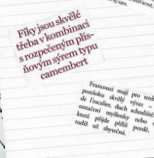
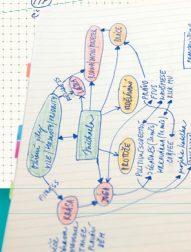
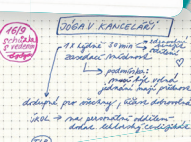




Michaela Dombrovská
Blanka Novotná

Kreativní diář

Vytvořte si diář na míru



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Michaela Dombrovská, Blanka Novotná

Kreativní diář

Vytvořte si diář na míru

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6076. publikaci

Odpovědná redaktorka Zuzana Böhmová

Grafická úprava a sazba Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Eva Hradiláková

Fotografie a ilustrace uvnitř knihy a na obálce autorky knihy

Počet stran 112

První vydání, Praha 2016

Vytištěno v České republice

V kolážích jsou použity výstřižky z časopisů *Moje psychologie*, *Žena a život*, *Elle*, *Ona Dnes* a *Kreativ*.

© Grada Publishing, a.s., 2016

ISBN 978-80-247-5883-1 (pdf)

ISBN 978-80-247-5821-3 (print)



Obsah

O AUTORKÁCH	5
ÚVOD	7
Proč používat kreativní diář?	9
Co jsou a jak se používají paperitky?	11
MŮJ ROK	15
Začínáme	17
Správné načasování	18
V hlavní roli	20
Dvanáct měsíců	22
O dopisu sobě	24
MŮJ MĚSÍC	27
Fáze měsíce	29
Píšu si	30
Přehledně	32
Moje finance	36
Konec měsíce – už zase?	38
MŮJ TÝDEN	39
Týden v kostce	41
Co s prázdnou stránkou?	46
Nástěnky v diáři	48
MŮJ DEN	51
Deník, nebo poznámky?	53
Co se děje během dne?	56
Deník vděčnosti	58
Jak (ne)plánovat	60

MÁ PŘÁNÍ	63
To chci!	65
Cílová rovina	66
Čas pro sebe	69
Jak si správně přát?	70
MÉ PROJEKTY	73
Mám nápad!	75
Co je a není projekt?	76
Pomocníci pro přípravu projektu	77
MÉ NÁVYKY	79
Kouzlo opakování	81
Mám toho moc!	82
Dobrozvyk	84
MÉ SEZNAMY	87
Seznamka	89
Sdílené seznamy	90
POMŮCKY A METODY ANEB CO VŠE SE NÁM BUDE HODIT	95
Paperitky – jak na ně?	97
Jaký sešit si vybrat?	98
Jaké si vybrat psací potřeby?	101
Proč psát rukou?	104
Více než psaní	106
Elektronická archivace	107
Co nás inspirovalo	109

0 AUTORKÁCH

© Janka Šimáčková




Michaela Dombrovská (1976) pochází ze Slezska. Kromě jiného přednáší na vysoké škole, sepisuje vědecká pojednání a tvoří strategické dokumenty. Ve volném čase ale s potěšením píše články na svůj blog a příspěvky pro české life-stylové magazíny. Je také (spíše písíci) lektorkou jógy, dlouhodobě spolupracuje s časopisem *Žóga Dnes* a její první knihu *Pravidla pozitivního sobectví* vydala Grada v roce 2014. Věří, že sny se plní a každá velká cesta začíná prvním krokem. Nebo písmenem.

z archivu autorky



Blanka Novotná (1976) se narodila v Krušných horách a celým životem ji provází vůně dobrého pečiva. Proto se také momentálně věnuje rodinné pekařské firmě. Téma řízení (nejen) času je jí profesně velmi blízké, zúčtuje v něm své bohaté pracovní zkušenosti z korporátního prostředí, státní správy i neziskového sektoru. Má ráda svět plný barev a možná proto její osobní styl doplňují krásné i funkční bloky, tužky a pastelky. Změna, naděje a radost ze života jsou hodnoty, které ji neustále provázejí.

Obě autorky se těší na vaše tipy prostřednictvím společného blogu Paperitas (www.paperitas.cz) nebo se také podívejte na Protože!cz (www.protoze.cz).



*Naším nejbližším s díky za podporu
a všem poutníkům v čase
s přáním inspirovat.*



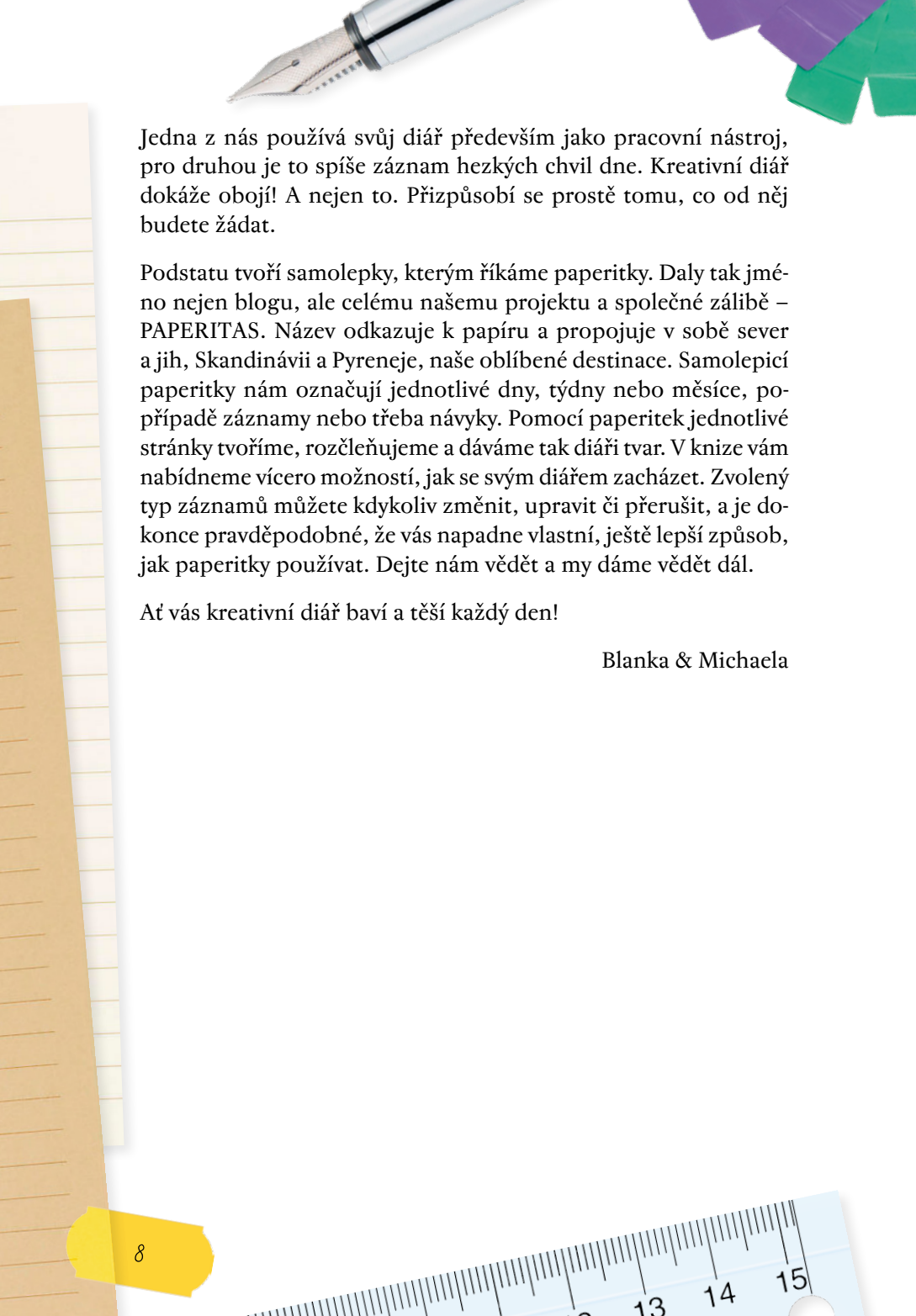
Úvod

Milujeme papír. Doma se nám hromadí nejrůznější zápisníky, bloky a diáře. K tomu tužky, obaly i záložky. Už od dětství se někdy rády zastavíme v papírnictví a jen tak se procházíme mezi regály. Sledujeme, co nového se objevilo na pultech, a občas si něco koupíme. Nové kousky si vozíme z cest po Česku i ze světa. Přestože také fungujeme elektronicky a v cloudu, láska k papíru nás nepřešla. Protože není nad to jen tak zachytit myšlenku do krásného sešitu. Nebo si nad zápisníkem zapřemýšlet v kavárně. Jsme kreativní, potřebujeme čmárat, a tak nám papír pomáhá tvořit a doladřovat nápady.

Známe se spoustu let, a přesto teprve nedávno jsme si společně povzdechly, jak nesnadné je najít v nabízeném sortimentu dokonalý diář. Každý rok na podzim absolvujeme totéž hledání. Aby byl krásný zvenčí a praktický uvnitř. Aby nás nesvazoval, dával vyniknout osobnosti, a přesto poskytoval dobré zázemí pro utřídění plánů. Nad dobrou kávou nás napadlo – co když si vymyslíme vlastní? A to tak, aby byl snadno dostupný, opravdu jedinečný, a přesto pro každého, a aby nevyžadoval žádné zvláštní zařizování či náklady. Pustily jsme se do zkoušení, kreslení a škrtní a nechávaly se inspirovat různými možnostmi a vymoženostmi, které na trhu existují.

Založily jsme si společně blog a svou lásku k papíru se rozhodly sdílet i na sociálních sítích. Jsme tak propojené s lidmi s podobným zájmem, sdílíme i dostáváme zajímavé tipy a těší nás nové nápady, ke kterým se společně propracováváme. Proto nakonec vzniká i tato kniha. Když jsme totiž konečně přišly na to, jak naše tápání ohledně dokonalého diáře vyřešit, chceme se o to podělit.

Nejlepší nápady jsou nakonec ty nejjednodušší. Kreativní diář je vlastně propojením zcela běžných papírenských potřeb a tipů z oblasti plánování času. Každou stránku si navrhujeme přesně na míru, podle toho, co se nám zrovna hodí a co právě potřebujeme.



Jedna z nás používá svůj diář především jako pracovní nástroj, pro druhou je to spíše záznam hezkých chvil dne. Kreativní diář dokáže obojí! A nejen to. Přizpůsobí se prostě tomu, co od něj budete žádat.

Podstatu tvoří samolepky, kterým říkáme paperitky. Daly tak jméno nejen blogu, ale celému našemu projektu a společné zálibě – PAPERITAS. Název odkazuje k papíru a propojuje v sobě sever a jih, Skandinávii a Pyreneje, naše oblíbené destinace. Samolepicí paperitky nám označují jednotlivé dny, týdny nebo měsíce, popřípadě záznamy nebo třeba návyky. Pomocí paperitek jednotlivé stránky tvoříme, rozčleňujeme a dáváme tak diáři tvar. V knize vám nabídneme vícero možností, jak se svým diářem zacházet. Zvolený typ záznamů můžete kdykoliv změnit, upravit či přerušit, a je dokonce pravděpodobné, že vás napadne vlastní, ještě lepší způsob, jak paperitky používat. Dejte nám vědět a my dáme vědět dál.

At vás kreativní diář baví a těší každý den!

Blanka & Michaela



Proč používat kreativní diář?

- Protože rok nemusí začínat prvním lednem.
- Protože stránky nemusí mít jednotný předtištěný formát.
- Protože si můžeme svůj diář kdykoliv přerušit a zaznamenat si třeba cestovní deník.
- Protože můžeme být kreativní a stránky si zdobit podle svého.
- Protože si diář tvoříme sobě na míru – zcela unikátní.

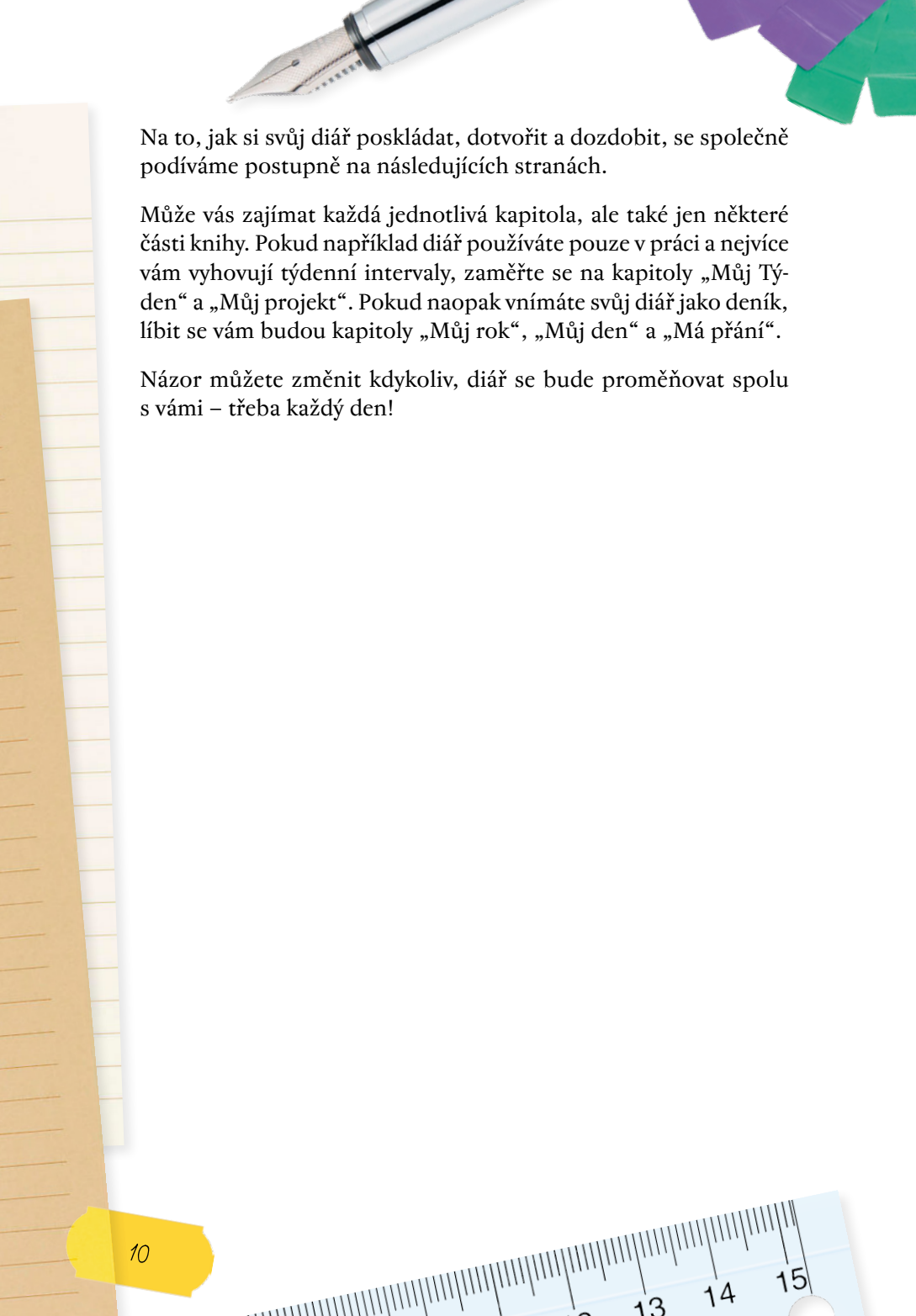
Potřebujeme k tomu:

- Libovolný sešit, který se nám líbí, ať už:
 - s prázdnými listy,
 - linkovaný,
 - čtverečkovaný
 - nebo s tečkami.
- Samolepky (samolepicí štítky) – paperitky, které:
 - si buďto sami vyrobíme podle návodu dále v knize,
 - či použijeme předem připravenou sadu,
 - popřípadě se dokonce obejdeme úplně bez nich, dotvoříme je do sešitu přímo.

Pak už jen tužky, pastelky, nůžky, lepidlo a cokoliv nás napadne a potěší.

Použít můžeme dokonce i tradiční předtištěný diář a paperitkami si ho jen místy upravit.





Na to, jak si svůj diář poskládat, dotvořit a dozdobit, se společně podíváme postupně na následujících stranách.

Může vás zajímat každá jednotlivá kapitola, ale také jen některé části knihy. Pokud například diář používáte pouze v práci a nejvíce vám vyhovují týdenní intervaly, zaměřte se na kapitoly „Můj Týden“ a „Můj projekt“. Pokud naopak vnímáte svůj diář jako deník, líbit se vám budou kapitoly „Můj rok“, „Můj den“ a „Má přání“.

Názor můžete změnit kdykoliv, diář se bude proměňovat spolu s vámi – třeba každý den!



Co jsou a jak se používají paperitky?

Základními tvary samolepek, které nazýváme paperitky, jsou trojúhelníky (rozpůlené čtverce či obdélníky), obdélníky a kolečka (celá i rozpůlená).

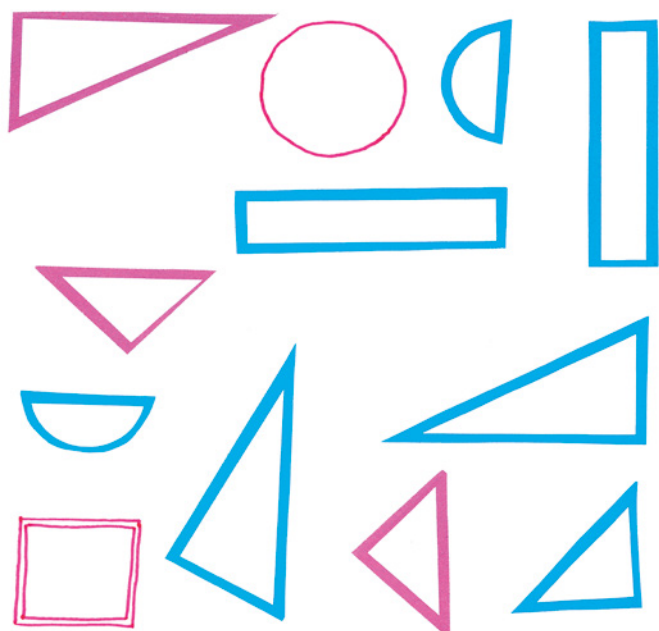
Budeme je používat k označování jednotlivých časových úseků, například týdnů či dnů, a také k označování stránek, na kterých budeme mít třeba zápisy z porad nebo deníky z cest.

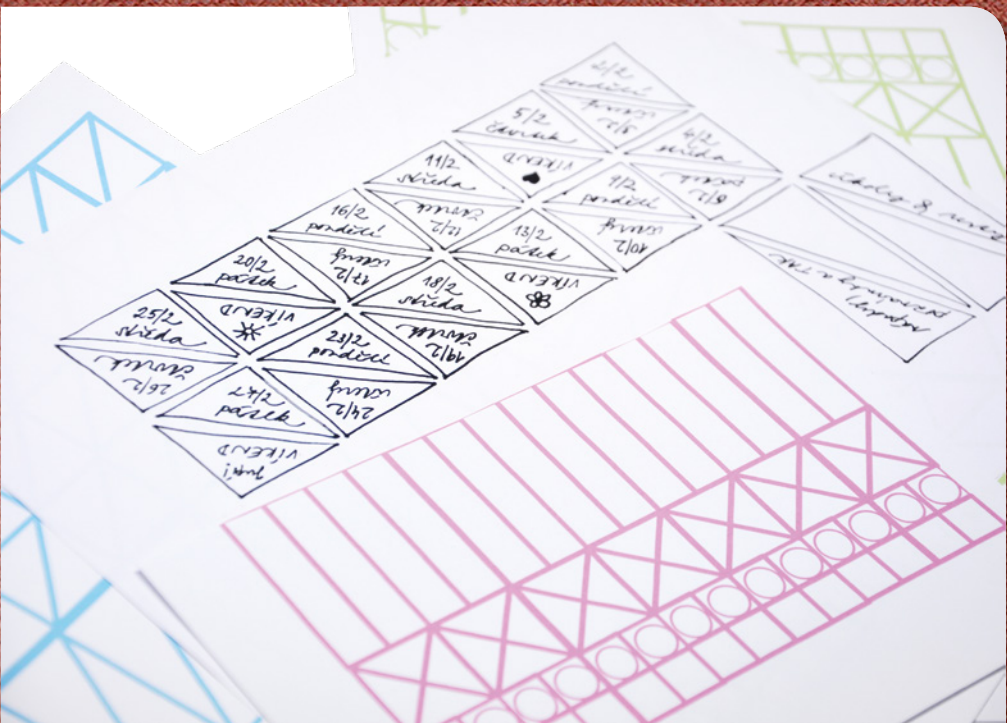
Ideální je použít sešit s jemně, například do žluta zbarveným papírem, na kterém bílé paperitky krásně kontrastují. Ale i na bílém papíře se díky tomu, že jako další vrstva z papíru lehce vystupují, budou hezky vyjímat. Samolepicí štítky pak zdobíme barvou, kterou máme nejradši, či je střídáme podle nálady. Je možné použít předtištěnou sadu, kterou vám nabídneme v závěru knihy.

Ve zdobení paperitek i samotného diáře se fantazii meze rozhodně nekladou. Právě naopak!

Kreativní diář se hodí i pro ty, kteří jej používají hlavně v práci – právě proto, že umožňuje záznamy kdykoliv přerušit třeba zápisem z porady. Tvary i barvy mohou být střízlivější, o to strukturovanější bude samotný obsah.











MŮJ ROK

S končícím rokem a na začátku toho nového je dobré se na chvíli zastavit a popřemýšlet, co se povedlo a kudy vlastně dál.

Utřídění toho, co by mělo být v nadcházejícím období důležité, pomůže například získat pro sebe více času, netrápit se zbytečnostmi, předejít přepracování. Lépe se nám budou odmítat závazky, které nezapadají do dlouhodobých plánů, ať budou sebelákavější. Dokážeme snadněji odmítat nesmyslné úkoly. A můžeme se o to více těšit na období, která budou hravější a uvolněnější. Zvládneme sladit své plány s dalšími členy rodiny nebo přáteli. Můžeme si tak lépe promyslet, ve kterých obdobích roku bychom měli více zabrat a kdy naopak zvolnit a vyrazit někam do neznáma.

Zamyšlením se nad průběhem roku a utříděním si priorit může náš diář začít.

*Když chybí cíl, zabýváme se otázkou,
kterou nohou vykročit.*

PAVEL KOSORIN





Začínáme

Abychom se vyznali ve svých prioritách pro nadcházející rok, je třeba se zamyslet přeci jen o něco hlouběji a odpovědět si na otázku: Co si přeji?

Není to tak snadné, jak se na první pohled zdá. Své sny a přání máme ukryty hluboko ve svých srdcích. Zatímco sny jsou neurčité představy o tom, co by se nám líbilo, kdyby třeba jednou..., přání nabývají konkrétnějších obrysů a dají se vyjádřit slovy. Pokud budeme mluvit o cílech, ty jsou již přesně určené, ohraničené v čase i potřebnými zdroji. Cíle se navíc obvykle týkají některé konkrétní oblasti – mohou být osobní, pracovní, finanční, vzdělávací apod. Dostaneme se k nim v samostatné kapitole.


Některá přání jsou za hranicemi našich možností, ale jiná se dají s trochou snahy realizovat. Většinou však ne všechna najednou – a tak se nám přání proměňuje pro následující rok do podoby plánu a plán poté do podoby cílů a úkolů.

To, co pak přání i sny ještě přesahuje, je zahrnuto v pojmu životní vize. Každý z nás by měl mít představu o tom, co by si v životě přál dokázat, jak by ho chtěl prožít, co zde po sobě zanechat. Vize naše přání současně přetváří a také testuje. Každé skutečné přání by mělo být v souladu s životní vizí, která dá veškerému našemu počínání hlubší smysl – a která z plánu nedělá právě jen seznam úkolů, ale zdroj uspokojení a potěšení.



PAPERITAS

Rok nemusí začínat prvního ledna.
A velké zamyšlení nad rokem se může
odehrát i vícekrát, kdykoli v jeho průběhu.



Čím začít? Jak mít z každého dne pocit, že jsme se splnění svých přání přiblížili alespoň o další malý kousek? Jak si své aktivity přehledně uspořádat? Pomůže nám k tomu ujasnění si našich životních rolí.

K tomu, jak si přát „správně“, se znovu vrátíme v jedné z dalších kapitol.

Kreativní diář může mít na začátku tzv. index – tedy obsah, přehled stran. Více se o něm dočtete v kapitole o seznamech.

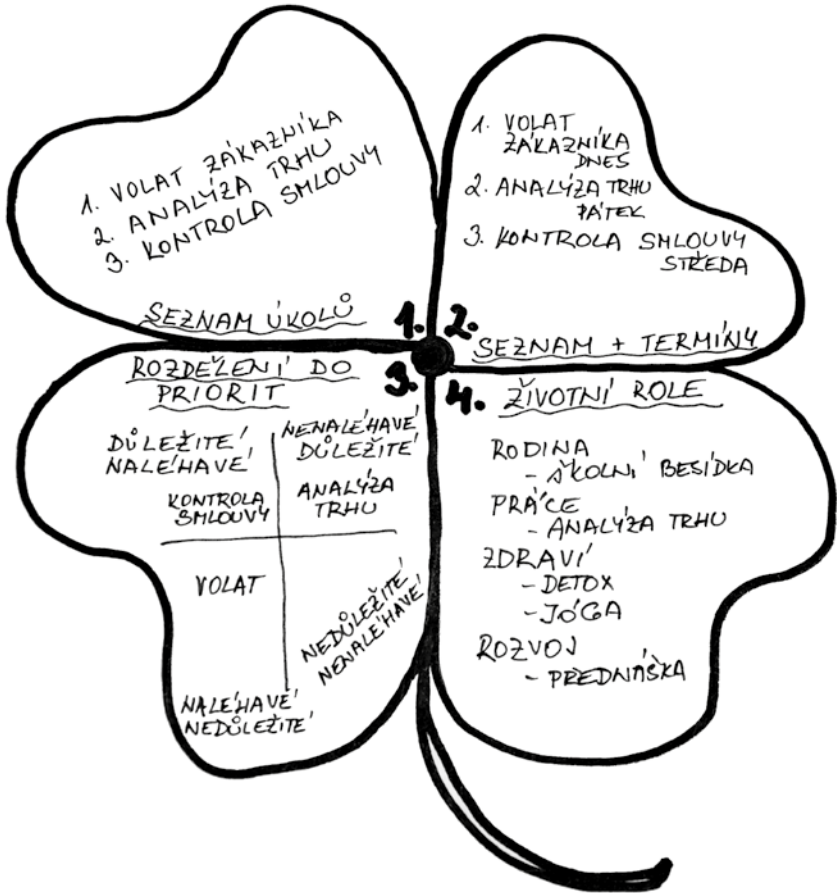
Správné načasování

Odborníci na plánování času se organizací aktivit, úkolů i cílů zabývají už dlouhou dobu. Time management prošel vývojem a dnes mluvíme už o čtvrté generaci plánování času.

- První generace pouze zaznamenávala seznam pracovních úkolů.
- Druhá generace přidala k úkolům i termíny a začala sledovat cíle.
- Třetí generace, která je momentálně nejpoužívanější, úkoly rozdělila nejen podle termínů a cílů, ale také podle naléhavosti a důležitosti.
- Nás zajímá hlavně čtvrtá generace, která bere v potaz životní role – práce tak není důležitější než rodina jen proto, že hoří termín. Poté, co si definujeme své životní role (nemělo by jich být více než osm), snažíme se o jejich vyvažování a sladování.
- Kreativní diář nás ale navíc učí hledat mezi životními rolemi souvislosti a omezovat aktivity, které stojí mimo oblast celkové vize a skutečných přání. V další, nové generaci plánování času inspirované minimalismem proto eliminujeme počet životních rolí a propojujeme je mezi sebou, svůj život zjednodušujeme k větší pohodě. Protože méně je opravdu více.

Nedostatek času neexistuje. Všichni máme dost času, abychom mohli udělat všechno, co opravdu udělat chceme.

ALAN LAKEIN





V hlavní roli

Jak si zakreslit své životní role nebo oblasti? Začneme od středu a z něj vyvedeme nejdůležitější oblasti, které určují váš život. Je to například práce, rodina, sport apod. Nemělo by jich být více než osm a jedna z nich by přitom měla být tzv. „ostření pily“ – tedy čas pro sebe, péči o své zdraví a dobíjení energie.

V dalším kroku zkusíme vyhledat mezi jednotlivými oblastmi života souvislosti. Práce podporuje rodinu, zájmová aktivita může být propojená s prací apod. Pokud se některá z vašich životních oblastí zcela vymyká a stojí osamoceně, je to k hlubšímu zamyšlení. Může to být něco skutečně důležitého, ale také kandidát na vyškrtnutí ze života.

Nakonec si u každé oblasti sepisujeme to nejdůležitější, co by se mělo v nadcházejícím roce odehrát – tedy ony konkrétní cíle, popř. přání, ke kterým se ještě budeme vracet v dalších kapitolách. Výsledný obrázek nám pak pokaždé může připomenout, co považujeme za skutečně důležité, na co se soustředit.

Nenechte se odradit, pokud se obrázek nepovede hned napoprvé. Je to právě tápání, hledání a zamýšlení se, co mu dá tu správnou a konečnou podobu.

Pomoci přitom mohou také odpovědi na následující otázky:

- Žiju tak, jak si přeji?
- Věnuji se aktivitám, které považuji za důležité?
- Nemám příliš mnoho různých aktivit?
- Chci něco ubrat a něco naopak rozvinout?
- Plním skutečně svá předsevzetí?
- Je nutné se touto aktivitou/koníčkem/sportem/přátelstvím vůbec zabývat?