

A cup of colorful pencils is on the left side of the image. In the background, there is a large, intricate mandala with geometric patterns in shades of teal and white. The text is written in a black, cursive font.

ArtePauza
ukáзка z programu:

Pastelky místo pilulky

Nemusíš umět ani kreslit, ani psát a
můžeš si dopřát aktivní relax **proti**
stresu.

Klid najdeš ve tvarech, barvách a
slovech.

Dopřej si **wellness pro hlavu a mysl.**
Stačí chtít dát si **lázně proti stresu.**

Mám tady pro vás nový kreativní
program. Trochu arteterapie, trochu
umění se dívat, trochu návratu do
dětství a přirozenosti.

3 kreativní úkoly
Bonus: Notes

ANTOSKA.CZ

STROM VDĚČNOSTI

Každý list představuje něco, za co jste vděční.

Napište to dovnitř a vybarvěte je.



BALÓNKY EMOCÍ

Každý balónek nese strach, lítost nebo negativní myšlenku. Zapište si je a představte si, jak je při vybarvování uvolňujete.



2 MINUTY...

Co vše se dá stihnout za 2 minuty? Vyber některý ze začátků textu. A piš přesně 2 minuty. Nemusí to dávat úplně smysl, cílem je zjistit, kolik souvislého textu napíšeš za tento krátký čas, když ti múza napoví. A co se stane, budeš-li to zkoušet pravidelně?

- Její parfém
- Kostky ledu
- Za soumraku
- Na zemi

MOJE "BLBENKA"

Nejvyšší
priorita:

TELEFONÁTY: KOMU VOLÁM / CO CHCI?



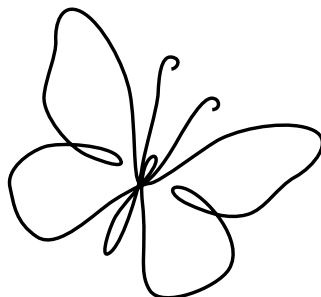
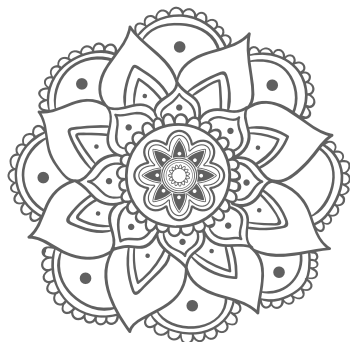
TO DO LIST



TO DO LIST

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

ANTOSKA.CZ



MOJE "BLBENKA"

Nejvyšší
priorita:

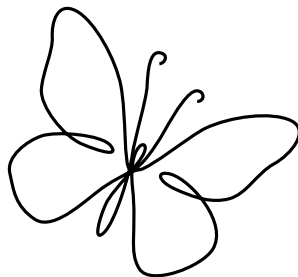
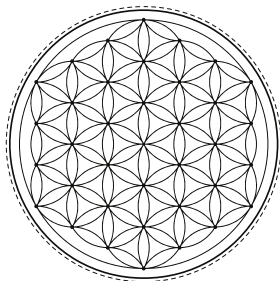
TELEFONÁTY: KOMU VOLÁM / CO CHCI?

TO DO LIST

TO DO LIST



ANTOSKA.CZ



Proč jsem si přidala ke svým službám arteterapii?

Psychologie mě fascinovala už na střední škole. Dobrých 20 let využívám v kurzech metodu „pravé mozkové hemisféry“. Zajímala jsem se o arteterapeutické postupy už dávno a nyní se naskytla možnost získat certifikát. Šla jsem do toho.

Tento krok dal vzniknout projektu „**Pastelky místo pilulky**“. To jsou takové lázně pro hlavu, wellness pro duši. Jediný cíl je zabít stres, zrelaxovat. **Je důležitý proces, ne výsledek.** Mnohdy se bojíme na kreativní kurz jít, protože: „Já neumím kreslit! Já měl čtyřky z češtiny! Já neumím psát! Já umím jen domeček jedním tahem! Atd...“

Vraťme si kreativitu do života!

V dnešní vystresované době, kdy nám do žil proudí hlavně kortizol a možná adrenalin, pojďme se zklidnit. Udělat si vědomě wellness pro psychiku a doplnit třeba dopamin. Nejen, že nám mozek omládne, odbouráme stres, odpočineme si, zlepší se paměť, ale také je to prevence Alzheimeru, například.

Workshopy připravuji offline i online. A na dvou úrovních:

1. Čistě protistresová záležitost.
2. Trochu vědomější tvorba – v kreslení trochu o míchání barev, perspektivě. Aby výsledkem mohlo také být dílo k vystavení si. V psaní vás provedu tím, jak vzniká příběh.

Sledujte mě na sociálních sítích a na mém webu antoska.cz

Vaše Antoška - Vlasta Antošová - vlasta@antoska.cz



ANTOSKA.CZ

