohých cvičení najdete navíc otázky k zamyšlení (většinou jsou psané kurzívou), případně počet průměrných řešení, který vždy vyplývá z průzkumu na minimálně pěti stech lidech z celé ČR.

Měly by být příležitostí, jak ještě více prohloubit svůj poznatek z vyplňování daného úkolu (či šancí porovnat své výsledky s ostatními). Tak na ně, prosím, nezapomínejte!

VZHŮRU DO TOHO!

Přeju si, abyste se po otáčení této stránky co nejrychleji dostali do tvůrčího procesu. Také budu moc rád, když se o své nové zkušenosti podělíte s ostatními na sociálních sítích s hashtagem #restartkreativity. Věřím, že vzájemné obohacení může být další důležitý díl celé skládačky, který vám pomůže vyzrát nad šedí každodennosti…

A jelikož držíte v ruce *Restart kreativity*, je velká šance, že to dokážete!

Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.

Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.

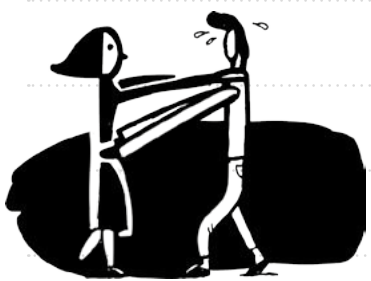
ZÁBRANY

Napište alespoň pět emocí, které cítíte, když doma tancujete sami.
A nyní napište dalších pět emocí, které cítíte, když tancujete
na veřejnosti a někdo vás pozoruje.

DOMA

NA VEŘEJNOSTI

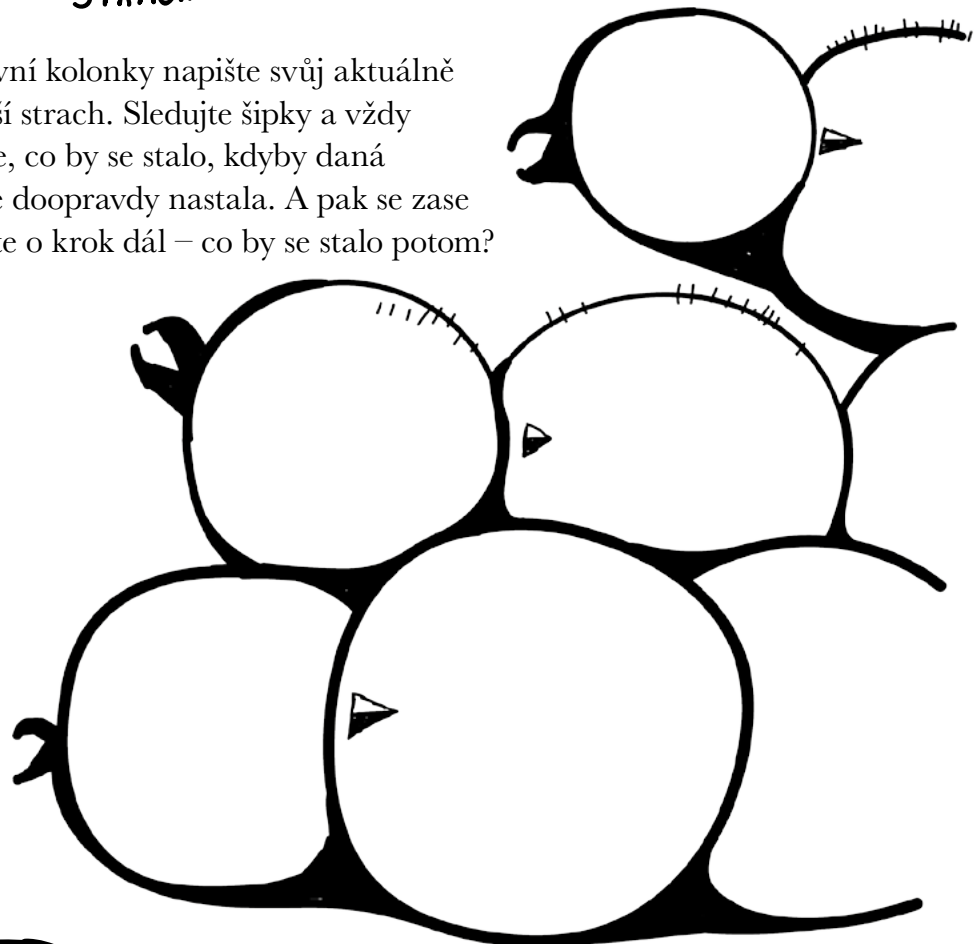
Tyto seznamy jsou odlišné, že?



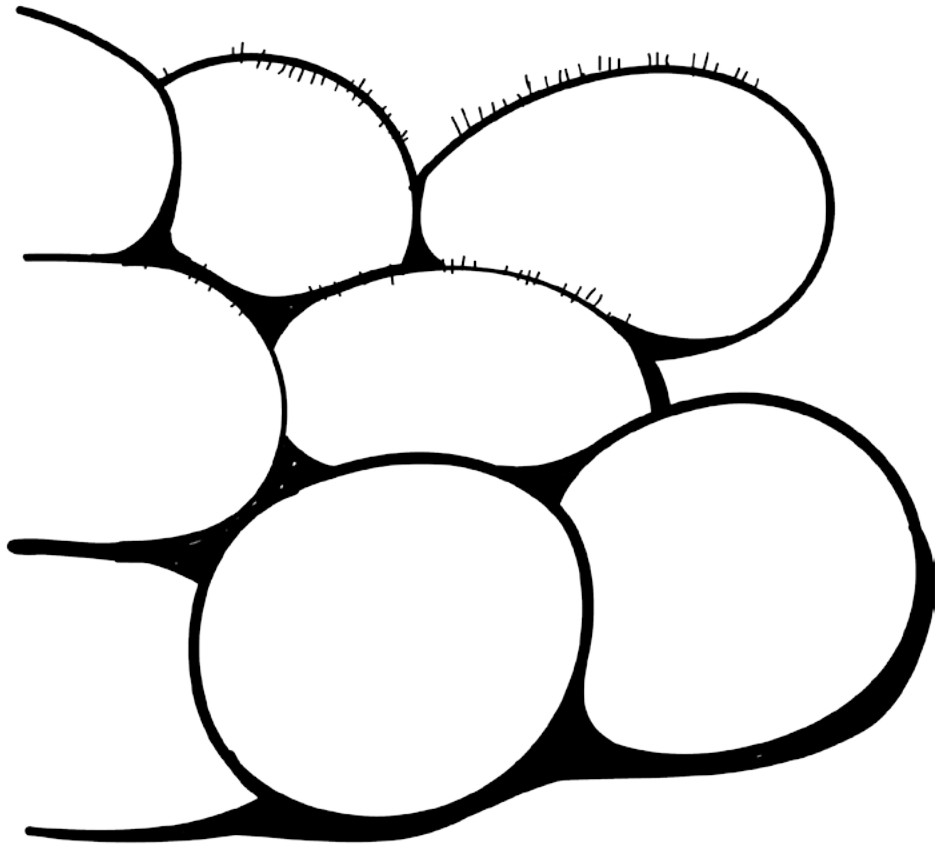
Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.

HOUSENKA STRACHU

Do první kolonky napište svůj aktuálně největší strach. Sledujte šipky a vždy popište, co by se stalo, kdyby daná situace doopravdy nastala. A pak se zase posuňte o krok dál – co by se stalo potom?



OREL



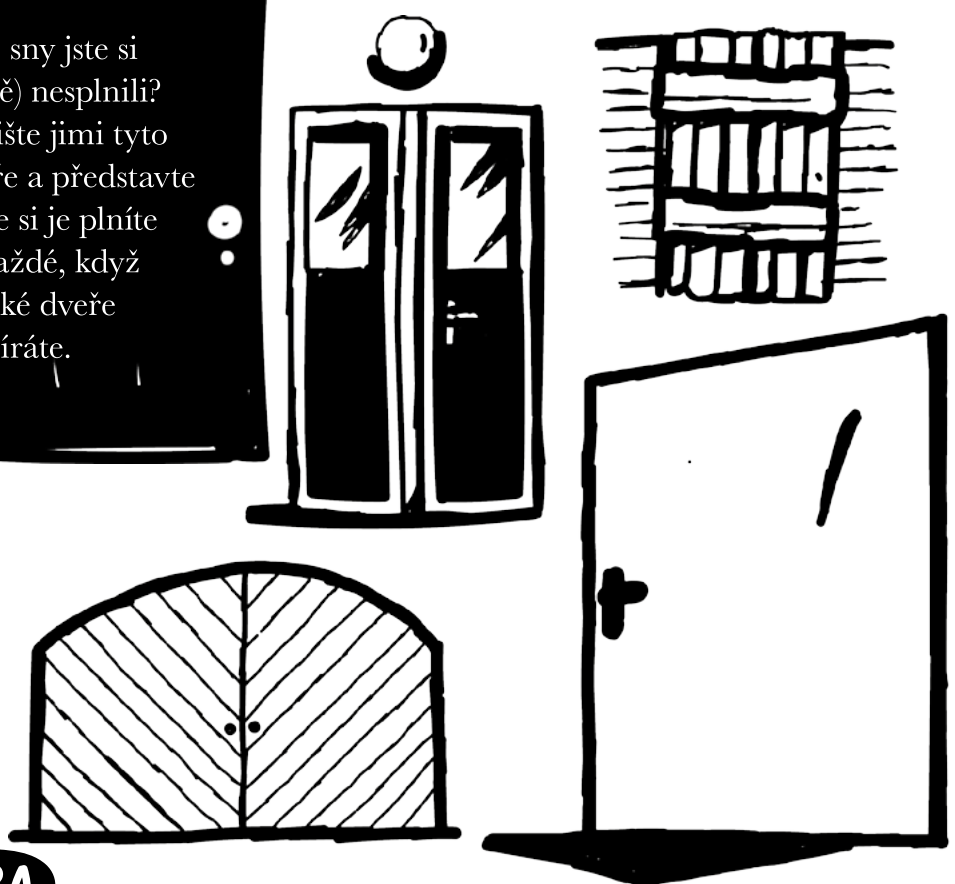
Sledujte, kam vás váš strach dovede…

PILULKA

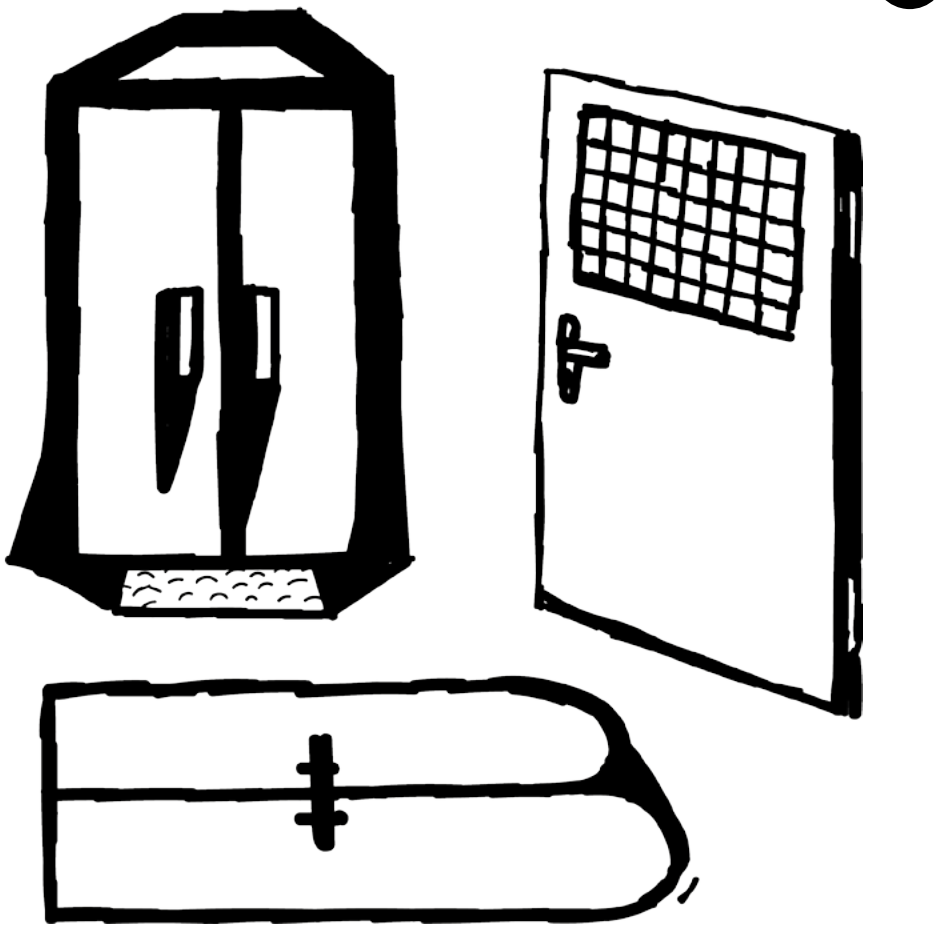
Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.

NESPLNĚNÉ SNY

Jaké sny jste si (ještě) nesplnili? Popište jimi tyto dveře a představte si, že si je plníte pokaždé, když nějaké dveře otevíráte.



ŽÁBA



RŮŽE

Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.

ÚHEL POHLEDU

Změna pohledu vám umožní prozkoumat běžné předměty do větší hloubky.

Co si asi pomyslí ..... (doplňte) při pohledu na vajíčko?

FARMÁŘ

KUCHAŘ

BABIČKA

PUBERŤÁK

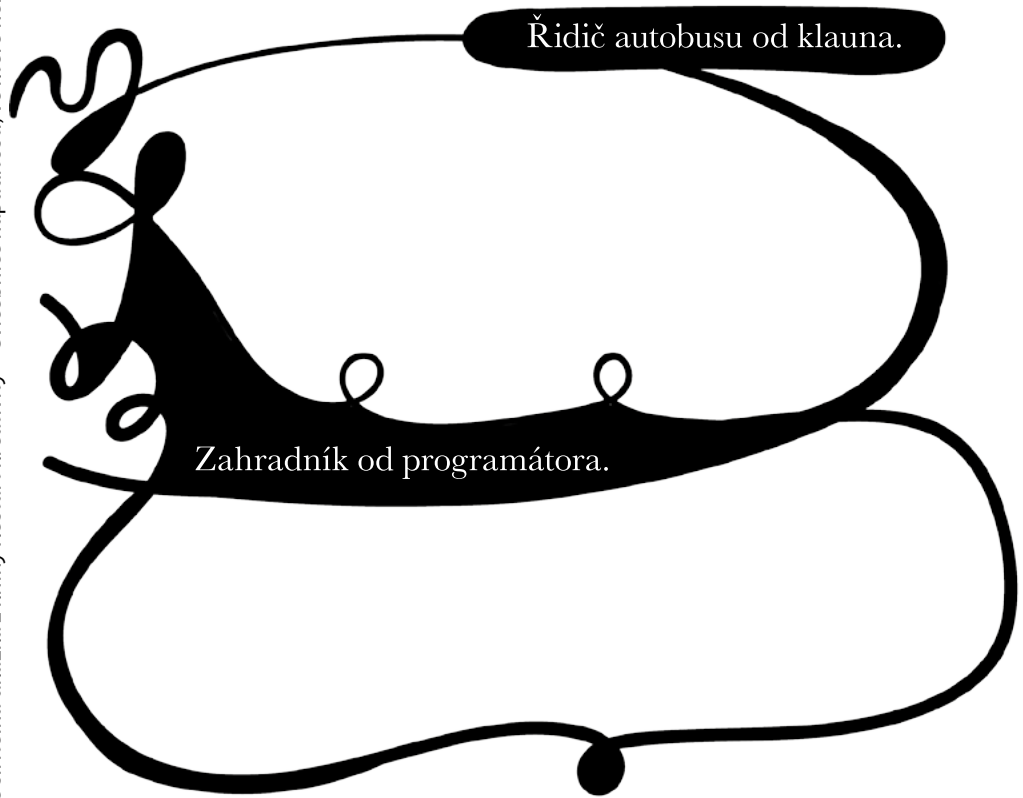
AJŤÁK

Vymyslete alespoň tři další osoby a jejich reakce.

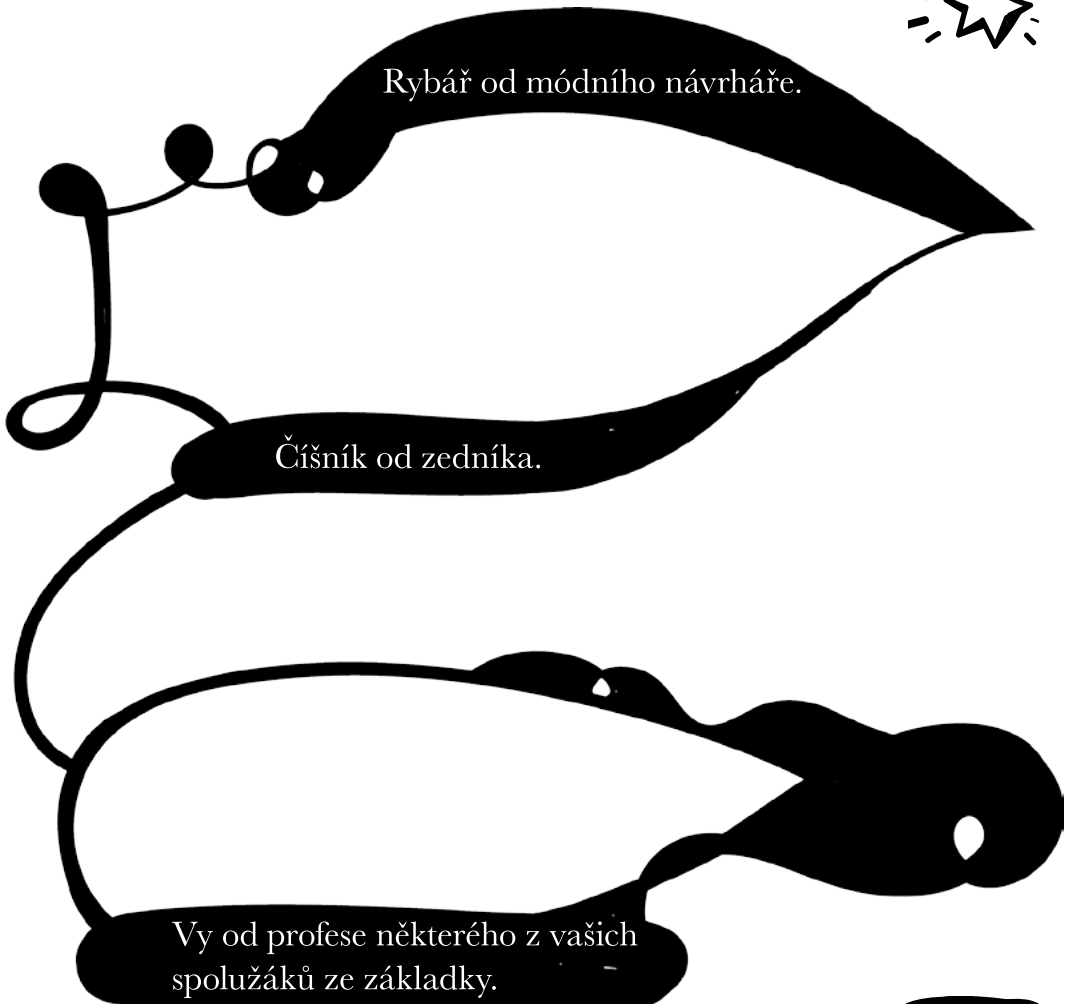
Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.

VZÁJEMNÉ OBOHACENÍ

Setkávání různých profesí znamená střet různých zkušeností.
Doplňte, co by se od sebe mohli navzájem naučit?



GOLF



KLOKAN

Volně šiřitelná ukázka z knihy Restart kreativity – Cvičebnice nápaditosti, ve které nemůžete udělat chybu.

Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy za skvělou cenu na www.melvil.cz