

Michaela Dombrovská
Blanka Novotná

Kreativní diář

Vytvořte si diář na míru

GRADA®



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Michaela Dombrovská, Blanka Novotná

Kreativní diář

Vytvořte si diář na míru

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6076. publikaci

Odpovědná redaktorka Zuzana Böhmová

Grafická úprava a sazba Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Eva Hradiláková

Fotografie a ilustrace uvnitř knihy a na obálce autorky knihy

Počet stran 112

První vydání, Praha 2016

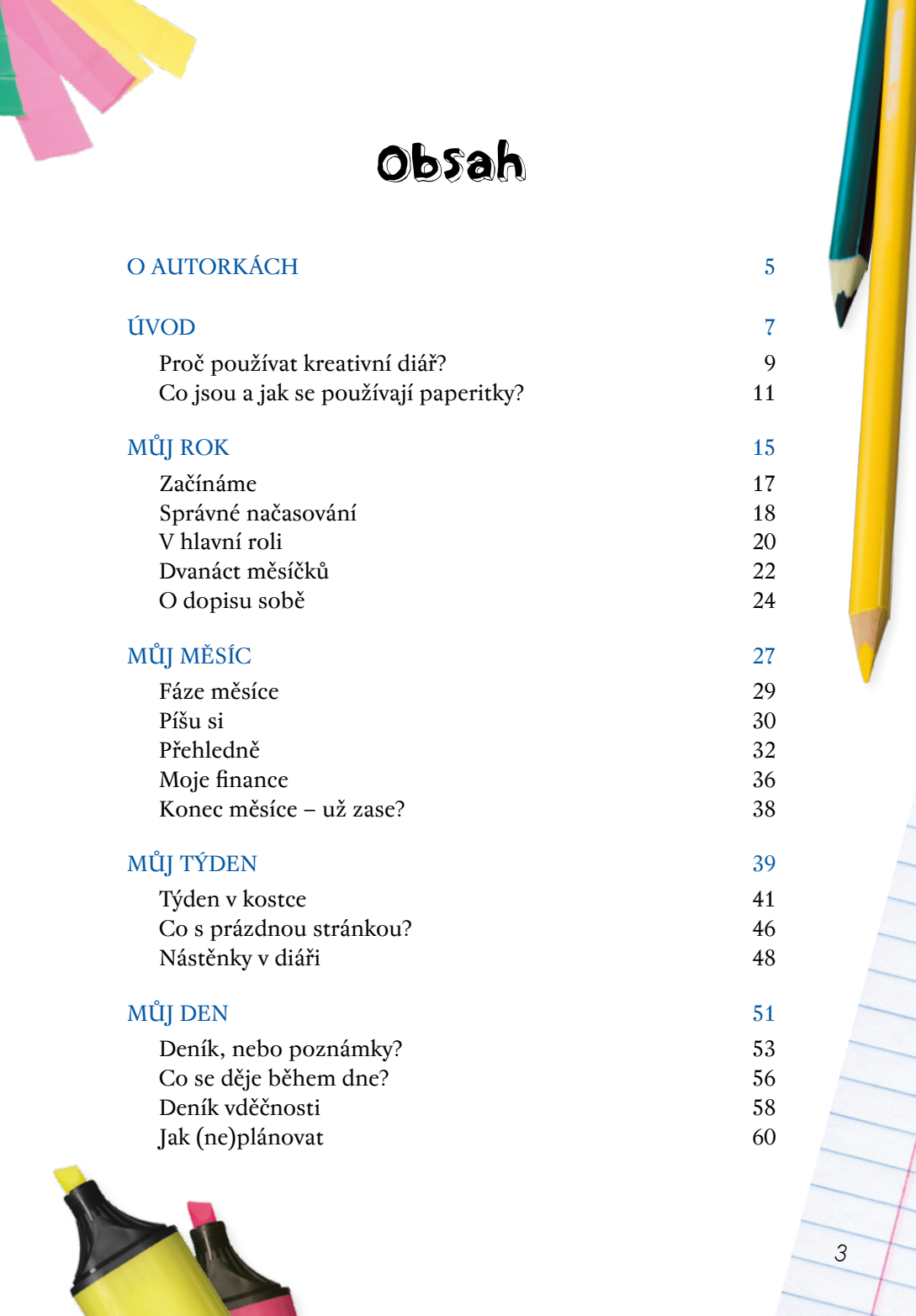
Vytištěno v České republice

V kolážích jsou použity výstřižky z časopisů *Moje psychologie*, *Žena a život*, *Elle*, *Ona Dnes* a *Kreativ*.

© Grada Publishing, a.s., 2016

ISBN 978-80-247-5883-1 (pdf)

ISBN 978-80-247-5821-3 (print)



Obsah

O AUTORKÁCH	5
ÚVOD	7
Proč používat kreativní diář?	9
Co jsou a jak se používají paperitky?	11
MŮJ ROK	15
Začínáme	17
Správné načasování	18
V hlavní roli	20
Dvanáct měsíčků	22
O dopisu sobě	24
MŮJ MĚSÍC	27
Fáze měsíce	29
Píšu si	30
Přehledně	32
Moje finance	36
Konec měsíce – už zase?	38
MŮJ TÝDEN	39
Týden v kostce	41
Co s prázdnou stránkou?	46
Nástěnky v diáři	48
MŮJ DEN	51
Deník, nebo poznámky?	53
Co se děje během dne?	56
Deník vděčnosti	58
Jak (ne)plánovat	60

MÁ PŘÁNÍ	63
To chci!	65
Cílová rovina	66
Čas pro sebe	69
Jak si správně přát?	70
MÉ PROJEKTY	73
Mám nápad!	75
Co je a není projekt?	76
Pomocníci pro přípravu projektu	77
MÉ NÁVYKY	79
Kouzlo opakování	81
Mám toho moc!	82
Dobrozvyk	84
MÉ SEZNAMY	87
Seznamka	89
Sdílené seznamy	90
POMŮCKY A METODY ANEB CO VŠE SE NÁM BUDE HODIT	95
Paperitky – jak na ně?	97
Jaký sešit si vybrat?	98
Jaké si vybrat psací potřeby?	101
Proč psát rukou?	104
Více než psaní	106
Elektronická archivace	107
Co nás inspirovalo	109

O AUTORKÁCH

© Janka Šimáčková



Michaela Dombrovská (1976) pochází ze Slezska. Kromě jiného přednáší na vysoké škole, sepisuje vědecká pojednání a tvoří strategické dokumenty. Ve volném čase ale s potěšením píše články na svůj blog a příspěvky pro české life-stylové magazíny. Je také (spíše písíci) lektorkou jógy, dlouhodobě spolupracuje s časopisem *Žóga Dnes* a její první knihu *Pravidla pozitivního sobectví* vydala Grada v roce 2014. Věří, že sny se plní a každá velká cesta začíná prvním krokem. Nebo písmenem.

z archivu autorky

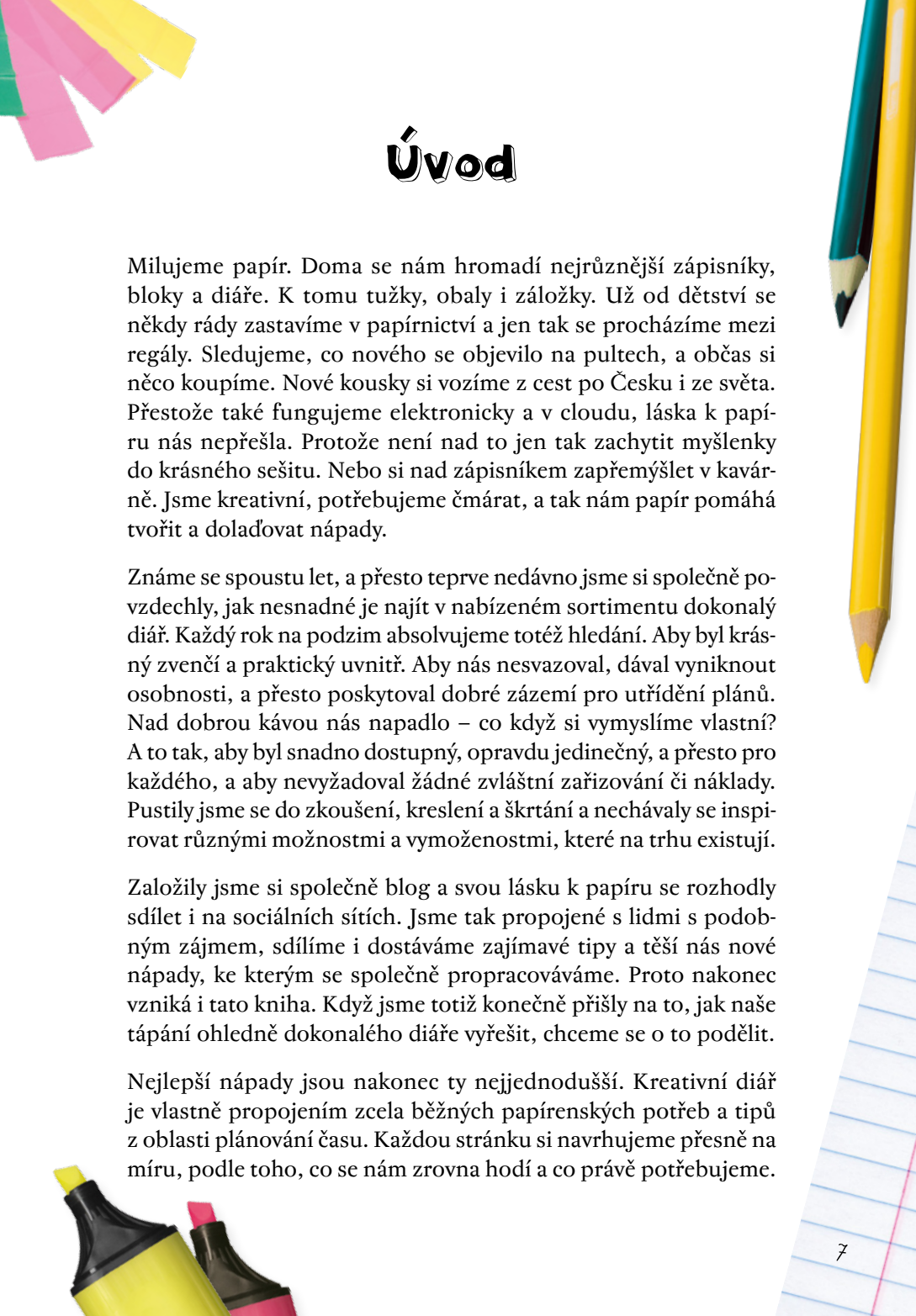


Blanka Novotná (1976) se narodila v Krušných horách a celým životem ji provází vůně dobrého pečiva. Proto se také momentálně věnuje rodinné pekařské firmě. Téma řízení (nejen) času je jí profesně velmi blízké, zúčtuje v něm své bohaté pracovní zkušenosti z korporátního prostředí, státní správy i neziskového sektoru. Má ráda svět plný barev a možná proto její osobní styl doplňují krásné i funkční bloky, tužky a pastelky. Změna, naděje a radost ze života jsou hodnoty, které ji neustále provázejí.

Obě autorky se těší na vaše tipy prostřednictvím společného blogu Paperitas (www.paperitas.cz) nebo se také podívejte na Protože!cz (www.protoze.cz).



*Naším nejbližším s díky za podporu
a všem poutníkům v čase
s přáním inspirovat.*



Úvod

Milujeme papír. Doma se nám hromadí nejrůznější zápisníky, bloky a diáře. K tomu tužky, obaly i záložky. Už od dětství se někdy rády zastavíme v papírnictví a jen tak se procházíme mezi regály. Sledujeme, co nového se objevilo na pultech, a občas si něco koupíme. Nové kousky si vozíme z cest po Česku i ze světa. Přestože také fungujeme elektronicky a v cloudu, láska k papíru nás nepřešla. Protože není nad to jen tak zachytit myšlenky do krásného sešitu. Nebo si nad zápisníkem zapřemýšlet v kavárně. Jsme kreativní, potřebujeme čmárat, a tak nám papír pomáhá tvořit a doladovat nápady.

Známe se spoustu let, a přesto teprve nedávno jsme si společně povzdechly, jak nesnadné je najít v nabízeném sortimentu dokonalý diář. Každý rok na podzim absolvujeme totéž hledání. Aby byl krásný zvenčí a praktický uvnitř. Aby nás nesvazoval, dával vyniknout osobnosti, a přesto poskytoval dobré zázemí pro utřídění plánů. Nad dobrou kávou nás napadlo – co když si vymyslíme vlastní? A to tak, aby byl snadno dostupný, opravdu jedinečný, a přesto pro každého, a aby nevyžadoval žádné zvláštní zařizování či náklady. Pustily jsme se do zkoušení, kreslení a škrtnutí a nechávaly se inspirovat různými možnostmi a vymoženostmi, které na trhu existují.

Založily jsme si společně blog a svou lásku k papíru se rozhodly sdílet i na sociálních sítích. Jsme tak propojené s lidmi s podobným zájmem, sdílíme i dostáváme zajímavé tipy a těší nás nové nápady, ke kterým se společně propracováváme. Proto nakonec vzniká i tato kniha. Když jsme totiž konečně přišly na to, jak naše tápání ohledně dokonalého diáře vyřešit, chceme se o to podělit.

Nejlepší nápady jsou nakonec ty nejjednodušší. Kreativní diář je vlastně propojením zcela běžných papírenských potřeb a tipů z oblasti plánování času. Každou stránku si navrhujeme přesně na míru, podle toho, co se nám zrovna hodí a co právě potřebujeme.

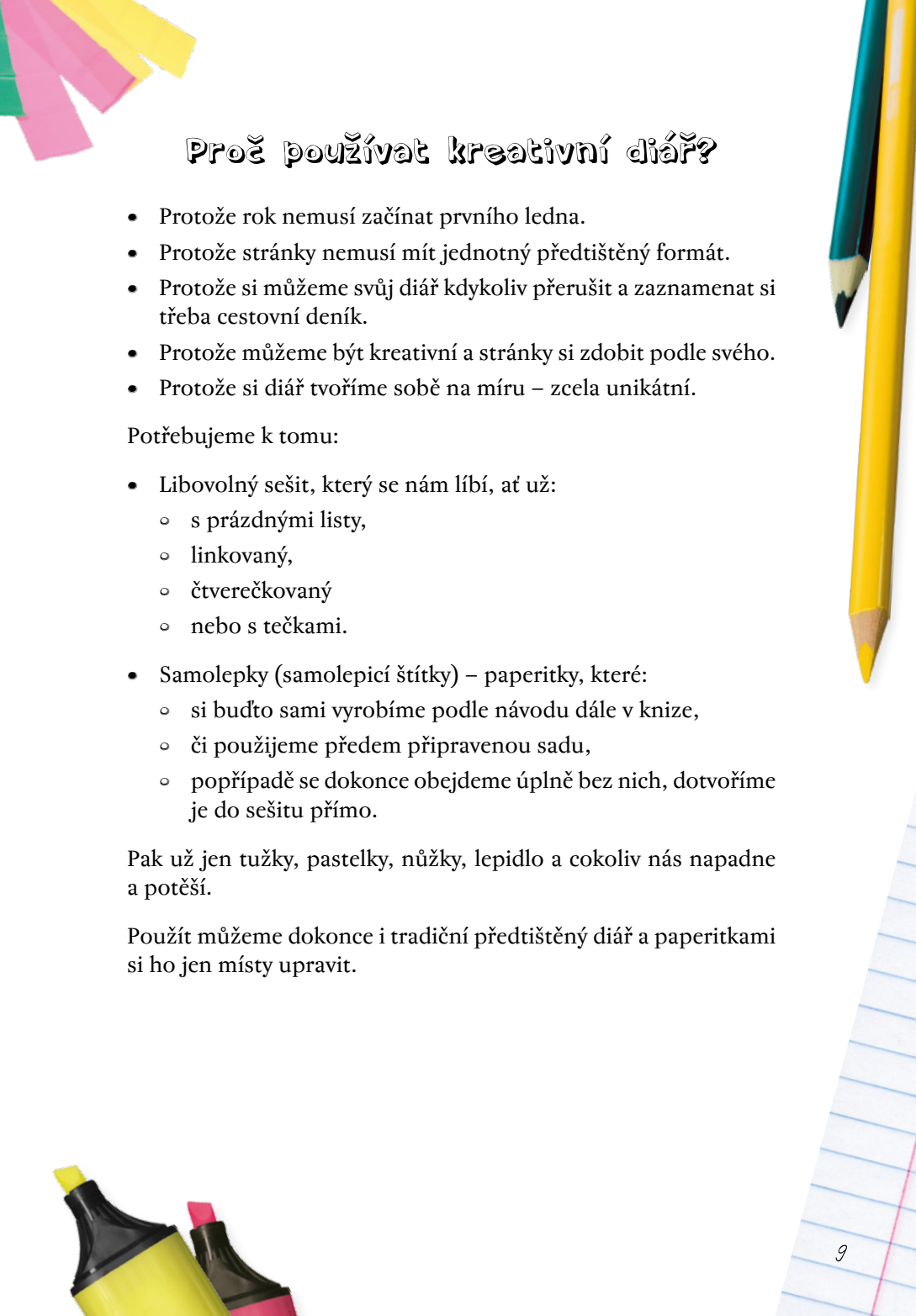


Jedna z nás používá svůj diář především jako pracovní nástroj, pro druhou je to spíše záznam hezkých chvil dne. Kreativní diář dokáže obojí! A nejen to. Přizpůsobí se prostě tomu, co od něj budete žádat.

Podstatu tvoří samolepky, kterým říkáme paperitky. Daly tak jméno nejen blogu, ale celému našemu projektu a společné zálibě – PAPERITAS. Název odkazuje k papíru a propojuje v sobě sever a jih, Skandinávii a Pyreneje, naše oblíbené destinace. Samolepicí paperitky nám označují jednotlivé dny, týdny nebo měsíce, popřípadě záznamy nebo třeba návyky. Pomocí paperitek jednotlivé stránky tvoříme, rozčleňujeme a dáváme tak diáři tvar. V knize vám nabídneme vícero možností, jak se svým diářem zacházet. Zvolený typ záznamů můžete kdykoliv změnit, upravit či přerušit, a je dokonce pravděpodobné, že vás napadne vlastní, ještě lepší způsob, jak paperitky používat. Dejte nám vědět a my dáme vědět dál.

Ať vás kreativní diář baví a těší každý den!

Blanka & Michaela



Proč používat kreativní diář?

- Protože rok nemusí začínat prvního ledna.
- Protože stránky nemusí mít jednotný předtištěný formát.
- Protože si můžeme svůj diář kdykoliv přerušit a zaznamenat si třeba cestovní deník.
- Protože můžeme být kreativní a stránky si zdobit podle svého.
- Protože si diář tvoříme sobě na míru – zcela unikátní.

Potřebujeme k tomu:

- Libovolný sešit, který se nám líbí, ať už:
 - s prázdnými listy,
 - linkovaný,
 - čtverečkovaný
 - nebo s tečkami.
- Samolepky (samolepicí štítky) – paperitky, které:
 - si buďto sami vyrobíme podle návodu dále v knize,
 - či použijeme předem připravenou sadu,
 - popřípadě se dokonce obejdeme úplně bez nich, dotvoříme je do sešitu přímo.

Pak už jen tužky, pastelky, nůžky, lepidlo a cokoliv nás napadne a potěší.

Použít můžeme dokonce i tradiční předtištěný diář a paperitkami si ho jen místy upravit.



Na to, jak si svůj diář poskládat, dotvořit a dozdobit, se společně podíváme postupně na následujících stranách.

Může vás zajímat každá jednotlivá kapitola, ale také jen některé části knihy. Pokud například diář používáte pouze v práci a nejvíce vám vyhovují týdenní intervaly, zaměřte se na kapitoly „Můj Týden“ a „Můj projekt“. Pokud naopak vnímáte svůj diář jako deník, líbit se vám budou kapitoly „Můj rok“, „Můj den“ a „Má přání“.

Názor můžete změnit kdykoliv, diář se bude proměňovat spolu s vámi – třeba každý den!



®

Co jsou a jak se používají paperitky?

Základními tvary samolepek, které nazýváme paperitky, jsou trojúhelníky (rozpůlené čtverce či obdélníky), obdélníky a kolečka (celá i rozpůlená).

Budeme je používat k označování jednotlivých časových úseků, například týdnů či dnů, a také k označování stránek, na kterých budeme mít třeba zápisy z porad nebo deníky z cest.

Ideální je použít sešit s jemně, například do žluta zabarveným papírem, na kterém bílé paperitky krásně kontrastují. Ale i na bílém papíře se díky tomu, že jako další vrstva z papíru lehce vystupují, budou hezky vyjímat. Samolepicí štítky pak zdobíme barvou, kterou máme nejradši, či je střídáme podle nálady. Je možné použít předtištěnou sadu, kterou vám nabídneme v závěru knihy.

Ve zdobení paperitek i samotného diáře se fantazii meze rozhodně nekladou. Právě naopak!

Kreativní diář se hodí i pro ty, kteří jej používají hlavně v práci – právě proto, že umožňuje záznamy kdykoliv přerušit třeba zápisem z porady. Tvary i barvy mohou být střízlivější, o to strukturovanější bude samotný obsah.

