Adventní kalendář 2026



aneb

kreativitu zpět do života

ANTOSKA.CZ

24 +1 jednoduchých úkolů.
Kreativní pětiminutovky pro adventní dny.

Budeme si hrát se slovy, s barvami, s tvary. Vychází z Metody pravé mozkové hemisféry a Arteterapie.

Sladění hemisfér nebo **Metoda pravé mozkové hemisféry** je metoda poměrně unikátní. Přišla s ní lektorka umění **Betty Edwards**. Využívá se hojně ve spojení s kreslením a je tak nejznámější. Ale já ji ráda **používám napříč uměleckými talenty** i netalenty. Jde vlastně o **rozhození rutiny a spojení příběhu a faktu**.

Jsem také certifikovaný **Arteterapeut**. Zaměřuji se na antistresová cvičení kreativitou, na **wellness pro duši, relaxaci psaním a kresbou.**

Psaní příběhů nebo nakreslení obrázku samo o sobě může vyvolat stres a vrátit negativní vzpomínky na léta školní. Nepotřebuji váš talent. **Jen chuť to zkusit. Nejde o výsledek. Jde o proces.** O to, vrátit se trochu zpět, ke svým základům. Dívat se na svět jinak. Vnímat detaily. Nebát se, neřešit. **Vypnout proud myšlenek a jen tak být.** Proto můžete také využít další projekt **Pastelky místo pilulky** - vychází z arteterapie a účelem je wellness pro duši a zmizík na stres.

Připrav si tužku (budu tykat, snad nevadí), pastelky, papír. Začínáme!

Jsem Vlasta Antošová, spisovatelka, arte-lektorka, arte-terapeutka

ANTOSKA.CZ

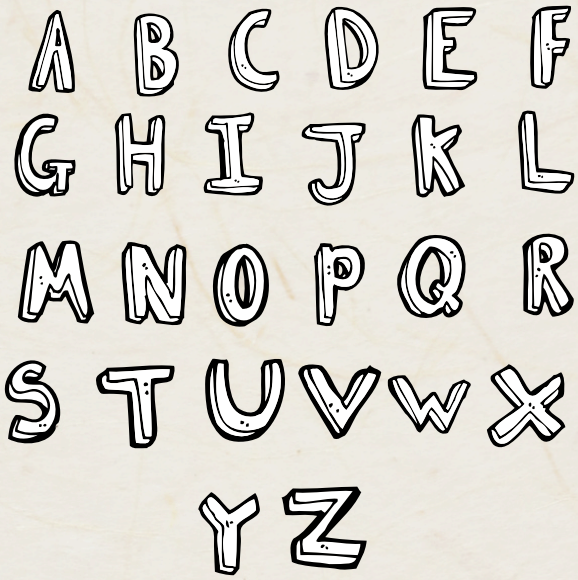
1.12.

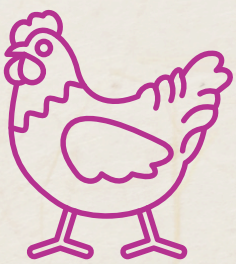
Nalaď a **slaď mozkové hemisféry** kreslením **ležaté osmičky**. Můžeš ji kreslit na papír, můžeš ji vykreslit oběma rukama ve vzduchu nebo zatancovat celým tělem. Jak máš zrovna chuť a náladu. Tento úkol opakuj klidně každý den.



2.12.

Namasírujeme mozkové závity. **Napiš mini příběh** v rozsahu pár vět. Má to háček. Každé slovo musí začít **stejným písmenem**. Například: Slepice Simona sezobla sezam....





3.12.

Dobře, tak nebudeme tak hrr. A začneme pomalu. Zkus nejdřív extra **krátký příběh. Na 7 slov**. To stačí. Víš, že nejkratší příběh napsal klasik E.Hemingway? “Prodám dětské botičky. Zn.: Nenošené!”

Tvůj příběh:

....

....

.....

4.12.

Přesuneme se k tahům tužkou. Připomínám, už máte Barborku? Zadívej se na snítky ve váze a zkus je nakreslit. Není to příliš těžké: silnější nerovná čára a na ní výrůstky. Zadívej se do vázy na jednotlivé větvičky. Jednu si vyber a zkus ji zvěčnit na papíře. A potom klidně celou kytici ve váze. Tady je předloha:



5.12. Vybarvi si Mikuláše



6.12.

Pamatuješ si, jak probíhal Mikuláš u vás doma, když jsi byl/byla malá? Určitě máš spousty vzpomínek. Udělej si kavíčku, čaj, nebo dej sklenku punče, vína. Prostě nějaké dobroty. A nech se unést do té doby minulé. Vem si tužku a papír a rozepiš se. Jaké to bylo. Co jsi cítil/a, prožíval/a. Co nejvíce detailů, vůni, vjemů. Všechno, na co si vzpomeneš. Tak, piš:



7.12.

Zapiš si, jaký vztah máš ke svým budoucím obrázkům teď, ještě než začneš s tvorbou. Máš strach, ostych nebo se na ně těšíš? Zkus si ten výchozí stav pro sebe formulovat.

8.12.

Jak jsi se cítil/a při psaní příběhů? Lehce, těžce?
Zkus to vyjádřit barvami. To psaní bylo, jako tvá maska.
Jak by tedy vypadala, jaké měla barvy? Má maska by byla veselá. A tvoje? Zkus to!



9.12.

Kouzla odkryj na začátku!



Necháš se strhnout vánoční atmosférou a **napíšeš čarovný příběh?** Zkus to! Stačí krátký. Pokud ano, veškeré kouzla prozraď v úvodu.

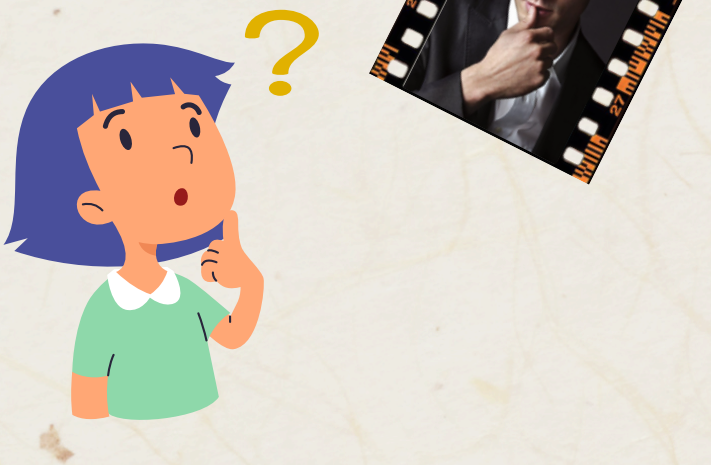
To, aby čtenář nebyl zmaten a ztracen.

Piš:

10.12.

Velké téma je **téma. O čem bude tvůj další příběh?** Taková malá nápověda může být: **“Co by, kdyby...” nebo “Co by se stalo, kdyby...”** Opět opakuji, piš o tom, co znáš.

K tématu se hodí můj milovaný citát Johna le Carrého: “Kočka seděla na rohožce není příběh. Kočka seděla na rohožce pro psa je příběh.”
Rozehraj fantazii. Klidně jen tak.



11.12.

Zůstaneme v podobném tématu jako včera. Napiš si dopis. Představ si, že tvé JÁ (kterému je o 4 roky víc), píše dopis tvému JÁ ze současnosti.
Napiš co prožíváš, cítíš, kde žiješ, jak žiješ. Co děláš, co tě baví... Zajímavé bude, když si dopis schováš a za 4 roky uvidíš, jak se bude nebo nebude měnit skutečnost oproti tomu, co ti tvé JÁ z budoucnosti napsalo. Vem si papír a můžeš začít!

12.12.

Strom vděčnosti: napiš si do obrázku, za co jsi vděčný/á a vybarvi si ho.



13.12.

Zajdi si na kávu, na nákup, apod. a pozoruj lidi v kolem sebe. Dobrý kreativec musí mít skvělý pozorovací talent. Nauč se dívat!

Zapiš si pár situací. Odposlouchaných dialogů, detailů, kterých sis předtím nevšiml/a. Zkus to toho později udělat mini příběh, dialog, nebo nakresli pocit, k jakému tě to vedlo. Záleží, co je ti příjemnější. Psaní, kreslení?

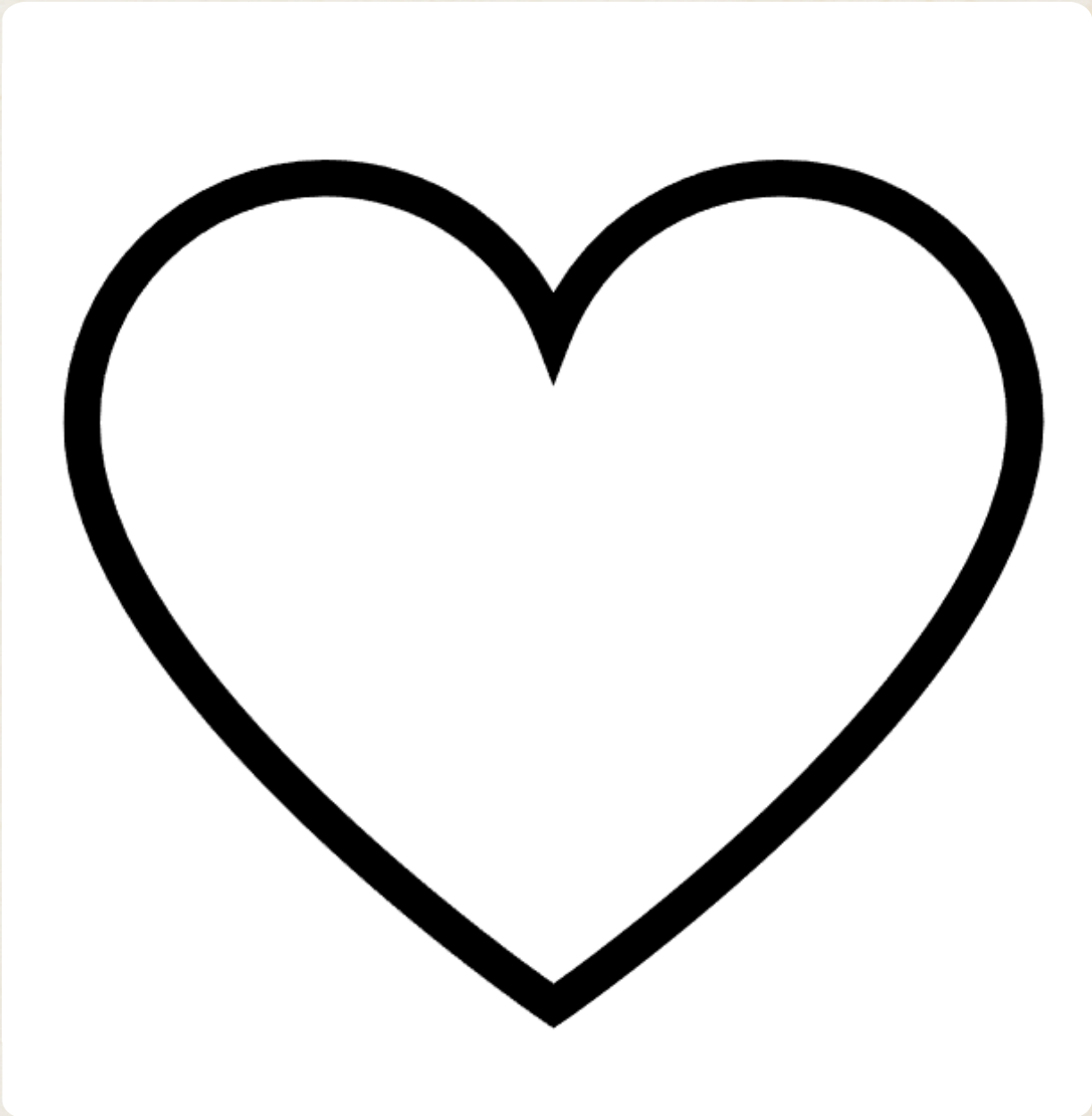


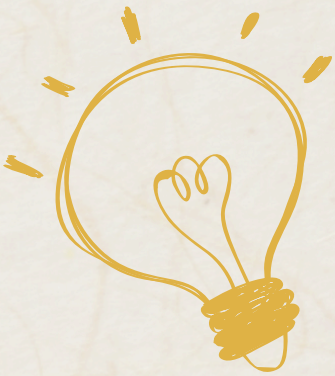
14.12.

Začmárej si! Prostě si vezmi papír a čmárej! Měj uvolněné zápěstí a doslova tancuj s tužkou na papíře. Jak osvobozující, co?
Zadívej se do čar. Vidíš tam něco? Něco, co něco připomíná? Zkus to dokreslit, poopravit. Udělat z toho něco konkrétního, než jen čáry.
A jako třešničku nakonec: dodej tomu kousku barvu, dovymaluj to!

15.12.

Do srdíčka napiš jména lidí, ale třeba taky jména domácích mazlíčků nebo věcí, díky ním se cítíš dobře.





16.12.
Zdroje pohody I.:
Odpověz si na otázky:

Co mi v životě přináší skutečné pohodlí?

Které místo mě nejvíc dobíjí?

17.12.
Zdroje pohody II.:
Odpověz si na otázky:

Se kterým člověkem se cítím opravdu uvolněně?

Jaká činnost s ním je pro mě radostná a odpočinková?

18.12.
Zdroje pohody III.:
Odpověz si na otázky:

Jaká činnost je pro mě radostná a odpočinková?

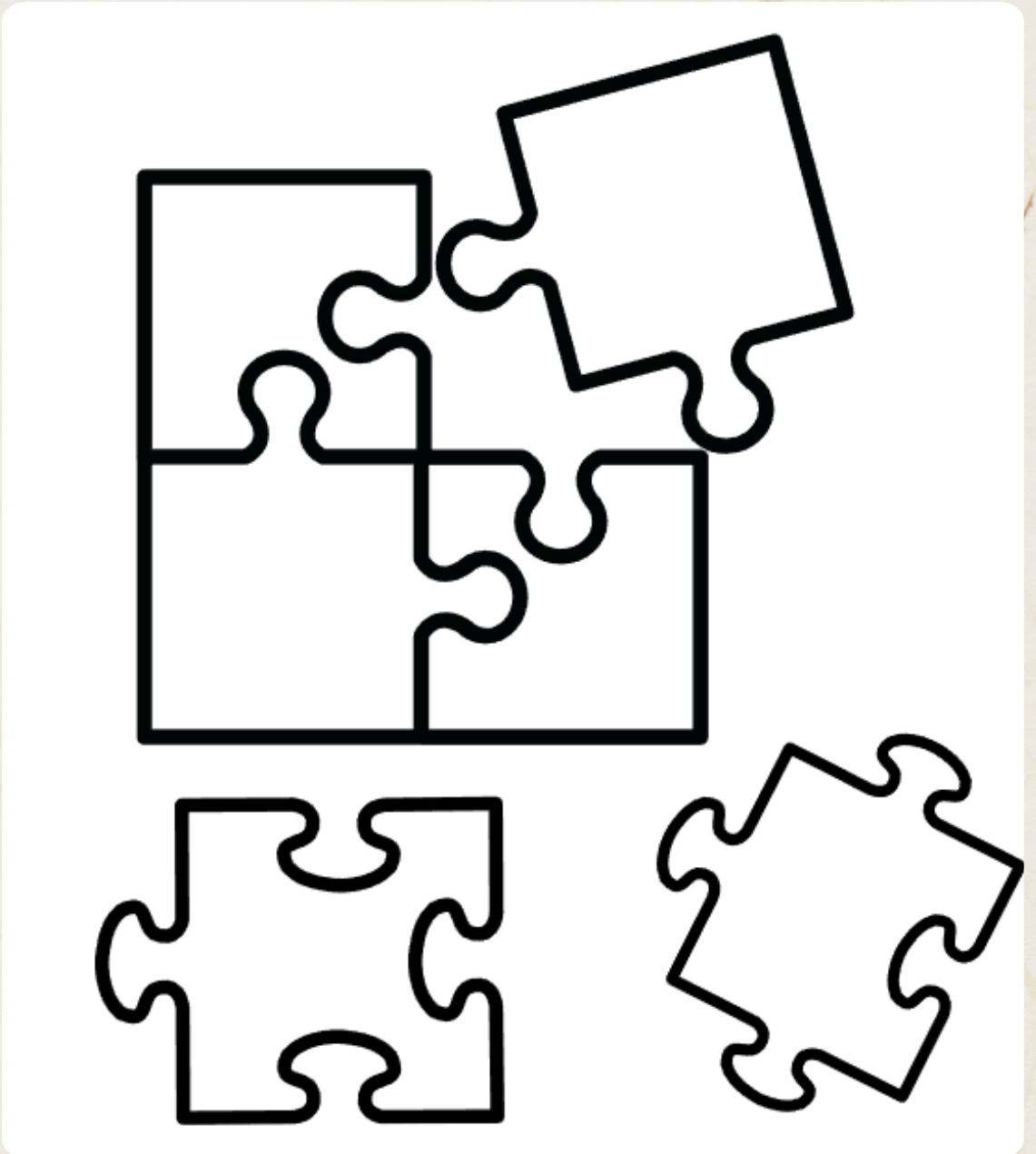
Když mám čas pro sebe, co mě nejvíc láká?

Co je pro mě právě teď nejdůležitější?

19.12.

Jsem puzzlík? Jsem to já!

Na každý kousek napiš to, co tě vystihuje. A vybarvi barvami, které tě vystihují.



20.12.

Dopis Ježíškovi

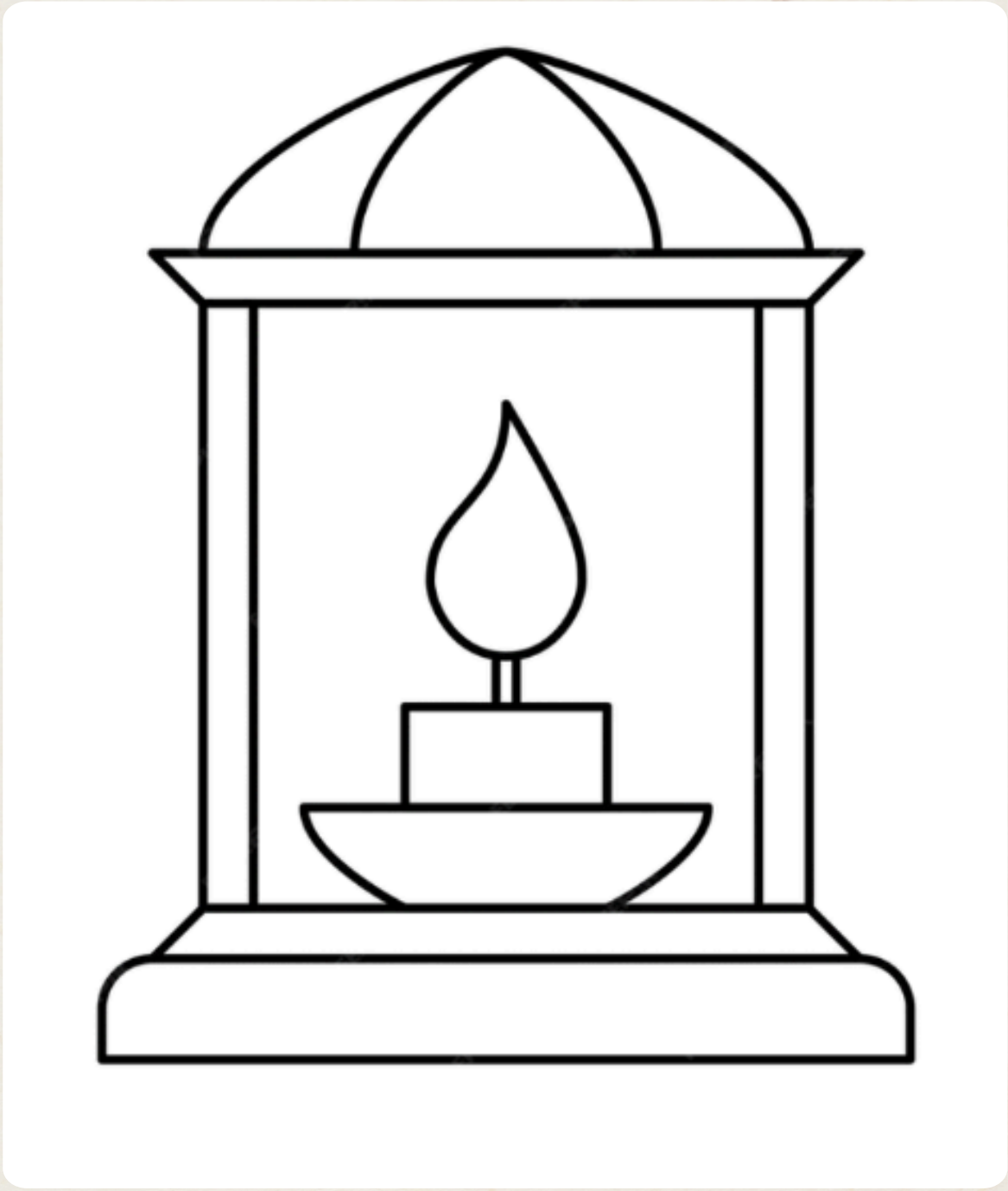
Psával/a jsi dopis pro Ježíška? Tehdy šlo o hračky a jiné důležitosti. Jak by vypadal tvůj dopis dneska? Napíšeš ho?



21.12.

Lucerna

Dovnitř lucerny si zapiš to, co ti vždy pomohlo. Moudro, co ti pomohlo. A lucerničku si můžeš vybarvit. Je to pro tebe také symbol světla a naděje?



22.12.

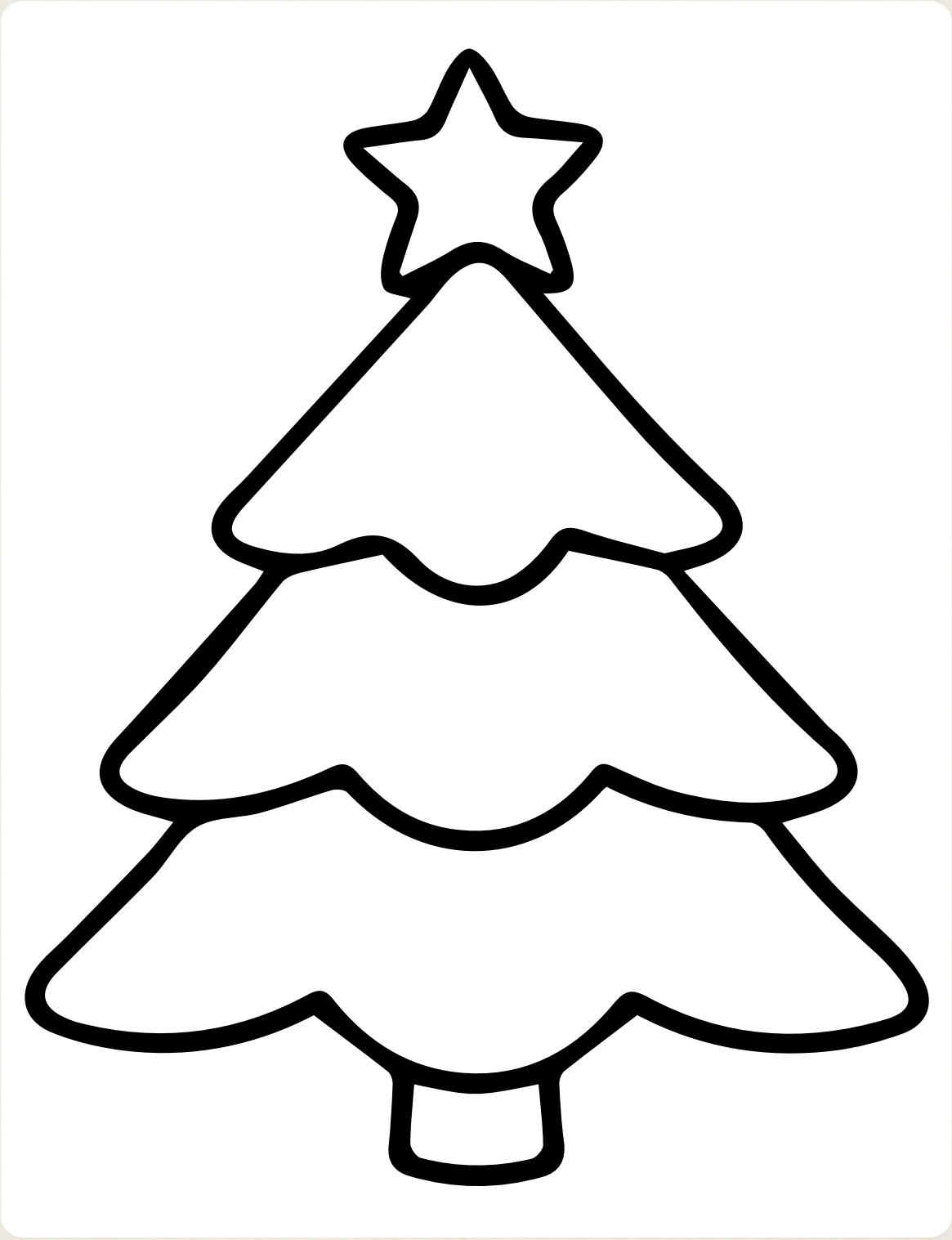
Koledy s kresbou

Znáš kombinaci arte a muzikoterapie? Vyzkoušíme to. Pusť si oblíbenou koledu nebo vánoční píseň a zase si čmárej, vybarvuj. Vnímáš jinou náladu, jiné tahy, jiné barvy, než kdykoliv předtím?

23.12.

Strom přání a štěstí

Můžeš si vybarvit svůj vysněný vánoční strom.



24.12.

Dej si sváteční kávu s vanilkovými rohlíčky a nezapomeň – **NO STRES!**

Dnes přijde Ježíšek.

Nakresli si svůj vysněný dárek plný tvých nesplněných snů. Můžeš kreslit, můžeš psát. Šťastné a veselé...





No stres!

ANTOSKA.CZ

25 - BONUS:
Notes pro tvé poznámky při telefonování

MOJE "BLBENKA"

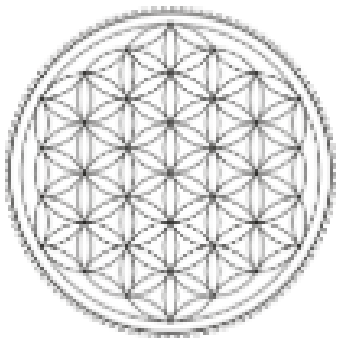
Nejvyšší priorita:

TELEFONÁTY: KOMU VOLÁM / CO CHCI?

TO DO LIST

TO DO LIST

ANTOSKA.CZ



- Vtáhlo tě to? A chceš pokračovat dále? Mám tady pro tebe další z možností **kurzů**
- **KLIKNI pro více informací**

- A také pro tebe mám tip na vánoční dárek - můj **román Hvězdy mně přály?** - **KLIKNI a kup**



Přeji ti příjemné tvoření a krásné Vánoce...

Vlasta

ANTOSKA.CZ