

KATARÍNA BARANOVÁ

AKO ROZPRÚDIŤ  
SVOJE  
KREATÍVNE "JA"

8 TIPOV  
16 PRAKTICKÝCH CVIČENÍ  
NA KAŽDODENNÝ TRÉNING KREATIVITY



**Ahoj.**

Som rada, že si si stiahol/la tento e-book.  
Ďakujem.

**Vitaj medzi nami kreatívcami!**

Volám sa Katarína Baranová. Som herečka, pedagóg, lektorka, riaditeľka SZUŠ LUDUS, zdravotný klaun OZ

Červený nos Clowndoctors a som autorkou tohto e-booku. Celý môj život je spojený s kreativitou. Už odmalička som vyrastala v divadelnom prostredí školy a divadla LUDUS, do ktorého ma priviedli moji rodičia - umelci. Už vtedy som cítila, že svet tvorby a umenia mi bude blízky. Všetky činnosti v mojom živote sú úzko spojené s kreativitou. Preto by som sa s tebou chcela podeliť o skúsenosti a praktické tipy, ktoré mi pomáhajú v tom, aby som stále bola v takzvanom „KREATÍVNOM FLOW“.

# AKO MÔŽEŠ TRÉNOVAŤ SVOJU KREATIVITU?

1. Hraj sa s asociáciami.
2. Hraj sa s predstavivosťou.
3. Všímaj si všetko okolo seba.
4. Vytváraj si príbehy.
5. Improvizuj.
6. Hľadaj riešenia.
7. Spájaj na prvý pohľad nespojiteľné.
8. Búraj rutiny.

# 1. Hraj sa s asociáciami

VŠETCI MÁME SCHOPNOSŤ MYSLIŤ POMOCOU ASOCIÁCII A PRAVIDELNE ICH POUŽÍVAŤ V KAŽDODENNOM ŽIVOTE. ALE NIE KAŽDÝ VIE, AKO MÔŽE ASOCIATÍVNE MYSLENIE ROZVÍJAŤ. ASOCIATÍVNE MYSLENIE JE DRUH MYŠLIENKOVÉHO PROCESU, KTORÝ JE ZALOŽENÝ NA VÝZNAMOVÝCH PREPOJENIACH MEDZI JEDNOTLIVÝMI SLOVAMI - NA ASOCIÁCIÁCH. ASOCIÁCIE SÚ ZÁKLADOM KREATÍVNEHO MYSLENIA. TENTO DRUH MYSLENIA MÔŽEŠ CIELENE TRÉNOVAŤ.

NEEXISTUJÚ SPRÁVNE A NESPRÁVNE ASOCIÁCIE. SÚ JEDNODUCHO TVOJE A SÚ ULOŽENÉ V TVOJEJ PAMÄTI. TRÉNINGOM ASOCIATÍVNEHO MYSLENIA NAŠTARTUJEŠ SVOJ KREATÍVNY POTENCIÁL

## CVIČENIE: REŽAZ

VYBER SU ĽUBOVOĽNÉ SLOVO A ZAČNI S NÍM VYTVÁRAŤ REŽAZ ASOCIÁCIÍ. VŽDY VYTvor ASOCIÁCIU NA POSLENÉ SLOVO V REŽAZCI HOVOR ICH NAHLAS, ALEBO SI ICH ZAPISUJ. NEPREMÝŠĽAJ DLHO. POVEDZ, ALEBO NAPÍŠ PRVÉ SLOVO, KTORÉ TI PRÍDE NA UM. SNAŽ SA ROBIŤ DANÚ ČINNOSŤ ČO NAJPLYNULEJŠIE A VYTVÁRAJ SPOJENIA. POSTUPNE ZRÝCHLUJ TEMPO SVOJICH ASOCIÁCIÍ A SKRACUJ PAUZY MEDZI KAŽDÝM ĎALŠÍM SLOVO.

### PRÍKLAD:

AUTO - KOLESO - KOČ - KÔŇ - JAZDEC - STAJŇA - SENO - POLE ATď..

## CVIČENIE: NÁJDENIE CHÝBAJÚCICH ASOCIÁCIÍ

VYBER SI DVE ĽUBOVOĽNÉ SLOVÁ, KTORÉ SÚ VÝZNAMOVÖ VZDIALENÉ. POKÚS SA VYTVORIŤ ASOCIÁCIU, KTORÁ BUDE TIETO DVE SLOVÁ SPÁJAŤ.

### PRÍKLAD:

1. RÁNO + VRECKOVKA / NÁDCHA/
2. VÝŤAH + AUTO / POHYB/

### VARIANTA:

VOPRED SI URČI POČET ASOCIÁCII KTORÉ VYMYSLÍŠ, KÝM PREPOJÍŠ PRVÉ A DRUHÉ SLOVO.

### PRÍKLAD:

CHCEM SA DOSTAŤ OD SLOVA "VÝŤAH" KU SLOVU "AUTO". POUŽIJEM ASOCIÁCIE CEZ 3 SLOVÁ. KAŽDÉ NOVÉ SLOVO BUDE ASOCIÁCIA K TOMU PREDCHÁDZAJÚCEMU.

"VÝŤAH" - DOM - DVORE - KLÚČE - "AUTO"

# 2. Hraj sa s predstavivosťou

"LOGIKA ŤA DOSTANE Z BODU A DO BODU B. PREDSTAVIVOSŤ ŤA PRIVEDIE VŠADE." **ALBERT EINSTEIN**

ALBERT EINSTEIN TO TÝMTO VÝROKOM VYSTIHL ÚPLNE PRESNE. FANTÁZIA A PREDSTAVIVOSŤ NEMÁ HRANICE. VĎAKA NEJ MÔŽEME SNÍVAŤ KEDYKOĽVEK. AK BY SME MOHLI ZOSTAŤ MALÝMI DEŽMI (ICH PREDSTAVIVOSŤ JE NESKUTOČNE VEĽKÁ), TAK BY SME SA NEPRISTIHLI PRI TOM, ŽE SME PRESTALI POUŽÍVAŤ NAŠU FANTÁZIU - ZABUDLI SME „SNÍVAŤ“. HRAJME SA S NAŠOU FANTÁZIOU A VYUŽÍVAJME JU! NIKTO NÁM JU NEMÔŽE ZOBRAŤ A JEJ POUŽIVANÍM SI TRÉNUJME NAŠE KREATÍVNE MYSLENIE.

## CVIČENIE: NOVÉ SLUŽBY

VYMYSLI NOVÉ SLUŽBY, KTORÉ BY SA MOHLI ZAČAŤ ROBIŤ V NIŽŠIE UVEDENÝCH PRIESTOROV. ZAPOJ FANTÁZIU A ORIGINÁLNE MYSLENIE.

- V KNIŽNICI · V HOTELOCH · VO VLAKOCH · V AUTOBUSE · V ZDRAVOTNÍCTVE · V NEMOCNICI
- V POTRAVINÁCH · V KADERNÍCTVE · V REŠTAURÁCII

### PRÍKLAD:

V KNIŽNICI BY MOHLI CHODIŤ ZAMESTNANCI OBLEČENÍ V UNIFORMÁCH, NA KTORÝCH BY BOLI NAPÍSANÉ DENNÉ SPRÁVY. ĽUDIA BY Z NICH MOHLI ČÍTAŤ ČLÁNKY. ZNIČENÉ KNIHY BY SA POUŽÍVALI AKO PODNOSY NA ČAJ A KÁVU.

## CVIČENIE: TEST NEOBVYKLÝCH POUŽITÍ

ZA DVE MINÚTY VYMYSLI ČO NAJVIAC NEOBVYKLÝCH POUŽITÍ NEJAKÉHO PREDMETU. NA ČO VŠETKO SA DÁ NAPRÍKLAD POUŽIŤ POHÁR NA VODU?

VARIANT INÉHO PREDMETU: TEHLA, ŠÁL A PODOBNE....

### PRÍKLAD:

TEHLA BY MOHLA BYŤ ŤAŽÍTKO ALEBO KLADIVO.

## CVIČENIE: PREDSTAV SI, AKÚ MÁ FARBU LÁSKA?

AKO BY SI JU NAKRESLIL/A? · AKÚ MELÓDIU BY SI JEJ PRIRADIL/A? · AKÝ RYTMUS BY MALA? · AKÁ VEĽKÁ BY BOLA? · AKÝ TVAR BY MALA? · AKÝ DOTYK, GESTO NAJLEPŠIE VYSTIHUJE LÁSKU? · AKÚ MÁ VÔŇU?

# 3. Všímaj si všetko okolo seba

PLÁVAJÚ SI DVE MALÉ RYBY A PO CESTE STRETNÚ STARŠIU RYBU, KTORÁ PLÁVA OPROTI NIM.

STARÁ RYBA IM KÝVNE NA POZDRAV A POVIE: „ZDRAVÍČKO, MLÁDEŽ, AKÁ JE VODA?“  
ALE TIE DVE MLADÉ RYBY PLÁVAJÚ ĎALEJ. PO CHVÍLI SA JEDNA Z NICH OTOČÍ K DRUHEJ A  
HOVORÍ: „ČO TO JE TÁ VODA, DOKELU?!”

TÁTO ANEKDOTA VYSTIHUJE PODSTATU ĽUDSKÉJ VNÍMAVOSTI A (NE)VŠÍMAVOSTI. TO NAJDÔLEŽITEJŠIE A NAJVZÁCNEJŠIE JE NIEKDY VŠADEPRÍTOMNÉ OKOLO NÁS, ALE ČASTOKRÁT MÁME PROBLÉM TO VIDIEŤ A UVEDOMIŤ SI TO.

TO, ŽE SA NA NIEČO POZERÁME, NEZNAMENÁ, ŽE TO AJ VIDÍME.

TO, ŽE NIEKOHO POČUJEME, NEZNAMENÁ, ŽE HO AJ POČÚVAME.

TO, ŽE NIEČO MÁ VÔŇU A CHUŤ NEZNAMENÁ, ŽE JU AJ CÍTIME.

KREATIVITA A TVORIVÝ SPÔSOB MYSLENIA SA SKLADÁ PRÁVE Z TÝCH (NA PRVÝ POHĽAD) MALIČKOSTÍ NÁŠHO KAŽDODENNÉHO ŽIVOTA. Z TOHO, AKO A ČI ICH VNÍMAME, ČO SI POČAS DŇA VŠÍMAME, AKO MÁME NASTAVENÉ „SENZORY“.

ROZVÍJAJ SVOJE VNÍMANIE, VŠÍMAJ SI ĽUDÍ A SVET OKOLO SEBA, POUŽÍVAJ SVOJE ZMYSLY!

## CVIČENIE: ATMOSFÉRA

POPÍŠ ATMOSFÉRU NEJAKÉHO MIESTA (JASKYŇA, JARNÁ LÚKA, NOČNÝ LES, OPUSTENÝ DOM).  
VNÍMAJ MIESTO, KTORÉ OPISUJEŠ, CEZ JEDNOTLIVÉ ZMYSLY:

AKÝ MÁŠ Z TOHO MIESTA VNÚTORNÝ POCIT? · AKÝ DOJEM VYVOLÁVA TO, ČO TAM VIDÍŠ? ·  
AKÉ TAM POČUJEŠ ZVUKY? · AKÚ VÔŇU TAM CÍTIŠ? · AKÚ CHUŤ TAM CÍTIŠ V ÚSTACH? ·  
AKÝ POVRCH TAM NÁJDEŠ HMATOM?

## CVIČENIE: OKOLO MŇA

PRECVIČ SI NIEKOĽKO SPÔSOBOV VŠÍMANIA SI A VNÍMANIA VECÍ, POJMOW A ĽUDÍ OKOLO NÁS.

### 1. VARIANT:

BEZ TOHO, ABY SI SI DOPREDU NIEČO KONKRÉTNE VŠÍMAL, SI ZAVRI OČI. SO ZAVRETÝMI OČAMI SI PREDSTAV CELÚ MIESTNOSŤ, V KTOREJ SA NACHÁDZAŠ A SKÚS SÁM SEBE ODPOVEDAŤ NA TIETO OTÁZKY:

ČO VŠETKO SA NACHÁDZA V MIESTNOSTI? · AKÉ SÚ TU FARBY? · AKÉ SÚ V MIESTNOSTI TVARY? ·  
ČO MAJÚ OBLEČENÉ ĽUDIA OKOLO TEBA? · AKO DNES NA TEBA VPLÝVAJÚ? · AKÉ SÚ TAM  
PREDMETY?

### 2. VARIANT:

DOPREDU SI PREZRI VŠETKO OKOLO TEBA.

PRIESTOR, ĽUDÍ A VŠIMNI SI ČO NAJVIAC DETAILOV. NÁSLEDNE SI ZAVRI OČI A OPÍŠ, ČO SI  
VIDEL/A:

AKÉ FARBY · PREDMETY · TVARY · KONKRÉTNE DETAILY · AKÉ ZVUKY A VÔNE VNÍMAŠ  
V PRIESTORE?

# 4. Vytváraj si príbehy

VŠETKO OKOLO NÁS MÁ SVOJ PRÍBEH.

KAŽDÝ ČLOVEK, KAŽDÁ STAVBA, KAŽDÝ PREDMET - VŠETKO JE SPOJENÉ S PRÍBEHOM. ZAJO FANTÁZIU A ZAČNI SI VYMÝŠLAŤ PRÍBEHY. PÍŠ SI ICH, HOVOR ICH SVOJIM PRIATEĽOM (MIMOCHODOM MÔŽE TO BYŤ ZÁBAVNÁ AKTIVITA), ALEBO SI ICH VYMÝŠĽAJ LEN PRE SEBA, NAPRÍKLAD POČAS PRECHÁDZKY. SPÔSOB JE NA TEBE, DÔLEŽITÝ JE PRAVIDELNÝ TRÉNING, KTORÝM ROZPRÚDIŠ VLASTNÚ FANTÁZIU A NÁPADY.

## CVIČENIE: V REŠTAURÁCII

KEĎ BUDEŠ V REŠTAURÁCII NA NEJAKOM DOBROM OBEDE, ALEBO VEČERI, MÔŽEŠ SA ZAHRAŤ NA „VŠEVEDA“.

VŠIMNÌ SI, KTO SEDÍ PRI VEDĽAJŠOM STOLE, AKO SA TVÁRI A AKO SEDÍ. VYMYSLI PROFIL TOHTO ČLOVEKA. POPUSTI UZDU SVOJEJ FANTÁZIE A HRAJ SA SO SVOJIMI MYŠLIENKAMI.

ODKIAĽ ASI POCHÁDZA? · AKÚ MÁ MINULOSŤ? · KDE PRACUJE? · ČO RÁD ROBÍ? · AKÉ MÁ TAJNOSTI? · AKÚ MÁ POVAHU? · AKÚ FARBU MÁ NAJRADŠEJ?

## CVIČENIE: NA PRECHÁDZKE

KEĎ BUDEŠ NA PRECHÁDZKE, VŠÍMAJ SI STAVBY OKOLO SEBA.

AKÉ SÚ ASI STARÉ? · KTO ICH POSTAVIL? · AKÉ TO VTEDY BOLO? · AKÁ BUDE BUDÚCNOSŤ TEJ STAVBY? · KTO V NICH ŽIL A KTO V NICH ŽIJE TERAZ?

# 5. Improvizuj

ČASTOKRÁT SA V NAŠOM ŽIVOTE VYSKYTNE SITUÁCIA, V KTOREJ MUSÍME IMPROVIZOVAŤ. UDALOSTI A SITUÁCIE SA TOTIŽ NIE VŽDY VYVÍJAJÚ TAK, AKO BY SME CHCELI. DÔLEŽITOU SÚČASŤOU KREATÍVNEHO MYSLENIA JE AJ SCHOPNOSŤ IMPROVIZOVAŤ.

AK SA NAUČÍŠ POUŽÍVAŤ ASOCIATÍVNE MYSLENIE, TVOJA PREDSTAVIVOSŤ BUDÉ FUNGOVAŤ NA PLNÉ OBRÁTKY A BUDEŠ CITLIVO VNÍMAŤ OKOLITÉ IMPULZY, KTORÉ TI DO ŽIVOTA PRICHÁDZAJÚ. A TO JE TÁ NAJLEPŠIA CESTA AKO SA STAŤ DOBRÝM IMPROVIZÁTOROM. DOBRÝ IMPROVIZÁTOR TOTIŽ VIE RÝCHLO A POHOTOVO REAGOVAŤ, NÁPADY MU PRICHÁDZAJÚ NA UM RÝCHLO, DOKÁŽE POHOTOVO POSÚDIŤ MOŽNOSTI A NÁJSŤ RIEŠENIA. DOBRÍ IMPROVIZÁTORI RADÍ RISKUJÚ. A TO AJ ZA CENU NEÚSPECHU.

## CVIČENIE: ROZPRÁVANIE PRÍBEHU

INŠPIRUJ SA AKOUKOĽVEK TÉMOU ZO SVOJHO KAŽDODENNÉHO ŽIVOTA. ZAČNI ROZPRÁVAŤ IMPROVIZOVANÝ PRÍBEP, KTORÝ SA TI STAL. NECHAJ PRÚDIŤ SVOJE MYŠLIENKY A PREKVAPUJ SÁM SEBA. AK ŤA MYŠLIENKA PREKVAPÍ, POTEŠ SA Z NEJ A ZAPRACUJ JU DO PRÍBEHU. IMPROVIZUJ!

NÁSLEDNE SKÚS CELÝ PRÍBEP ZOPAKOVAŤ - VŽDY S NEJAKOU KOMPLIKÁCIOU, KTORÚ SI URČÍŠ. AK SA TROCHU VZDIALIŠ OD SVOJHO PÔVODNÉHO PRÍBEHU, JE TO V PORIADKU. PRIJMI TO. PRÁVE V TOM JE ČARO KAŽDEJ IMPROVIZÁCIE.

### PRÍKLADY KOMPLIKÁCII:

MÔŽEŠ POUŽÍVAŤ LEN PÍSMENO P · VYNECHAJ PÍSMENO A, ALEBO INÚ SAMOHLÁSKU ·  
MÔŽEŠ POUŽÍVAŤ LEN CITOSLOVCIA · NEPOUŽÍVAJ ŽIADNE GESTÁ ANI MIMIKU ·  
VŽDY, KEĎ POVIEŠ SLOVESO, VYSKOČ · VŽDY, KEĎ POVIEŠ PODSTATNÉ MENO, TLESKNI.

DÁVAJ SI ďALŠIE ABSURDNÉ PRAVIDLÁ A HRAJ SA...

## CVIČENIE: ÓDA NA PREDMET

VYBER SI AKÝKOĽVEK PREDMET, KTORÝ JE OKOLO TEBA - BUDE HRAŤ HLAVNÚ ROLU V TVOjej ÓDE.

TVOJA ÓDA MÔŽE MAŤ RÔZNE PODOBY. ZAČNI OD TEJ NAJLAHŠej A POSTUPNE SI SVOJU IMPROVIZÁCIU SŤAŽUJ.

### 1. VARIANT:

ROZPRÁVAJ 1 MINÚTU PLYNULO O DANOM PREDMETE. NEZASTAVUJ SA A NECHAJ VOĽNE PRÚDIŤ SVOJE MYŠLIENKY.

### 2. VARIANT:

ROZPRÁVAJ 1 MINÚTU PLYNULO O DANOM PREDMETE, TENTOKRÁT SA VŠAK ZAMERAJ NA OSLAVNÝ TÓN REČI. POVEDZ ÓDU NA PREDMET, KTORÝ SI SI VYBRAL.

### 3. VARIANT:

VYMYSLI KRÁTKU OSLAVNÚ BÁSEŇ NA PREDMET A ZARECITUJ JU. NIČ SI NEPRIPRAVUJ DOPREDU. HĽADAJ ČO NAJLEPŠIE RÝMY A ZAMERAJ SA NA OSLAVNÝ TÓN BÁSNE.

# 6. Hľadaj riešenia

ZNIE TO MOŽNO ZVLÁŠTNE, ALE MNOŽSTVO KREATÍVNYCH ĽUDÍ VNÍMA PROBLÉMY AKO PRIESTOR NA TO, ABY ICH MOHLI RIEŠIŤ. JE TO PRE NICH VÝZVA, KTORÁ IM DÁVA MOŽNOSŤ TVORBЫ.

AK TOTIŽ NASTANE PROBLÉM, KREATÍVNI ĽUDIA PRI HĽADANÍ RIEŠENIA ZÍSKAJÚ PRIESTOR NA ZAPOJENIE SVOJHO KREATÍVNEHO MYSLENIA A NA HRU S RÔZNYMI MOŽNOSTAMI PRÍSTUPU K PROBLÉMU.

ODPORÚČAM ZAKÚPIŤ SI KNIHY, KTORÉ ROZVÍJAJÚ NÁŠ DÔVTIP, PRACUJÚ S ÚLOHAMÍ, KTORÉ TREBA RIEŠIŤ A TRÉNUJÚ NÁŠ MOZOG.

NIEKTO MÁ RÁD KRÍŽOVKY, INÝ SUDOKU, NIEKTORÍ ĽUDIA MILUJÚ HLAVOLAMY, RÉBUSY ALEBO STRATEGICKÉ HÁDANKY. MOŽNOSTÍ JE VEĽA A KAŽDÝ TRÉNING CVIČÍ NAŠE MOZGOVÉ ZÁVITY.

A ČO TAK VYSKÚŠAŤ SI TO NAOPAK? TY BUĎ TVORCOM HÁDANKY PRE NIEKOHO INÉHO. VYMYSLI A OTESTUJ SVOJU HÁDANKU PRED SVOJIMI PRIATEĽMI.

## CVIČENIE: HÁDANKA AKO AKROSTICH

AKROSTICH JE BÁSEŇ, V KTOREJ PRVÉ PÍSMENÁ KAŽDÉHO VERŠA VYTVÁRAJÚ SLOVO. SLOVO SA ČÍTA ZVISLO. AKROSTICH SA NEMUSÍ VÔBEC RÝMOVAŤ.

### PRÍKLAD:

RÁD ŽIJEM V ČISTEJ VODE  
A LOVÍM V NOCI.  
KORIENKY TIEŽ PATRIA K MOJEJ POTRAVE.  
ČO JE TO? RAK

## CVIČENIE: ROZPRÁVKOVÉ/ FILMOVÉ HÁDANKY

POMOCOU 4 SLOV VYMYSLI NÁZOV SVOJHO OBLÚBENÉHO FILMU ALEBO ROZPRÁVKY. KOREŇ A ANI SLOVO Z PÔVODNÉHO NÁZVU SA NEMÔŽE V HÁDANKE OBJAVIŤ.

TÚTO HÁDANKU, MÔŽEŠ AJ NAKRESLIŤ.

4 OBRÁZKY VYTvorIA NÁZOV/DEJ FILMU ALEBO ROZPRÁVKY.

### PRÍKLAD:

VLK- KOŠÍK- DOMČEK- LES ( ČERVENÁ ČIAPOČKA)  
LOĎ- LÁSKA- STROSKOTANIE- CELINE DION ( TITANIC)

# 7. Spájaj na prvý pohľad nespojiteľné.

KREATÍVNY ČLOVEK NACHÁDZA SÚVISLOSTI MEDZI MYŠLIENKAMI, KTORÉ SA INÝM MÔŽU ZDAŤ NAVZÁJOM VEĽMI VZDIALENÉ. ALE ČIM SÚ OD SEBA NA PRVÝ POHĽAD VZDIALENEJŠIE, TÝM VIAC KREATIVITY JE POTREBNÉ VYNALOŽIŤ NA ICH SPOJENIE/PREPOJENIE.

V POROVNANÍ S INÝMI METÓDAMI TVORIVÉHO MYSLENIA MÔŽEME POVEDAŤ, ŽE SPÁJANIE ZDANLIVO NESÚVISIACICH VECÍ DOHROMADY JE JEDNOU Z NAJLEPŠÍCH METÓD, AKOU SA ZRODILI MNOHÉ ORIGINÁLNE NÁPADY.

## CVIČENIE: NÁJDI SÚVISLOSTI

ZOBER SI PAPIER A PERO. NAPÍŠ DVE SLOVÁ, MEDZI KTORMI BUDEŠ HĽADAŤ SÚVISLOSTI.

DÁVAJ SLOVÁ DO VZŤAHU A RÔZNYCH KOMBINÁCIÍ TAK, ABY VYTVÁRALI ROZLIČNÉ VÝZNAMY A PONÚKALI ROZDIELNE INFORMÁCIE. SÚVISLOSTI MÔŽU BYŤ REÁLNE, ALEBO VYMYSLENÉ (ZALOŽENÉ NA TVOJEJ FANTÁZII A PREDSTAVIVOSTI).

NÁJDI SÚVISLOST MEDZI SLOVOM VEĽRYBA A SPINKA.

NÁJDI SÚVISLOST MEDZI SLOVAMI ŽABA A VESMÍRNA RAKETA.

NÁJDI SÚVISLOST MEDZI SLOVAMI RIEKA A OČI.

### PRÍKLAD:

VEĽRYBA POUŽÍVA SPINKU AKO NÁUŠNICU. SPINKA JE MENŠIA AKO VEĽRYBA, ALE AJ TAK VIE SPÔSOBIŤ PRI PICHNUTÍ VEĽRYBE BOLESŤ.

## CVIČENIE: SKRATKY

VYMYSLI RÔZNU KOMBINÁCIU PÍSMEN, KTORÉ VYTvorIA NEJAKÚ SKRATKU. MÔŽEŠ ZOBRAŤ UŽ AJ EXISTUJÚCE SKRATKY (MDD, MŠ, VPN, MTV), ALE ZAUJÍMAVÉ BUDE AJ VYTvorenie VLASTNÝCH KOMBINÁCII PÍSMEN.

NÁSLEDNE SA SO SKRatkami MÔŽEŠ HRAŤ FORMOU ASOCIÁCII A VYMÝŠLAŤ VLASTNÉ VÝZNAMY SKRATIEK.

### PRÍKLAD:

MŠ - MIESTO ŠAŠOV, MAJSTER ŠVÁBOV

MTV - METEORIT TVORIVÝCH VÝROBKOV, MAXIMÁLNE TALENTOVANÝ VYDIERAČ

# 8. Búraj rutiny

VIEŠ ČO VIE SPOĽAHLIVO ZABLOKOVAŤ TVOJE KREATÍVNE MYSLENIE? KAŽDODENNÉ STEREOTYPY. SÚ TO STÁLE ROVNAKO SA OPAKUJÚCE ČINNOSTI, ZVYKY A NÁVYKY. ČASTOKRÁT SÚ PRÍJEMNÉ A POHODLNÉ, LEBO SÚ JEDNODUCHŠIE, AKO HĽADANIE NIEČOHOO NOVÉHO. POKIAĽ CHCEŠ UDRŽAŤ SVOJU KREATIVITU V ČO NAJLEPŠEJ FORME, POTREBUJEŠ TIETO RUTINY OBČAS NARÚŠAŤ. NIEKEDY AJ ZA TÚ CENU, ŽE OPUSTÍŠ SVOJU „KOMFORTNÚ ZÓNU“.

## CVIČENIE: OPUSTI ZÓNU KOMFORTU

DNES ROB VŠETKO INAK. POČAS CELÉHO DŇA ROB VECI INAK, NEŽ SI ZVYKNUTÝ. ČOKOĽVEK ROBÍŠ, V TENTO DEŇ ROB INAK NEŽ BEŽNE, VNÍMAJ SVOJE POCITY A HOVOR O NICH.

AK SI PRAVÁK, UMY SI ZUBY ĽAVOU RUKOU. UČEŠ SA DRUHOU RUKOU · VEZMI SI TAŠKU / KABELKU DO OPAČNEJ RUKY, NEŽ V KTOREJ JU BEŽNE NOSÍŠ · JEDZ OPAČNOU RUKOU, AKO SI ZVYKNUTÝ · CHOĎ DO PRÁCE A Z PRÁCE INOU CESTOU ·

**NA ZÁVER UŽ LEN JEDNA VETA:  
TRÉNING ROBÍ MAJSTRA!**

**ČÍM ČASTEJŠIE BUDEŠ SVOJE KREATÍVNE MYSLENIE TRÉNOVAŤ, ČÍM VIAC BUDEŠ TVORIŤ A HRAŤ SA, TÝM SKÔR SA TI KREATÍVNY SPÔSOB MYSLENIA DOSTANE „POD KOŽU“ A STANE SA PRE TEBA PODVEDOMÝM SPÔSOBOM MYSLENIA.**

**KREATIVITA NEMÁ HRANICE!**

-----  
**AKO SA TI TO PÁČILO?**

**AK CHCEŠ SVOJU KREATIVITU VIAC ROZVÍJAŤ, POZRI SI NIEKTORÝ Z NAŠICH KURZOV A WORKSHOPOV NA:**

**WWW.LUDUSACADEMY.SK**

**RADI ŤA U NÁS UVIDÍME.  
TEŠÍME SA NA TEBA!**