

RESTART



KREATIVITY

CVIČEBNICE NÁPADITOSTI,
VE KTERÉ NEMŮŽETE UDĚLAT CHYBU



EDICE
BRIQUET



VLAJKA

RENÉ NEKUDA



Jan Melvil
publishing

ZVONEK



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 Kmuniček

Vydání první

Jan Melvil Publishing, 2020
melvil.cz

Chyby a připomínky: melvil.cz/chyby

Pochvaly a recenze: libisemi@melvil.cz

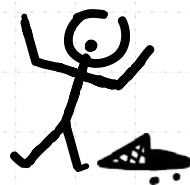
Diskutujte o knize s hashtagem [#restartkreativity](https://twitter.com/restartkreativity)

ISBN 978-80-7555-112-2

TATO KNIHA PATŘÍ:

Věnování / Proč jsem si koupil(a) tuhle knihu?

ZÁTIŠÍ



BUNDA

OBSAH

1. O CO TADY JDE ?

2. SEBEPOZNÁNÍ

(20 odlesků vašeho já)

3. KREATIVITA

(30 různých způsobů kreativního myšlení)

4. POZOROVÁNÍ

(20 příležitostí pro zbystrění smyslů)

5. SLOVNÍ ZÁSoba

(20 cvičení na rozvoj slovní zásoby)

6. PŘÍBĚHY

(20 příběhových úkolů, které vás budou bavit)

7. ZASLOUŽENÁ ODMĚNA ...

Jak být více kreativní? Tuhle otázku dostávám asi úplně nejčastěji. Odpověď na ni je sice jednoduchá, ale skrývá se za ní mnoho dřiny. To je ten nejzodpovědnější přístup, který znám. Různá cvičení, rady a doporučení z internetu nebo ze seberozvojových příruček mají jednu zásadní nevýhodu – i když někomu fungovaly, neznamená to, že budou fungovat zrovna vám.

Za svoji letitou praxi jsem viděl už tolik různých nastavení kreativity, že bych si netroufal vytvářet tabulky, podle kterých by se jednotliví účastníci mých kurzů dali popsat. Těch kombinací je snad nekonečno.

Na druhou stranu existují jisté stavební kameny, které definují kreativní myšlení. Takže se dá alespoň od něčeho odpíchnout. Proto jsem vytvořil unikátní systém této interaktivní knihy, jenž vám poskytne velmi osobní způsob,

jak poznat sebe sama a odhalit tak mnoho odlesků vašeho zcela jedinečného tvůrčího myšlení.

Jakmile se do *Restartu kreativity* ponoříte a začnete vyplňovat předpřipravené úkoly, pravděpodobně narazíte na své limity a bariéry, ale samozřejmě i na postupy, které vám již fungují a ve kterých vynikáte. Obě dvě cesty jsou v pořádku a nakonec vám dotvoří poměrně přesnou mapu fungování vaší kreativity, která vám určitě usnadní život.

A pak už pro vás bude snadné svobodně tvořit, nebát se chyb a zodpovědně rozvíjet své schopnosti. *Restart kreativity* je jenom o vás a pevně věřím, že vám nabídne vzrušující výlet po krajině sebepoznání. Budu na vás intenzivně myslet každý den, kdy otevřete tuto knihu, a držet vám všechny palce, abyste tuto cestu zdárně dokončili – stojíte totiž za to!





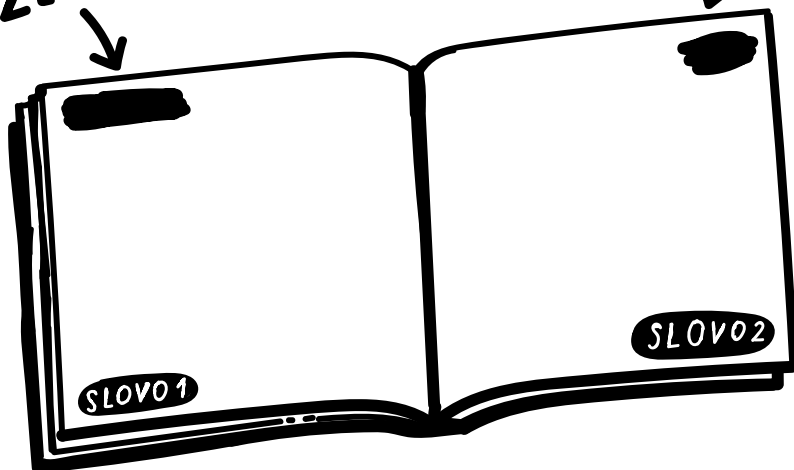
KOLOTOČ

ÚVOD

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

NÁZEV CVIČENÍ

SYMBOL SKUPINY



LASER

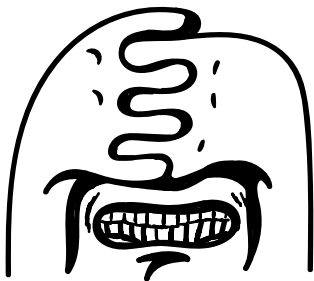
CÍL KNIHY

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 novými, 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*



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

Každý rok narážím na vystresované obličejce účastníků mých kurzů, kteří se bojí udělat chybu. V mnoha případech se

to projevuje i tak, že se vůbec neodvážejí 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.

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 nejdůležitějších 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.

MÝDLO

5 SEKCI

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?

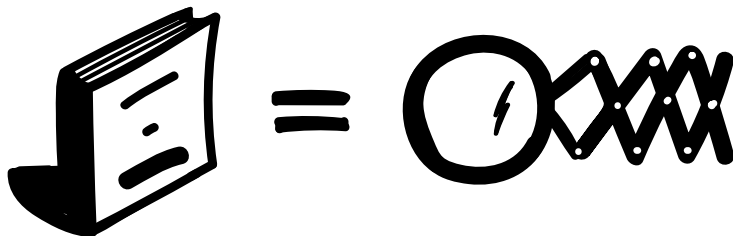
SLOVNÍ ZÁSoba:

Jak bohatá je má slovní zásoba?

PŘÍBĚHY:

Jak dobře umím uplatnit různé kreativní postupy při vyprávění příběhů?

Rád bych zdůraznil, že každý úkol ze sekce 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!

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.

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 poznamenate, tím více bude odrážet vaši jedinečnost.

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 pětáosmdesátiprocentní 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 *vitr* 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.

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 otvírat 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.

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!

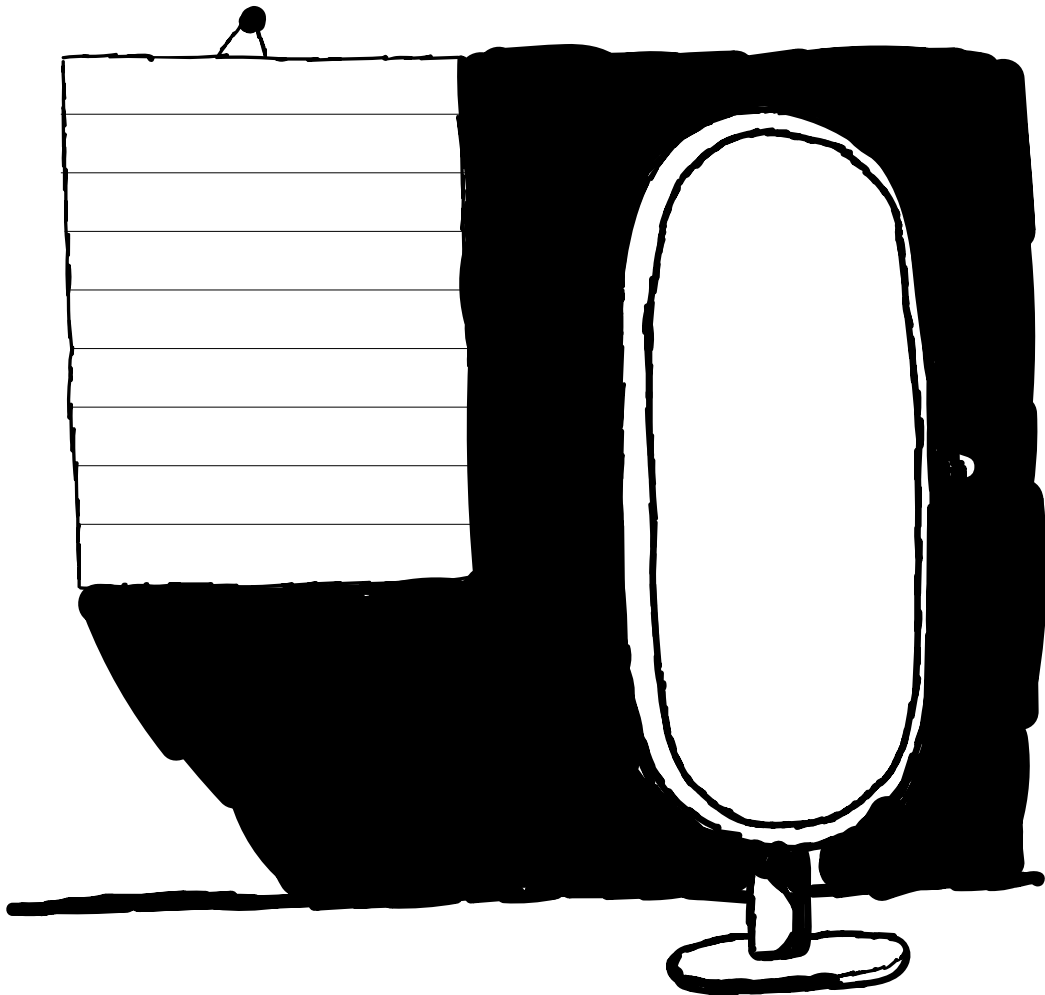
Přeju si, abyste se po otáčení této stránky co nejrychleji dostali do tvůrčího procesu. Také budu moc rád, když se o své nové zkušenosti podělíte s ostatními na sociálních sítích s hashtagem #restartkreativity. Věřím, že vzájemné obohacení může být další důležitý díl celé skládačky, který vám pomůže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

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

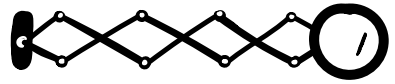
DIVADLO







VÍ'NO



SEBEPOZNÁNÍ

Tato část je o prozkoumávání tvůrčích schopností,
tj. poznávání slabých a silných stránek
vašeho kreativního myšlení.

UVOLNĚTE SE



Občas je těžké uvolnit se
a nekontrolovat své myšlení.
Vyzkoušejte si to...

Někdo u vás doma zazvoní,
otevřete dveře a tam stojí
doručovatel ve spodním
prádle.

Nastavte si časovač na pět minut a pište nebo kreslete cokoli, co
vám přijde na mysl. Rozvíňte tuto situaci, opravdu se nekontrolujte,
klidně nedokončujte věty, a dokonce máte povoleno psát hrubky...



- *Jak moc jste se při tvoření kontrolovali?*
- *Narazili jste na nějakou svoji bariéru?*
- *Uvědomte si, že to, co jste zde vytvořili, je začátek dokonalého výsledku. Postupně ho můžete ladit a upravovat. V první verzi čehokoliv nic není špatně!*