

Týdenní tvůrčí výzva – vyrob a daruj květinu

„Pojďme tvořit a objevovat svět darování.“

Kdo může tvořit?

Výzva je určena malým i velkým, lidem doma, v práci, ve škole, prostě všem, kdo mají chuť se zapojit a otestovat svou realitu nebo někomu udělat radost a překvapení. Věk není rozhodující.

Kdy tvořit?

V týdnu od 17. do 23. března, každý den - času tak akorát na jednu kytičku a její darování.

Jak tvořit?

Volba vzhledu, techniky i obsahu je zcela na autorovi, ale měl by být respektován účel. Vyrobena květina, ať už je z papíru, textilu, nějaké hmoty či i ryze virtuální, by měla být vhodná k darování a snadnému transportu. Smyslem je potěšit či příjemně překvapit.

Co z toho?

- Chvilce přítomnosti a hravosti při tvoření. Cvičíme tak představivost, kreativitu, jemnou motoriku a relaxujeme.
- Radost z toho, že něco dokážeme. Naše snažení má reálný výsledek.
- Trénink rozhodování, plánování a cílevědomosti. Zvládnout závazek tvořit a darovat po dobu týdne či nejméně šesti dní, totiž není tak samozřejmé.
- Dobrý pocit z toho, že výzvu a překážky, které se nám staví v běžném životě do cesty, zvládneme.
- Smysluplnost. Naše tvoření je první část akce, druhou částí je darování – někomu uděláme svou tvorbou radost či příjemné překvapení, takže díky nám zažije pozitivní pocity.
- Sebezkušenost. Dozvíme se něco nového o sobě, protože budeme testovat svou realitu, cvičit svou odvahu, zvládnání překážek, dostaneme zpětné vazby.

Jak na to?

1. Rozhodněte se, že se zapojíte a vezměte to vážně!



pomáháme žít život s rakovinou

2. Připravte se na tvoření – koukněte po květinách všude okolo – na internetu, na pinterestu, u přátel. Hledejte nápady a inspirace. Přemýšlejte o technikách, které chcete použít. Připravte si materiál.
3. Můžete se připojit k facebookové skupině Amelie, která vznikla pro výzvu a kde se budou objevovat obrázky jako rady a tipy a kde bude možné sdílet s dalšími nejen své otázky, nápady, ale i výtvary a také reakce, které při darování zažijete či které se mohou odehrávat ve vás.
4. 17. března se do tvoření vrhněte poprvé a buď i ten den svůj výtvar darujte anebo to nechte na den/dny další, 18. tvořte podruhé a darujte svůj výtvar, 19. potřetí a tak až do 23. března, kdy dokončíte poslední, sedmou kytičku. Nenechte se odradit, pokud to někdy nepůjde, prostě se další den pusťte do práce a pokračujte. Darovat můžete každou kytičku někomu po jedné, ale i po dvou nebo jako celek. Darovat po jedné a experimentovat je velké dobrodružství, nemusíte mít tak velké cíle.
5. Přemýšlejte, komu svou kytičku darujete. Může to být někdo konkrétní, koho chcete potěšit (maminka, tatínek, sestra v nemocnici nebo paní učitelka), může to být někdo, koho sotva znáte, ale potkáváte se (třeba paní pošťačka nebo prodavačka nebo ředitel) anebo se můžete pustit do darování neznámým lidem (na ulici, v obchodě, v nemocnici). Výběr je na vás. Nezapomeňte, že darování je vždy o dvou lidech. Vyberte si, komu svou květinu darujete. Koho potěšíte nebo překvapíte, komu uděláte hezký den.
6. Sdílejte fotky svých dílek na facebooku, Instagramu, prostě všude, kde vám to dává smysl. Použijte: #tydennivyvza, #tulipanovavyvza, #tulipanovymesic, #amelie_zs
7. Na konci výzvy se pochvalte, jste dobří a myslíte na lidi okolo sebe!

Tvoření a darováním můžete obohacovat sebe i své okolí.

žijeme zde spolu

Chcete nás kontaktovat? Pak jsme na: amelie@amelie-zs.cz

Více informací o Amelii, dobrovolnících anebo Tulipánovém měsíci?

Podívejte se na www.amelie-zs.cz nebo www.tulipanovymesic.cz



pomáháme žít život s rakovinou