



20 NÁSTROJŮ

Kreativec

Kreativní zápisník uspořádaný podle situací.

**„TVOJE MYŠLENKY, FORMUJÍ TVŮJ ŽIVOT.
PIŠ JE SE ZÁMĚREM.“**

TVŮRCE

Kreativita není dar. Je to postup, který se dá zopakovat.

Většina zaseknutí nevzniká z nedostatku talentu, ale z toho, že se v jednu chvíli snažíš vymýšlet a hodnotit zároveň. Mozek to neumí. Proto má každý nástroj v tomhle zápisníku jasně napsáno, ve které fázi jsi: jestli teď jen tvoříš, nebo už vybíráš.

Zápisník není kurz ani třicetidenní výzva. Nemá začátek, který bys musela dodržet. Otevřeš ho ve chvíli, kdy něco potřebuješ – a jdeš rovnou k nástroji, který na tu situaci sedí. Každý nástroj je uzavřený, nezávislý a použitelný opakovaně na cokoli: na text, produkt, obsah, výzdobu bytu i na rozhodnutí, které tě čeká.

CO TADY NAJDEŠ

- Rozcestník podle situace – jednu větu, která popisuje, kde právě jsi.
- Deset okruhů a dvacet nástrojů s vedenými cvičeními.
- Opakovatelné šablony: banku nápadů, parkoviště myšlenek, mapy spojení.
- Volné tečkované strany pro to, co se do formulářů nevejde.

REALISTICKÉ OČEKÁVÁNÍ

Žádná technika nefunguje pokaždé a pro každou stejně. Většina zápisů zůstane obyčejná – a to je v pořádku. Hledáš jednu nebo dvě věci, které se později zaháknou o něco jiného.

Šest mýtů, které tu nenajdeš

- Pravá a levá hemisféra neurčují, jak jsi kreativní.
- Neexistuje jeden pevně daný „kreativní typ“, do kterého patříš.
- Kreativita není vrozený dar, který buď máš, nebo nemáš.
- Neexistuje postup, který zaručí geniální nápad.
- Žádná technika nefunguje stejně dobře pro každého – proto je jich tu dvacet.
- Kreativitu nelze přesně změřit jednoduchým osobnostním testem.

PROČ TO ZMIŇUJEME

O kreativitě koluje víc mýtů než o čemkoli jiném. Techniky v této knize vycházejí z výzkumu divergentního myšlení, asociací, inkubace a tvůrčích omezení – ne z dělení lidí na typy a hemisféry.

Šest pravidel, která drží celou knihu pohromadě

1. Vstupuj podle situace, ne podle data.

Přečti si rozcestník na další dvoustraně a vyber větu, která tě dnes vystihuje.

2. Odděl tvoření od hodnocení.

U každého nástroje je štítek Režim. Když je „Jen tvořit“, nic nemaž a nic neškrtej.

3. Piš rychle a konkrétně.

Konkrétní detail se dá dál rozvíjet, obecná formulace ne.

4. Nedokončené je použitelné.

Co nedopadlo, patří na parkoviště myšlenek – ne do koše.

5. Datuj a propojuj.

Každá šablona má pole datum, projekt a odkaz na stranu. Tím vzniká síť napříč roky.

6. Vracej se.

Každý nástroj má sekci Návrat k technice: kdy ji použít znovu a jak ji obměnit.

DOPORUČENÍ:

Měj po ruce papír navíc.

Ne u každé šablony najdeš dost místa. Když potřebuješ, pokračuj v zápisníku nebo na volném listu – kreativě se meze nekladou.

Co právě potřebuji?

Nevím, kde začít.

Potřebuju nejdřív něco zachytit kolem sebe.	Lovec detailů	11
Potřebuju se přestat hlídat a prostě začít.	Rychlopis bez hodnocení	17

Nemám žádný nápad.

Potřebuju nový a nečekaný směr.	Náhodný podnět	37
Něco mě napadá, ale hned to zavrhu.	Rychlopis bez hodnocení	17
Chci začít sbírat věci, které mě během dne zaujmou.	Co mě dnes zaujalo	14

Mé nápady jsou příliš obyčejné.

Chci si půjčit princip z úplně jiné oblasti.	Vzdálená analogie	43
Chci svůj problém obrátit naruby.	Obrácený problém	47
Moc se snažím vymyslet něco dobrého.	Nejhorší možný nápad	23

Mám moc nápadů a nevím, který vybrat.

Chci vybrat silný nápad, ne automaticky ten nejbezpečnější.	Výběr bez zabítí originality	65
---	-------------------------------------	-----------

Zasekla jsem se.

Nápad je dobrý, ale nikam se nehýbe.	Změna měřítka a kontextu	53
Mám až příliš možností a nevím, co vlastně dělat.	Tři pravidla	57
Tlačím na řešení už moc dlouho.	Odložení a inkubace	75

Pochybuji o sobě.

Každý nápad shodím dřív, než mu dám šanci.	Rozhovor s vnitřním kritikem	20
Přemýšlím tak dlouho, že pořád nic nevzniklo.	První nedokonalý návrh	69

Chci svůj nápad rozvinout.

Mám nápad, ale nevím, co s ním dál.	Ubrat, přidat, spojit, obrátit	61
Mám zatím jen 1 nebo 2 možnosti a chci další.	Deset dalších možností	27

Chci se na problém podívat jinak.

Chci ho vidět očima někoho jiného.	Šest perspektiv	50
Chci změnit samotnou otázku, kterou si pokládám.	Obrácený problém	47

Potřebuji vytvořit první návrh.

Potřebuju dostat nápad z hlavy do první konkrétní podoby.	První nedokonalý návrh	69
Už něco mám a potřebuju zjistit, jestli to funguje.	Malý experiment	72

Chci si jen volně hrát a tvořit.

Chci si procvičit pružnost myšlení bez konkrétního zadání.

Alternativní využití

33

Mám v hlavě různé kousky a chci zjistit, co spolu souvisí.

Mapa spojení

40

Nechci žádný postup, jen prostor.

Volné tečkované strany

102

Chci si nápad uložit na později.

Mám nápad, který nechci ztratit.

Banka nápadů

80-82

Myšlenka ještě není hotová, ale nechci ji zahodit.

**Parkoviště nedokončených
myšlenek**

83

01

OKRUH

ZACHYTIT

Všímavost, pozorování a sběr podnětů. Sem jdi, když máš pocit, že nemáš z čeho brát.

NÁSTROJE V TOMTO OKRUHU

01 **Lovec detailů**

02 **Co mě dnes zaujalo**

Lovec detailů

Máš pocit, že nemáš z čeho brát. Den se podobá dni a nic tě nezaujalo.

Nápad vzniká z materiálu, který máš v hlavě. Když je vstupů málo nebo procházejí bez povšimnutí, mozek nemá co kombinovat. Pozornost se navíc rychle automatizuje: známé prostředí přestáváš vidět, protože ho tvá mysl už předpovídá. Cílené pozorování tuhle automatiku na chvíli přeruší – když si předem řekneš, co budeš hledat, začneš si toho všimát. Neznamená to, že se stane něco zajímavého. Znamená to, že si všimneš toho, co tam už bylo. **Realistické očekávání:** tohle cvičení ti nepřinese hotový nápad. Přinese ti suroviny, ze kterých později něco složíš. Většina zápisů zůstane obyčejná a to je v pořádku – hledáš jednu či dvě věci, které se později zaháknou o něco jiného.

PŘEHLED TECHNIKY

K ČEMU SLOUŽÍ

Doplnit zásobu podnětů, ze kterých mohou vzniknout nápady.

ČAS

10 minut pozorování
+ 5 minut zápisu

REŽIM

Jen tvořit

KDY JI POUŽÍT

Když jsi vyčerpaná z vlastní hlavy a potřebuješ vstup zvenčí.

POMŮCKY

Zápisník, tužka. Můžeš být kdekoli.

CVIČENÍ

1

Vyber si jedno zadání pozorování na dnešek. Zakroužkuj nebo dopiš vlastní: tvary · zvuky · texty · přechody · to, co je opotřebené · barva, která se opakuje · to, co někdo udělal narychlo

- 2** Zapiš 10 konkrétních detailů, které jsi zachytila. Bez hodnocení, bez celých vět.

1. _____	6. _____
2. _____	7. _____
3. _____	8. _____
4. _____	9. _____
5. _____	10. _____

- 3** Zakroužkuj jeden detail, který tě mírně zaujal, a napiš k němu jednu otázku.

Otázka je důležitější než odpověď.

VÝSTUP

Deset konkrétních detailů a jedna otevřená otázka.

NÁVRAT K TECHNICE

Vracej se, kdykoli je hlava prázdná. Příště změň zadání pozorování nebo místo. Funguje pro psaní, fotografii, produkt, obsah i pro hledání témat.

Poznámky

Co mě dnes zaujalo

Něco tě během dne zaujalo, ale večer si nevzpomeneš co.

Krátkodobá paměť je selektivní a nechrání to, co jsi nezapsala. Drobné zaujetí – věta, obrázek, něčí řešení – má často krátkou životnost, i když může být tím nejcennějším materiálem. Pravidelný krátký záznam nevytváří kreativitu, ale vytváří archiv. Hodnota archivu roste s časem: po půl roce v něm najdeš spojení, která teď nevidíš. Nesnaž se zapisovat všechno. Tři položky denně jsou udržitelnější než dvacet jednou za měsíc. **Realistický limit:** samotné zapisování nezvýší množství nápadů okamžitě. Zvýší pravděpodobnost, že se k nápadu vrátíš, místo abys ho ztratila.

PŘEHLED TECHNIKY

K ČEMU SLOUŽÍ

Vytvořit si osobní archiv podnětů, ke kterému se dá vracet.

ČAS

3 minuty

REŽIM

Jen tvořit

KDY JI POUŽÍT

Kdykoli během dne nebo večer, krátce.

POMŮCKY

Zápisník, tužka.

CVIČENÍ

1 Zapiš tři věci, které tě dnes zaujaly. Klidně banální.

2

VÝSTUP

NÁVRAT K TECHNICE

Opakuj tak často, jak ti vyhovuje. Jednou za měsíc si zápisy přečti najednou – teprve tam vznikají spojení.

Poznámky

CO MĚ DNES ZAUJALO