**TVOŘIVOST = KREATIVITA**

KÖNIGOVÁ, Marie. Tvořivost = kreativita. Praha : DeskTop Publishing FF UK, 1998. 153 s. ISBN 80-85899-52-3.

„Kreativita neboli tvořivost je nejvlastnějším projevem života. Tvořivě lze přistoupit k řešení jakékoliv otázky. Kreativní myšlení je předpokladem originálních nápadů, kdy zapojíme fantazii, kdy odhlédneme od svazující reality a snažíme se o nové pohledy jak na sebe sama, tak na společenské otázky nebo odborné a vědecké problémy.“ (str. 7)

* kniha je rozdělen do pěti kapitol: Učíme se kreativitě, Tvůrčí přístup k životu, Směřování tvořivosti, Každodenní kreativita a Psychologie kreativity
1. **UČÍME SE KREATIVITĚ**
	1. **CHCETE NAUČIT KREATIVITĚ?**
* definice kreativity: „Tvořivost (kreativita) je vlastně extrémní projev života. Každé řešení problému je tvůrčí proces. Člověk tvoří z potřeby aktivity, poznání, někdy také uznání, z potřeby seberealizace.“ (str. 11)
* jedna ze základních intelektuálních schopností, která se pojí s kreativitou je slovní a vyjadřovací pohotovost => *cvičení na 4minuty – snadnější (slova začínající na „v“); těžší (slova končící na „ař“ nebo „ář“*
* cvičení asociační pohtovosti *(synonyma)*
* ke cvičení rychlého a zajímavého vyjadřování
* *doporučení: Dale Carnegie – Úspěch jsi ty*
	1. **MYŠLENÍ A JAZYK**
* člověka nejde naučit ničemu, pokud sám nechce
* čl. by měl být aktivním účastníkem výuky
* vztah kreativního myšlení a jazyka => „věta je myšlenka vyjádřená slovy“ (str. 15)
* „Myšlení je definováno jako nejvyšší typ poznávacího procesu, aktivní forma odrazu toho, co vnímáme svými smysly, je to nejvyšší forma psychické činnosti. Jazyk umožňuje zprostředkované poznání.“ (str. 15)
* cvičení
	+ *myšlenková pohotovost (tříslovné věty, máme jen počáteční písmena a máme*

*domyslet slova*

* + *napsat možnosti neobvyklého využití nějaké věci*
	+ *cvičení originality myšlení – „co by se stalo, kdyby“*
* „Rozvoj tvůrčího myšlení závisí i na dalších vlastnostech osobnosti jako je například intelektuální aktivita a energie, houževnatost a neúnavnost, potřeba dovést věci do konce, schopnost intenzivně pracovat, vitální síla zaměřená na překonávání těžkostí, nezávislost, intelektuální smělost apod.“ (str. 18)
* lidská mysl, ať je sebelepší, nemá schopnost se soustředit na více jak jednu věc v daném okamžiku
* „psychologie kreativity je tu od toho, aby nás naučila principu maximálního pohroužení se do konstruktivního, pozitivního myšlení, aby nezbyl čas na starosti a problémy“ (str. 19)
	1. **BARIÉRY TVOŘIVOSTI**
* vnitřní (bloky v nás)
* vnější (bariéry, které nám klade okolí)
* vnitřní
	+ únava, nedostatek spánku, pohybu
	+ nejistota ve vztahu k okolí
	+ příliš velký pocit odpovědnosti
* tvůrčím lidem vyhovuje samota, ale ne izolace od okolního světa
* vnější
	+ prostředí, ve kterém pracujeme
	+ pevná pracovní doba *(nejde myslet kreativně na povel)*
* „cílem tvořivosti je vést lidi k vlastnímu sebeporozumění, rozvoji vlastních sil a schopností, k umění dosáhnout svých cílů“ (str. 23)
* jak překonat bariéry:
	+ přesně a jasně definovat problém
	+ přesně definovat cíle
	+ zjistit všechny možné cesty, které by mohly vést k cíli
	+ ověřit zda se nedá cíle dosáhnout vyřešením nějakého jiného úkolu
	+ formulovat ve svých představách konečný stav, naprostý ideál
	+ zjistit, co je překážkou k dosažení ideálního cíle
	+ zjistit skutečnou příčinu překážek
	+ uvažovat o změně podmínek (řešit problém jinak než vždycky před tím)
	+ při řešení nepostupovat jednoznačně je jednou cestou, ale hledat co nejvíce nápadů a možností
	+ nečekat, že se řešení objeví ihned
	1. **JAK DOBŘE MLUVIT**
* Richard Emerson: „Důkazem vysokého vzdělání je schopnost mluvit o největších věcech nejjednodušším způsobem.“ (str. 25)
* zásady:
	+ nebýt ani příliš upovídaný, ani nemluvný
	+ zajímavě hovořit znamená hodně vědět
	+ nové vnímat s cílem předávat dál, vzít si z toho poučení
	+ úměrná síla hlasu *(tichá řeč budí dojem, že si nevěříme a hlasitá řeč budí dojem útočnosti)*
	+ záměrné rozšiřování slovní zásoby *(pomocí cvičení)*
	+ správná délka vět *(krátké působí monotónně, dlouhé jsou nepochopitelné)*
	+ navázat kontakt s posluchačem, snažit se upoutat jeho pozornost hned od začátku, nepodstatné vypouštět
	+ neverbální komunikace má vhodně doplňovat tu verbální
* důležité je umění naslouchat
* důležité je procvičovat se v projevu
	1. **POSTOJE A CHOVÁNÍ**
* Robert Fulghum: „Když si zlámeš vaz, když nemáš co jíst, když ti hoří dům – tak to je problém. Všechno ostatní je nepohodlí. Život je nepohodlný. Život je hrbolatý. Nauč se rozlišovat mezi nepohodlím a skutečnými problémy. Dožiješ se vyššího věku. Ano, život je hrbolatý. A hrbolek na silnici a hrbolek v prsu, to není totéž. Člověk by se to měl naučit rozlišovat.“ (str. 30)
* člověk netrpí věcmi takovými jaké jsou, ale tím, jak ty věci bere, jak na ně pohlíží
* spousta lidského neštěstí je způsobena ne situací samotnou, ale postojem
	1. **MAPY MYSLI**
* arabské přísloví: „Nenaříkejme na šípkovou růži, že má trny, ale radujme se, že trnitý keř má růže.“ (str. 34)
* opakování je přesvědčivý argument a my si tím budujeme zeď, ta je sice neviditelná, ale stojí mezi námi a našimi neohraničenými schopnostmi a budoucností
* během prvních osmnácti let života, pokud vyrůstáme v průměrně rodině slyšíme mnohem častěji „ne“ nebo „to nesmíš/nemůžeš“ než nějaké kladné příkazy
* zaměňovat „nemohu“ za „samozřejmě mohu“ => naše podvědomí nás pak začíná inspirovat, pobízet, pohánět vpřed
* Carnegie: „Člověk je to, co si o sobě myslí. Největším problémem nás všech je najít ty správné myšlenky. Náš život je tím, co z něj udělají naše myšlenky.“ (str. 36)
* náš mentální postoj má nesmírný vliv i na naše zdraví a fyzické síly => pro zlepšení musíme změnit své chování
* naše chování se odráží v chování druhých k nám
* technika záznamu pomocí mapy stimuluje a aktivizuje pravou hemisféru a otevírá nám nové pohledy a náměty => *základní myšlenku, kterou chceme rozvíjet, nebo problém, který chceme řešit, zakreslíme doprostřed velkého papíru do kroužku; vpravo nahoře začneme zapisovat formou větví zapisovat hlavní složky řešení, končíme vlevo nahoře; důležitá je práce s barvami -> témata, která spolu souvisí zakreslíme stejnou barvou => technika umožňuje návraty do textu, rozvíjení nápadů (nutí nás k maximální stručnosti, píšeme hůlkovým písmem, píšeme heslovitě, osvobodíme mozek od gramatiky, můžeme se tak více soustředit na problém – kreslíme obrázky nebo grafy)*
	1. **AKTIVIZAČNÍ TECHNIKY**
* *brainstorming!*
* záměrné oddělení kritického myšlení od tvořivého
* *brainwriting* *=> psaní námětů – směřuje k vytvoření banky nápadů*
	1. **ASERTIVITA**
* „Asertivita je způsob komunikace a jednání, kterým člověk vyjadřuje a prosazuje upřímně, otevřeně a přiměřeně své myšlenky, city, názory a postoje jak pozitivní, tak negativní povahy. Postupuje tak, aby neporušoval asertivní práva svá ani ostatních lidí.“ (str. 45)
* asertivní práva a povinnosti
* techniky, jak se asertivitě naučit
1. **TVŮRČÍ PŘÍSTUP K ŽIVOTU**
	1. **TVŮRČÍ MYŠLENÍ**
* myšlení je specifická schopnost člověka, kterou je nutné rozvíjet a podporovat => mělo by to být cílem výchovy a vzdělávání
* podstatou kreativního myšlení jsou následující myšlenkové operace:
	+ poznávání
	+ paměť
	+ vytváření nových informací => vlastní tvořivé produktivní myšlení
	+ hodnocení, ověřování správnosti nebo reálnosti navrhovaného řešení
* jak podporovat kreativní myšlení:
	+ udržovat kontakt s tvůrčím člověkem, jevit upřímný zájem o jeho aktivity
	+ nátlak přizpůsobit cílům *=> tvořivý člověk pracuje často v návalech, musí mít prostor pracovat vlastním tempem, ale i tak mu pomáhá, když má vytvořený potřebný pocit naléhavosti*
	+ zhodnocení úsilí
	+ tvůrčí pracovník potřebuje chránit
	+ nechat tvořivého člověka v klidu
	+ poskytnout tvůrčímu člověku jistotu
	+ tolerovat neúspěchy *=> nemůžeme být vždy úspěšní*
	+ tvůrčí myšlenky hodnotit rychle
	+ vytrvalost, houževnatost *=> nic není zadarmo, když chceme něčeho dosáhnout, vyžaduje to energii, dřinu, ale i odvahu a nadšení*
	1. **KREATIVNÍ PSANÍ**
* než něco „hodíme“ na papír je potřeba o tom nějaký čas přemýšlet, nechat myšlenky utřídit, dozrát => fáze inkubační
* myšlenky také můžeme průběžně zapisovat, aby se nám nepoztrácely
* dvě skupiny témat - témata, o kterých máme speciální a hluboké znalosti

- neobvyklý pohled na běžnou událost nebo známý předmět

* kromě originálních myšlenek musíme umět upoutat pozornost hned od začátku *(jinak nám budou brilantní myšlenky a neotřelá slovní spojení k ničemu, když se čtenář bude hned od začátku nudit a pak nás přestane vnímat)*
* styly:
	+ hovorový
	+ odborný
	+ publicistický
	+ umělecký
* každý máme nějaký styl a nesmíme se nutit do žádného jiného => nestylizovat se
	1. **ŽIVOTNÍ POLE**
* „Životním polem rozumíme soubor všech vnějších podmínek, které nás oklopují, poskytují nám prostředí k životu, působí na nás, ale mohou být námi také ovlivňovány.“ (str. 57)
* zásady, které nám pomohou držet se v dobrém vztahu k našemu životnímu poli
	+ naučit se přijímat sama sebe jaká jsem
	+ zůstat pánem sama sebe *(být nad věcí)*
	+ nedržet věci v sobě
	+ nebýt otrokem svých duševních pohnutek
	1. **TVOŘIVOSTÍ PROTI STRESU**
* „Tvořivá činnost začíná radostným rozrušením. Můžeme to označit jako pozitivní stres. Radostný pocit v průběhu úspěšného tvoření přetrvává a jeho vrchol a zadostiučinění nastoupí při úspěšném dokončení tvůrčí činnosti. V obecné rovině lze říci, že tvůrčí přístup k životu dává radost. Jak radost, tak tvůrčí práce jsou pozitivními součástmi života a vytvářejí protistresovou atmosféru. *Radost je bází pro tvořivost a tvořivost bází pro radost.*“ (str. 61)
	1. **VÝTVARNÁ KREATIVITA**
* „Výtvarná kreativita nám může pomoci naučit se využívat naši přirozenou fantazii, jako prostředku k dosažení toho, co opravdu potřebujeme, všeho po čem toužíme.“ (str. 65)
* zaujímá v našich životech významné postavení, dokonce mnohem významnější než si uvědomujeme
* můžeme ji uplatnit nejen při vnímání výtvarného umění, ale i při jeho prožívání a hlavně při jeho samotné tvorbě *(a nepotřebujeme k tomu být žádný Picasso)*
* umělecká tvorba je podobná dětské hře – dochází k uvolnění přebytečné energie a rozpoutání hry představ, vzpomínek a citů
* velký význam v našem životě mají barvy *(význam barev a jejich působení)*
	1. **„IDEÁLNÍ ČLOVĚK“**
* „Nikdo z nás není dokonalý a tedy ideální, ale měli bychom vědět, čeho chceme dosáhnout, čemu se přiblížit, jak být aktivnější, lepší, tvořivější.“ (str. 68)
* pojetí ideálu se v průběhu historie měnilo, v současné době by se dalo říci, že dokonalý člověk by měl umět uvažovat a žít efektivně, tvořivě, s vnitřní harmonií ve vztahu k lidem a dále by to měl být člověk svobodně myslící a svobodný *(ve volbě povolání, bez omezení pohybu, ...)*
* schopnost empatie, soucitu, vstřícnost, přejícnost, asertivní jednání, sebedůvěra, dostatečná nezávislost, zájem o druhé, ...
	1. **KREATIVITA V TERÉNU**
* jde o to, že zkusíme něco nového => pocit zadostiučinění, uspokojení z toho, že jsme něco dokázali nás nabije na dlouhou dobu
	1. **DOSPĚLÍ, RODIČ A DÍTĚ V NÁS**
* tři úrovně naší psychiky => vědomí, podvědomí, nevědomí
* každý v sobě máme tři základní úrovně sebe sama => dospělí, rodič a dítě v nás
	1. **TVŮRČÍ PŘÍSTUP K ŽIVOTU**
* „Lidský život je doba, kterou má člověk vyhrazenou k tomu, aby po sobě něco zanechal, aby něco dokázal, něco vytvořil, případně nechal odkaz budoucím generacím. Je třeba si uvědomit, že ten krátký čas, který máme na této planetě k dispozici, musíme aktivně, tedy tvořivě využít.“ (str. 75)
* při nedosažení cíle se neobviňovat z neúspěchu a při dosažení se nezapomenout radovat
* dvacatero, jak zlepšit stav našeho kreativního přístupu k životu:
	+ nebát se podstoupit riziko
	+ změna názoru není nepevností charakteru
	+ připustit si možnost chyby, omylu
	+ přijímat i negativní zkušenosti
	+ snažit se o svobodu v myšlení, cítění, chování
	+ věřit si, že dokážeme přijmout i radikální změny
	+ asertivní chování
	+ optimistické myšlení
	+ poznání sebe sama
	+ získat důvěru *(v sebe i v ostatní lidi)*
	+ věřit své intuici
	+ najít si čas na přemýšlení
	+ nacházet uspokojení v maličkostech
	+ rozvíjet své schopnosti
	+ naučit se včas rozhodovat
	+ nacházet vlastní řešení
	+ soustředění
	+ snažit se dělat analogie *(existující nebo zjištěná shodnost některých vlastností mezi netotožnými předměty (*[*objekty*](http://slovnik-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/objekt)*), jevy atd.)*
	+ fantazii se meze nekladou
	+ rozlišovat důležitost problémů
1. **SMĚŘOVÁNÍ TVOŘIVOSTI**
	1. **KREATIVNÍ ČTENÍ**
* J. A. Komenský: „Kdo se chce stát vzdělaným, musí si nad zlato a stříbro vážit knih. K ničemu by nebyl ani rozum, kdyby nebylo pokrmů moudrosti, které poskytují dobré knihy.“ (str. 81)
* sám Komenský už nabádal ke kreativnímu čtení, k pořizování poznámek z knih
* vybízí také k tomu, aby si lidé vedli deník, kam si dennodenně budou zapisovat, co pěkného během dne četli, viděli, slyšeli, nebo co je samotné zajímavého napadlo
* zásady kreativního čtení:
	+ plně se soustředit na text
	+ omezit rušivé vlivy okolí
	+ podle názvu článku/knihy si uděláme představu o obsahu, při čtení pak tuto představu měníme, upravujeme, rozšiřujeme
	+ děláme si poznámky, vypisujeme neznámá slova/termíny, zajímavé věty, citáty
	+ u odborné literatury nezanedbáváme případnou ilustraci, u beletrie rozvíjíme fantazii
	+ záměrně podporujeme paměť
	+ cvičit se v tom, abychom přečtení uměli přeříkat vlastními slovy
* kreativní čtení = aktivní čtení

= nový přístup k text

= čtení, které podněcuje další činnosti

= čtení neznámého textu a následná práce s ním

= pochopení textu a vlastní názor na přečtené

= schopnost na přečtené kreativně reagovat

= čtení s tužkou v ruce

* 1. **KREATIVNÍ SDĚLOVÁNÍ**
* „Prvním krokem ke kreativní komunikaci je otevřené empatické naslouchání partnerovým slovům i jeho mimoslovní komunikaci.“ (str. 84)
	1. **KREATIVNÍ ZÍSKÁVÁNÍ ENERGIE**
* zdrojem energie může být cokoliv, od maličkostí v podobě objetí, pohlazení až po nějaké větší aktivity – kurz kreativity, sport
	1. **KREATIVNÍ VZTAHY**
* kreativní vývoj mezilidských vztahů je podmíněn třemi prvky, které jsou známé již z řecké filozofie:
	+ ethos
	+ pathos
	+ logos
	1. **SMĚŘOVÁNÍ TVOŘIVOSTI**
* cílem cesty osobního růstu je změna návyků, proměna způsobená naším přemýšlením a nácvik neobvyklých postupů
* splněním jednoho cíle to nekončí, máme další a další... => *nikdy si nesmíme říct, že už toho máme za sebou dost, umíme dost a už nebudeme nic dělat*
* „Máme-li se dopracovat osobního růstu, musíme si nejprve uvědomit naše základní hodnoty, tj. základní vlastnosti a kvality, o kterých jsme přesvědčeni, že jsou pro náš život nezbytné.“ (str. 94)
* *cvičení: Napsat si všechny hodnoty, o kterých si myslíme, že jsou pro náš život významné (př. zdraví, láska, bezpečí, peníze, učení, rovnováha, jistota, humor, spontánnost, ...) => Vybrat 7 nejvýznamnějších (něco budeme muset vypustit, zamyslet se nad tím, co je pro nás důležitější). Cestou nás možná napadnou další, takže s tím budeme muset chvíli pracovat. Nakonec bychom se ale měli dopracovat ke svým 7 základním.*
	1. **KREATIVNÍ VYUŽITÍ ČASU**
* Louis Hay: „Život nikdy neustrne na místě, proto každý jeho okamžik je nový a čistý.“ (str. 96)
* ROSA R – racionální postoj

O – orientace na budoucnost

S – sociální kontakty

A – aktivita

* času není nikdy dost a proto je potřeba naučit se s ním hospodařit *– důležité je proto jím neplýtvat a zaměřit se na méně a udělat to lépe, než na více a udělat to napůl*
	1. **KREATIVNÍ ŘEČ TĚLA**
* proxemika, gestika
* dobrý první dojem, sebeprezentace
	1. **KREATIVNĚ V RODINĚ**
* Virginia Satirová (americká humanistická psychologie, rodinná terapie) – komunikační vzorce => 4 vyhraněné typy lidí:
	+ smířlivec
	+ vinič
	+ počítač
	+ rušič
1. **KAŽDODENNÍ KREATIVITA**
	1. **KAŽDODENNÍ KREATIVITA**
* tvůrčí přístup k běžným, každodenním situacím
* pružné, mladé myšlení
* kreativita však znamená změnu a ta není často příliš vítána
	1. **JAK ZVÝŠIT SÍLU MOZKU A SÍLU PODVĚDOMÍ**
* lze shrnout do několika bodů:
	+ posílit myšlenkové návyky
	+ prohloubit sílu koncentrace
	+ zlepšit paměť
	+ odhalit svou kreativitu
	1. **KREATIVNÍ OSOBNOST**
* je potřeba překonat bloky tvořivosti:
	+ tlak okolí
	+ strach z kritiky
	+ nedostatek nových nápadů
	+ málo času
	+ fyzickou únavu
	+ lenost
* bloky tvořivosti se mění s věkem => mladší lidé jsou horlivější, spontánnější a rychlejší; starší lidé věnují více času přípravám a případnému přepracování
	1. **CÍLE KREATIVITY**
* měli bychom si stanovovat velkorysé cíle
* čtyři nejčastější výmluvy:
	+ nemám na to dobré zdraví
	+ nemám mozek na to, abych byl úspěšný
	+ už to nemá cenu, jsem na to příliš starý
	+ ale se mnou je to jinak, já přitahuju smůlu
* žebříček životních přání, cílů, možností
	1. **JAK MYSLET A SNÍT KREATIVNĚ**
* je k tomu potřeba mít důvěru v sebe sama a ve své schopnosti
* naučit se pojmenovat svůj strach a tím ho izolovat
* ukládat si do paměti jenom pozitivní myšlenky
* žádná „ale“ u každého řešení
* nepoužívat slova jako je „to nejde“, „je to nemožné“
* zapisovat si nápady
* nechávat myšlenky a nápady uzrát
	1. **KREATIVITOU PROTI STRACHU**
* 6 nejčastějších druhů strachu:
	+ strach o zdraví
	+ strach o lásku
	+ strach ze stáří
	+ strach ze smrti
	+ strach z bídy
	+ strach z kritiky
* strach je však pouze a jenom stav mysli *(proto ho máme umět pojmenovat a následně izolovat)*
	1. **UČÍME SE AKTIVITĚ**
* zásady, jak zvyšovat svoji aktivitu:
	+ být ženou/mužem činu – má-li být něco uděláno, udělejme to
	+ nečekat na dokonalé podmínky *(těch se stejně obvykle nedočkáme)*
	+ myšlenky samy o sobě nejsou nic, je potřeba podle nich jednat
	+ aktivitou proti strachu *(dělat i to, z čeho máme strach, ono to přejde)*
	+ jednat hned teď, za pochodu
* naše kapacita učit se s věkem roste
* paměť se zlepšuje, pokud je stimulována
	1. **KREATIVNÍ PŘÁTELSTVÍ**
* kreativní přátelství znamená rovnováhu v přátelství
* tolerance mezi přáteli, ale ne na úkor sebe sama
* nesmíme však podceňovat vzájemnou volnost a odpočinek jednoho od druhého
* pravidla trvalého přátelství:
	+ na přátelství nešetřit časem
	+ dívat se na druhé láskyplně
	+ nevadí rozdíl v úhlu pohledu, nechtít měnit názory toho druhého
	+ z přátelství vychází energie
	1. **PSYCHOLOGIE KREATIVITY**
* psychologie se zabývá tím, co se děje v naší mysli
* 4 základní fce mozku:
	+ myšlení x pocity
	+ vnímání x intuice

=> každý člověk má všechny čtyři, ale každý má jednu, dvě vyvinutější než ostatní

1. **PSYCHOLOGIE KREATIVITY**
	1. **PSYCHOCKÉ FCE**
* psychologie kreativity zkoumá:
	+ tvůrčí proces
	+ podmínky tvorby
	+ osobnost tvůrce
	+ možnosti stimulace a kultivace kreativity
* psychické fce tvořivých lidí:
	+ vnímání
	+ motivace
	+ hodnocení
	1. **TVŮRČÍ ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ**
* „Nepříjemnosti jsou samozřejmou součástí života. Smiřme se s tím, jinak nedáme možnost osobám, které nás milují, aby nás ještě více milovaly.“ (str. 135)
* postoj k novému může být:
	+ neofilický – touha po novém, milujeme nové
	+ neofobický – bojím se nového
* jak řešit problémy tvořivě:
	+ přesně a jasně problémy definovat, nalézt jejich skutečnou podstatu
	+ přesná a jasná formulace cílů, ke kterým chceme dospět
	+ zjistit cesty, které k cíli/cílům vedou
	+ zjistit, zda cíle nejde dosáhnout vyřešením jiného problému
	+ konfrontovat jednotlivé cesty k cíli mezi sebou
	+ vybrat jednu z cest
	+ ve svých představách zformulovat konečný stav, kterého chceme dosáhnout
	+ zjistit, co vadí dosažení tohoto cíle
	+ při rozporech hledat jiná řešení
	+ zapisovat si i ty nejbláznivější nápady na řešení
	1. **TVŮRČÍ TÝM**
* optimální velikost tvůrčího týmu jsou 3 osoby
* všichni v týmu by měli být stejně aktivní
* v tak malé skupině není nutné stanovovat vedoucího
	1. **KREATIVNÍ SEBEPOZNÁNÍ**
* Sokrates: „Poznej sebe sama“ (str. 140)
* každý den bychom si měli ověřovat, jestli se chováme tak, abychom mohli jít někomu příkladem
	1. **KREATIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL**
* poslání kreativního přístupu:
	+ šířit hodnoty vycházející z duchovního, mravního a kulturního rozměru lidského života
	+ umět se zastavit *(být a mít rád)*
	+ umět rozdávat úsměvy a pohodu
	+ umět být sám sebou
* životní pole = prostředí, ve kterém žijeme
* životní pole se skládá ze tří navzájem závislých částí:
	+ z jedince *(my)*
	+ všechny kontakty s okolím
	+ životní prostředí
* uvědomit si, co je naším životním polem
	1. **VZTAHY**
* viz. výše
* tvůrčí vlastnosti důležité pro vztahy:
	+ důvěra *(ve své tělo, zdraví, v sebe sama, v dobré lidi, v budoucnost, ve svět)*
	+ akceptace – přijetí *(přijetí sebe sama, svého původu, minulosti, osudu)*
	+ kontakt *(s přírodou, s lidmi kolem nás)*
	+ schopnost seberegulace
* tvůrčí vztahy závisí na našich celostních charakteristikách – důvěra ve svět, spontánnost, uvolněnost, přirozenost, schopnost radovat se, vyjadřovat své emoce a nestydět se za ně, tolerance, odpovědnost, smysl pro humor, schopnost sebereflexe, ...
	1. **KREATIVITA ETICKÁ**
* člověk ve své tvořivosti pořád usiluje o překonávání fyzikálních zákonů
* lidská tvořivost je spjatá s uspořádaností, s hledáním účelnosti, nějakého řádu, s hledáním harmonie a krásy => je to neustálý zápas s nepořádkem a chaosem
* cílem etické kreativity je:
	+ vzdělanec s živým smyslem pro krásu
	+ občan s pravým sociálním cítěním
	+ intelektuál se schopností a odvahou kritického uvažování
* do etické kreativity například patří:
	+ architektura
	+ písemnictví
	+ hvězdářství
	+ lékařství
	+ sociální vědy
	+ každodenní kreativity
* „Cíl principů etické kreativity spočívá v uspořádání soužití lidí tak, aby se v daném společenství cítili dobře a mohli se rozvíjet. To je nepochybně rozhodující a základní cíl každé formy lidského soužití. Principy jsou velmi jednoduché, ale nejsou ani banální, ani samozřejmé.“ (str. 148)
* etické principy by v žádném případě neměly být potlačeny