

# Naskicuj si svoju zmenu

Diana Rusnáková

# „Naskicuj si“ svoju zmenu



- Nevyhnutným predpokladom úspešnej zmeny je chápať naše vnútorné potreby, motivácie, vedieť prečo veci robíme a chceme robiť.
- Cvičenie je zamerané na pozorovanie a vnímanie zámerov a našich motivácií, ale aj obáv kreatívnou formou, nezapojíme len hlavu, ale aj ruky.
- Budeme spolu skúmať „mindset“ – naše zmýšľanie aj pocity, z čoho to pramení, čo to hovorí o nás a o našom prostredí.
- Cieľom je odhaliť to čo je neviditeľné sám pred sebou a získať pohľad na situáciu z inej perspektívy.
- Cvičenie nevyžaduje žiadne umelecké schopnosti, bude potrebný papier, pero prípadne zopár farebných ceruziek.

# Postup

Journaling



Skicovanie



Reflexia na kresbu



Zdieľanie skúsenosti

# Journaling

- Niečo podobné ako písať si denník.
- Píšem to pre seba, nerozmýšľam čo píšem.
- Cieľom nie je písať pekne formulované vety.
- Zapisujeme všetko, tak ako príde, tak ako to cítim vnímam, dokážem formulovať v tom momente.
- Je to také malé tvorenie, dám hmotnú podobu svojim myšlienkam, nápadom, pocitom a dojmom.



Dajme si sebe taký dar, počúvať  
seba, svoj vnútorný hlas.

Dovoľme si spojiť sa s našou  
hlbšou časťou, našim zdrojom  
kreativity.

Začíname z miesta prázdna – prázdny papier, plátno – ktoré nesie v sebe všetky možnosti. Je tu miesto, priestor, kde sa môže zmaterializovať budúcnosť.

# Moja rola

1. Ako by ste opísali svoju prácu, svoju rolu?  
V čom je zmysel Vašej práce, roly?
2. Ktorej časti svojej práci neveríte úplne? Kde máte pochybnosti?
3. Ako sa cítite, keď robíte niečo čomu úplne neveríte? Skúste pomenovať ten pocit a popísať tú situáciu?
4. Kde vo svojej práci, vo svojej role vidíte svoj najvyšší potenciál? Kedy sa cítim byť živý?



# Skicovanie

- Verím, že všetci máme v sebe kreatívnu energiu a cez toto cvičenie to chcem dokázať. Je to náš vnútorný umelec, ktorý chceme priniest na svet.
- Obrázok nerobíme pre druhých, ale pre seba. Je to spôsob ako sa spojiť sám so sebou.
- Môže priniest pohľady, ktoré sme pred tým nevideli.
- Tvárou tvár prázdnote. Myšlienky prichádzajú cez o mňa, cez moje ruky sú vedené mnou, moje ruky sú len akýmsi kanálom cez ktoré ku mne prichádzajú predstavy.



# Reflexia - perspektívy

1

○ Nechajte obrázok prehovoriť na Vás

2

○ Aké pocity vznikajú, keď aktivujete svoje zmysly a súcit?

3

○ Pozrite sa na obrázok, skicu s odvahou, aké tvrdé pravdy, aby ste ich pomenovali a čelili im?

4

○ Aký odkaz má pre teba tvoje srdce, keď sa znova pozrieš na obrázok?

5

○ Otočíme – Aké nové možnosti vidíš prichádzať?

○ Odstúpime - Akú pomoc, podporu potrebuješ od svojho okolia?

# Princípy zdieľanie

- Všetky názory, postoje sú vítané.
- Nemusím prehovoriť, ak nechcem alebo to tak necítim.
- Aj tí, ktorí sú ticho sú vítaní, lebo vytvárajú priestor pre ostatných – počúvajú.
- Ak hovorím, tak hovorím vždy v prvej osobe, Ja vidím, Ja cítim, Ja vnímam...
- Môj postoj, pohľad, moje skúsenosti a zážitok môže byť darom pre ostatných.