

The background of the cover is a white surface decorated with numerous watercolor-style leaf prints in various colors including green, orange, yellow, blue, purple, and red. The leaves are scattered across the entire page, creating a vibrant and naturalistic pattern.

Doreen Virtue

# ODVAHA

byť tvorivý

Ako uveriť sebe,  
svojim snom a ideám  
a svojej CESTE  
TVORIVÉHO POVOLANIA

DOREEN VIRTUE

# ODVAHA



## *byť tvorivý*

Ako uveriť sebe,  
svojim snom a ideám  
a svojej CESTE  
TVORIVÉHO POVOLANIA

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat' bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa prostredníctvom žiadneho mechanického, fotografického či elektronického postupu, ani vo forme fonografického záznamu; ani sa nesmie ukladať v rešeršnom systéme, prenášať či inak kopírovať na verejné či súkromné použitie – s výnimkou „čestného použitia“ vo forme krátkych citácií v článkoch a recenziách.

Autorka tejto knihy neposkytuje lekárske rady ani nepredpisuje používanie žiadnej techniky ako formy riešenia fyzických, emocionálnych či liečebných problémov bez priameho či nepriameho konzultovania s lekárom. Zámerom autorky je poskytnúť len informácie všeobecnej povahy, ktoré vám majú pomôcť vo vašom hľadaní emocionálnej a spirituálnej pohody. V prípade, že akúkoľvek informáciu z tejto knihy použijete pre seba, autorka ani vydavateľ nenesú žiadnu zodpovednosť za vaše činy.

## DOREEN VIRTUE ODVAHA BYŤ TVORIVÝ

Ako uveriť sebe, svojim snom a ideám  
a svojej ceste tvorivého povolania

Preložené z anglického originálu: *Courage to be Creative*  
Copyright © 2016 by Doreen Virtue  
Originally published in 2016 by Hay House Inc. USA

Všetky práva vyhradené na reprodukovanie  
celku alebo časti v akejkoľvek forme.

Slovak edition © Citadella, 2017  
Translation © Ján Dulla  
Redigovanie a jazyková redakcia: Jana Oršulová  
Obálka a grafická úprava: Citadella  
Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2017  
ISBN 978-80-8182-065-6

DOREEN VIRTUE

# ODVAHA

*byť tvorivý*

Ako uveriť sebe,  
svojim snom a ideám  
a svojej CESTE  
TVORIVÉHO POVOLANIA



# ODVAHA byť tvorivý



## OD DOREEN VIRTUE VYŠLO AJ

---

*Knihy/sady/výkladové tabule*

---

*Prebudte svoju indigovú moc* (s Charlesom Virtue)

*Vegetariánska mama* (s Jenny Rossovou)

*Nedajte si skalit' svoju iskru*

*Ríše pozemských anjelov*

*Život bez bolesti* (s Robertom Reevesom, N.D.)

*Velká kniha anjelského tarotu* (s Radleighom Valentinem)

*Anjeli hojnosti* (s Grantom Virtue)

*Anjelské sny* (s Melissou Virtue)

*Základy anjelskej astrológie* (s Yasminou Bolandovou)

*Anjelská detoxikácia*

*Asertivita pre pozemských anjelov*

*Ako vyliečiť smútiace srdce* (s Jamesom Van Praaghom)



*Základná kolekcia od Doreen Virtue*  
*Zázraky archanjela Gabriela*  
*Základný kurz o morských pannách*  
*Kvetinová terapia*  
*Mária, kráľovná anjelov*  
*Príručka Anjelskej terapie®*  
*Anjelské slová (s Grantom Virtue)*  
*Základný kurz o archanjeloch*  
*Liečebné zázraky archanjela Rafaela*  
*Umenie surovej zdravej stravy (s Jenny Rossovou)*  
*Znamenia zhora (s Charlesom Virtue)*  
*Zázraky archanjela Michaela*  
*Základný kurz anjelských čísel*  
*Šalamúnovi anjeli (román)*  
*Môj anjel strážny (s Amy Oscarovou)*  
*Sviečková súprava anjelských požehnaní*  
*(s Grantom Virtue; vrátane letáka, CD, časopisu atď.)*  
*Ďakujem vám, anjeli! (knihy pre deti, spolu s Kristinou Tracyovou)*  
*Liečivé slová od vašich anjelov*  
*Ako počuť svojich anjelov*  
*Základný kurz o vílach*  
*Každodenné poučenia od vašich anjelov*  
*Božská mágia*  
*Ako vykladať anjelské karty*  
*Základný kurz o anjeloch*  
*Tabuľa anjelských poučení*  
*Terapia kryštálmi (s Judith Lukomskou)*  
*Súprava pre spojenie s vašimi anjeli (vrátane letáka, CD, časopisu atď.)*  
*Krištáľové deti*  
*Anjeli a realizovaní majstri*



*Pozemskí anjeli*

*Posolstvá od vašich anjelov*

*Anjelské vízie II*

*Jedenie vo svetle* (s Becky Blackovou, M.F.T., R.D.)

*Starostlivosť o indigové deti a ich stravovanie*

*Anjelské vízie*

*Božie recepty*

*Liečenie s anjelmí*

*„Zmenil by som svoj život, keby som mal viac času“*

*Božie vedenie*

*Čistenie čakier*

*Anjelská terapia®*

*Neustála túžba od A pod Z*

*Neustála túžba*

*Jojo-syndróm diéty*

*Zbavte sa kíľ svojej bolesti*

---

### *Audio/CD programy*

---

*Nedajte si skalit' svoju iskru* (audiokniha v plnom znení)

*Liečebné zázraky archanjela Rafaela* (audiokniha v plnom znení)

*Meditácie Anjelskej terapie®*

*Základný kurz o archanjeloch* (audiokniha v plnom znení)

*Základný kurz o vílach* (audiokniha v plnom znení)

*Anjelská medicína* (k dispozícii ako súbor s jedným alebo dvoma CD)

*Anjeli medzi nami* (s Michaelom Tomsom)

*Posolstvá od vašich anjelov* (audiokniha v plnom znení)

*Regresia do minulého života s anjelmí*



*Božie recepty*

*Milostní anjeli*

*Ako sa spojiť so svojimi anjelmi*

*Manifestácia s anjelmi*

*Zbavovanie sa karmy*

*Uzdravte svoj apetít, uzdravte svoj život*

*Liečenie s anjelmi*

*Božie vedenie*

*Čistenie čakier*

---

### *DVD programy*

---

*Ako robiť výklad anjelských kariet*

---

### *Kalendár*

---

*Kalendár denných posolstiev od anjelov (k dispozícii na každý rok)*

---

### *Balíčky kariet*

---

*Motýľie výkladové karty pre zmeny v živote*

*Ježišove slová lásky*

*Výkladové karty archanjela Gabriela*

*Tarotové karty víl (s Radleighom Valentinom)*





*Výkladové karty odpovedí anjelov (s Radleighom Valentinom)*  
*Výkladové karty minulých životov (s Brainom Weissom, M.D.)*  
*Výkladové karty strážneho anjela (s Radleighom Valentinom)*  
*Výkladové karty anjela cherubína pre deti*  
*Karty hovorov s božským médiom (s Jamesom Van Praaghom)*  
*Archanjelské karty silového tarotu (s Radleighom Valentinom)*  
*Výkladové karty kvetinovej terapie (s Robertom Reevesom, N.D.)*  
*Indigové anjelské výkladové karty (s Charlesom Virtue)*  
*Anjelské výkladové karty snov (s Melissou Virtue)*  
*Výkladové karty Márie, kráľovnej anjelov*  
*Anjelské výkladové karty (s Radleighom Valentinom a Stevom A. Robertsom)*  
*Výkladové karty milostných anjelov*  
*Výkladové karty zmyslu života*  
*Liečebné výkladové karty archanjela Rafaela*  
*Výkladové karty archanjela Michaela*  
*Výkladové karty Anjelskej terapie®*  
*Zázračné posolstvá výkladových kariet víl*  
*Výkladové karty realizovaných majstrov*  
*Rady na každý deň od vašich anjelských výkladových kariet*  
*Výkladové karty svätých a anjelov*  
*Výkladové karty zázračných jednorožcov*  
*Výkladové karty vedenia bohyně*  
*Výkladové karty archanjelov*  
*Zázračné výkladové karty morských panien a delfínov*  
*Výkladové karty Posolstiev od vašich anjelov*  
*Výkladové karty Liečenia s vílami*  
*Výkladové karty Liečenia s anjelmi*



„Keď v sebe počuješ hlas, ktorý vraví,  
‘Ty nevieš malovať’,  
potom rozhodne maľuj  
a  
ten hlas zmlkne.“

**Vincent van Gogh**

(v liste Theovi van Goghovi z 28. októbra 1883)

# Obsah

Úvod: Odvaha byť kreatívny	13
----------------------------	----

## I. ČASŤ: Odvaha počas tvorivého procesu

1. kapitola: Odvaha byť svojim tvorivým ja	21
2. kapitola: Odvaha <i>cítiť</i> svoje pocity	33
3. kapitola: Odvaha začať tvoriť	49
4. kapitola: Odvaha získať jasnosť	63
5. kapitola: Odvaha načúvať božskej inšpirácii	73
6. kapitola: Odvaha utíšiť svoju myseľ a byť vnímavý	95
7. kapitola: Odvaha nájsť si čas na svoju tvorivosť	109
8. kapitola: Odvaha zostať sústredený	125

## II. ČASŤ: Odvaha živiť sa – a prispievať – svojou tvorivou prácou

9. kapitola: Odvaha vizualizovať si úspech	143
10. kapitola: Odvaha vystúpiť na verejnosti	153
11. kapitola: Odvaha ukázať svoj tvorivý projekt iným	163
12. kapitola: Odvaha meniť sny na skutočnosť	177
13. kapitola: Odvaha predať svoje tvorivé dielo	189
14. kapitola: Odvaha dať si za svoje tvorivé dielo zaplatiť	201
15. kapitola: Odvaha zvládať nejednoznačnosť a neistotu	217
16. kapitola: Odvaha byť sám sebe pánom (ktorý vám dáva súhlas ísť do toho!)	229
17. kapitola: Odvaha urobiť, čo treba	239

<i>Doslov</i> : Odvaha tvoriť pre tvorenie	249
--	-----

<i>Bibliografia</i>	255
---------------------	-----

<i>O autorke</i>	261
------------------	-----



# Úvod

## Odvaha byť kreatívny



Byť kreatívny – tvorivý si žiada odvahu. Viem to z osobnej aj pracovnej skúsenosti, lebo ako spisovateľka a rečníčka som na voľnej nohe od roku 1993. Počas tej doby som sa toho veľa naučila – aj robením chýb. Skutočná tvorivosť usmerňuje božskú inšpiráciu a vyjadruje nekonečnú myseľ Boha. Keďže som vyše 20 rokov viedla kurzy intuície, naučila som sa tiež, ako pomáhať ľuďom prekonávať obavy a bloky vnímavosti.

A tak pre vás píšem túto knihu, lebo je škoda, že to, čo *obsahuje*, nenaučil niekto mňa v počiatkoch mojej tvorivej kariéry. Napísať túto knihu si odo mňa vyžadovalo odvahu, lebo ide o spomienky na moje vlastné pisateľské a tvorivé postupy. Na týchto stránkach sa stanem zraniteľná a podelím sa s vami o to, aké to v skutočnosti je, byť naplno zamestnaná na voľnej nohe v tvorivom povolání. Budem vám robiť mentorku a naučím vás všetko, čo viem o tom, ako mať šťastnú a úspešnú kariéru v oblasti tvorivých umení.

Áno, byť tvorivý si vyžaduje odvahu a ja vás počas nasledujúcich kapitol budem držať za ruku a budem vám pomáhať tú odvahu nazbierať. Každú z obáv byť tvorivou som sama zažila a prekonala.

Napokon, tvorivo sa vyjadrovať znamená:

- Čeliť svojim najhlbším pocitom a autentickej pravde, lebo sú inšpiráciou pre vašu tvorivosť
- Verejne odhaľovať svoje najzraniteľnejšie city
- Prezrádzať o sebe neprikrášené a skutočné informácie, ktoré môžu byť zahanbujúce či nelichotivé
- Prijímať kritiku a posmech od tých, ktorým vaše dielo nič nehovorí
- Vyrovnáť sa s možnosťou, že vaše dielo bude komerčne nepredajné alebo nebude životaschopné
- Izolovať sa počas práce na svojom tvorivom projekte

Preto obdivujem tvorivých ľudí. Sú ozajstní, odvážni a svojím spôsobom liečiteľia, lebo keď ostatným ukazujú svoje maľby, knihy, fotografie či iné formy umenia, tí ľudia vedia, že nie sú sami... že niekto iný cíti rovnako.

Ak vás priťahuje nejaké tvorivé povolanie alebo máte pocit, že vás niečo vedie k tvorivým koníčkom, tak si uvedomujete, že tvorivosť je volaním, ktoré sa nedá prehliadať. Hoci poznáte vyššie vymenované riziká, zároveň ste v styku s nutkavými pocitmi, ktoré vás vedú tvoriť.

Niektorí ľudia si myslia, že tvorivosť je to isté, čo vyrábať veci a predstavovať si ich. Nuž, to je len malá časť tvorivosti. Tá väčšia je byť zrkadlom odrážajúcim to, ako veci práve sú a byť kanálom autentických, neprikrášľovaných emócií. Tvorivosť je *riešenie problémov* a vymýšľanie spôsobov, ako naplňať potreby a riešiť problémy.

Každé riziko spojené s vašou tvorivosťou je vyvažované mnohými darmi. Všetky vaše snahy sú odmenené, keď vám ľudia hovoria,



ako im vaša práca pomohla, alebo keď vidíte, že váš tvorivý projekt prispel k nejakej pozitívnej zmene.

Začiatkom roku 2014 mi editor z vydavateľstva Hay House Alex Freemon navrhol, aby som napísala knihu o tvorivosti. Nápad ma zaujal, lebo som vždy rada učila spisovateľov vo svojich kurzoch a seminároch na Spisovateľských workshopoch Hay House, na AngelUniversity.com a v Programe pre spisovateľov na Kalifornskej univerzite v Los Angeles. Vždy som tiež rada povzbudzovala ľudí, aby šli za svojím cieľom a vášňou.

Jedno je však mať nápad a druhé vedieť, ako ho uviesť do života. A práve o tom je táto kniha: o ponorení sa hlboko do svojich pocitov, vrátane rozpoznania a liečenia blokov kreativity a vychutnávania si tvorivého povolania na plný úväzok.

Keď som začala písať túto knihu, vedela som, že základným konceptom je hovoriť o procese tvorivosti. Vedela som, že bude o všetkých formách tvorivosti, nie iba o písaní. Aby som uviedla do života knihu, ktorú práve držíte, použila som veľmi tvorivý proces, ktorý tu načrtávam a ktorý *vám* odporúčam. Použila som ho pri všetkých svojich tvorivých produktoch a službách. A funguje!

Naštudovala a preskúmala som mnoho ciest tvorivosti a táto kniha je mojím rozhovorom s vami o tejto téme. Okrem toho, že už viac ako dve desaťročia živím písaním seba a svoju rodinu, mám v tvorivosti aj prípravu, ktorá zahŕňa:

- hru na husle od útleho detstva,
- hru na gitaru v hudobných skupinách od mojich 14 rokov,
- začiatok môjho podnikania na voľnej nohe počas strednej školy maľovaním písmen vo výkladoch miestnych obchodov,
- vlastné podnikanie z domu, zamerané na výrobu striekaním zdobených tričiek a ich predaj v mojom stredoškolskom obchode,



- šitie vlastného oblečenia a oblečenia pre moje deti,
- tancovanie v súbore východných tancov a ručné farbenie mojich tanečných šatiek,
- spoločné navrhovanie línie šiat a tričiek s obrázkami anjelov a realizovaných majstrov s návrhárkou Amanou Nova a obojstranne výhodný výmenný obchod s organickými tričkami s Beckons Yoga Clothing,
- podiel na navrhovaní šperkov inšpirovaných anjelmi.

Niektorí z najtvorivejších ľudí, akých som kedy stretla, patria zároveň k tým najsenzitívnejším. Ich citlivosť im umožňuje vnímať Bohom inšpirované myšlienky. Táto citlivosť však zároveň spôsobuje ich plachosť prezrádzať svoje nápady iným.

Pri skúmaní tvorivých postupov jednotlivcov zisťujem, že tvorivosť je z polovice schopnosťou načúvať a byť vnímavý a z polovice odvahou tento tvorivý nápad zrealizovať. Táto kniha je o senzitivnosti a odvahe.

Je o tom, že treba mať odvalu byť *sám sebou*, lebo vaše skutočné ja je veľmi tvorivé. Napokon, ste výtvorom *toho* Stvoriteľa, na ktorého obraz a podobu ste boli stvorení. Preto ste tvoriví aj vy.

Táto kniha je o tom, ako žiť tvorivejší život, vrátane toho, ako mať povolanie, ktoré vás živí a je vám oporou. Materiál knihy *Odvaha byť tvorivý* spočíva na niekoľkých základoch:

- *Dôkladnom vedeckom výskume tvorivosti*: o tvorivosti existuje mnoho mýtov, ktoré sú tým, čím sú: mýtmí. Vedci skúmali teórie jej fungovania a vy si na týchto stránkach prečítate ohromujúce výsledky.
- *Mojom vlastnom tvorivom postupe*: po napísaní viac ako 50 kníh a tiež po „fušovaní“ do tvorivých oblastí ako sú móda,



hudba, šperky a umenie, som si vytvorila pracovnú metódu, ktorú vám opíšem.

- *Mojom vlastnom procese zamestnania v slobodnom povolání.* Ako úspešný človek v povolání na voľnej nohe som sa naučila veľa o tom, ako zostať v tvorivých projektoch trvalo inšpirovaná, motivovaná a disciplinovaná. (Učila som sa tiež od svojho otca, ktorý sa živil slobodným povolaním ako spisovateľ, fotograf a umelec; a od svojho strýka, ktorého slobodným povolaním bolo písanie filmových scenárov.)
- *Pozorovaní tvorivých postupov mojich študentov:* ako som sa už zmienila, viedla som kurzy písania v Programe pre spisovateľov na Kalifornskej univerzite v Los Angeles, AngelUniversity.com a Spisovateľskom workshope vydavateľstva Hay House. Podelím sa s vami o svoje praktické skúsenosti, ako inšpiráciu uviesť do praxe.
- *Skúmaní úspešných a šťastných tvorivých ľudí:* za tie roky som poznala nespočetné množstvo maliarov, hudobníkov, spisovateľov a iných tvorivých ľudí. Rada sa s nimi zhováram o procese ich tvorby. Takisto čítam životopisy slávnych tvorivých ľudí, aby som porozumela *ich* postupu. Niekoľko ich príbehov som zahrnula do tejto knihy.

Niektorí ľudia si myslia, že slovo *kreativnosť* – *tvorivosť* sa vzťahuje len na spisovateľov, maliarov, hudobníkov a podobne. V skutočnosti je tvorivosť *praktická* a dá sa využiť v podnikaní aj v každodennom živote, vrátane vzťahov, rodičovstva, zdravia a tak ďalej.

Vo svojej najčírejšej forme je tvorivosť *vonkajším* vyjadrením *vnútorného* hlasu, vízie, idey. Ide o typ pozoruhodnej tvorivosti, ktorý končí na stenách múzeí, v rozhlase a kníhkupectvách.



Pre väčšinu ľudí je však tvorivosť v každodennom zmysle niečím „obyčajnejším“. *Praktická tvorivosť* značí schopnosť riešiť problémy novými a inovatívnymi spôsobmi. Štúdia Inštitútu HeartMath zistila, že veľmi úspešní ľudia si udeľujú súhlas byť intuitívni a tvoriví. Predvídajú budúce trendy a tvorivé spôsoby riešenia budúcich problémov (Tomasino, 2007).

Tvorivosť vám môže pomôcť dostať vaše podnikanie na vyššiu úroveň, pomôcť vám pri učení detí, zvýšiť vašu radosť z nevyhnutných činností ako sú domáce práce a cvičenie a posilniť vašu seba dôveru a šťastie.

Naberme teda odvahu a poďme byť tvoriví!

1. část



ODVAHA  
POČAS  
TVORIVÉHO  
PROCESU