

Vysoká škola kreativní komunikace  
Katedra vizuální a literární umění

# BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

## Relaxační diář



# VYSOKÁ ŠKOLA KREATIVNÍ KOMUNIKACE

Katedra vizuální a literární umění

Vizuální tvorba

Grafický a mediální design

## Relaxační diář

Praktická část: Relaxář

Teoretická část: Přínos kreativity pro lidskou psychiku

Autor: Kateřina Hrnčárková

Vedoucí práce: MgA. Prokop Sirotek

2020

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité prameny a literaturu, ze kterých jsem čerpala. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna veřejnosti pro účely studia a výzkumu.

V Praze dne:

Podpis:

## Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu práce Prokopu Sirotkovi za vstřícné vedení a kantorům VŠKK a panu Hybnerovi za přínosné konzultace. Také bych chtěla poděkovat Chyškám, Lindsay a mé rodině za podporu a hlavně Radce a Aleškovi za pomoc.

# Abstrakt

Ve 21. století jsme obklopeni monitory, telefony a sociálními médii. Méně a méně se věnujeme aktivním a kreativním koníčkům, které napomáhají duševnímu rozvoji či sebetvorbě. Jelikož si sama vedu celý život deníky a skicáky, dobře vím, jak uklidňující nebo katarzní může výtvarná tvorba být.

Proto jsem se rozhodla na základě vlastních zkušeností i informací získaných v rámci rešerše vytvořit publikaci, která v lidech probudí tvořivost, ukáže jim její kouzlo a přiměje je vést kreativnější život.

Klíčová slova: kreativita, relax, psychohygiena, arteterapie, anti-stresové omalovánky, deník, tištěná publikace

# Abstract

In the 21st century we are surrounded by screens, phones and social media. It is less and less common to engage in active and creative hobbies, which aid inner growth and self-help. Since I myself have kept journals and sketchbooks throughout my whole life, I know first hand how relaxing or cathartic art can be.

That is why, based on my experience and research, I decided to create my own publication which is going to awaken the inner artist in people, show them the charm of creativity and bring them to lead a more creative life.

Keywords: creativity, relaxation, self-care, art therapy, adult coloring, journal, print publication

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>9</b>
<b>1. Lidská kreativita</b>	<b>10</b>
1.1 Vědecky-technická kreativita	10
1.2 Umělecká kreativita	10
<b>2. Jemná motorika</b>	<b>12</b>
2.1 Grafomotorika	12
2.1.1 Děti	12
2.1.2 Dospělí	13
<b>3. Arteterapie</b>	<b>14</b>
3.1 Směr psychoanalytický	14
3.2 Směr „art for therapy“	14
3.2.1 Pozitivní účinky	15
3.3 Mandaly	15
<b>4. Journaling</b>	<b>17</b>
4.1 Pozitivní účinky	17
4.1.1 Přínos v negativním psychickém rozpoložení	17
4.1.2 Přínos v pozitivním psychickém rozpoložení	18
4.1.3 Snář	18
4.2 Současný trh	18
<b>5. Omalovánky</b>	<b>20</b>
5.1 Historie	20
5.1.1 17. století	20
5.1.2 18. století	21
5.1.3 19. století	21
5.1.4 20. století	22
5.1.5 21. století	22
5.1.5.1 Johanna Basford	23
5.2 Anti-stresové omalovánky	23
5.3 Současný trh omalovánek pro dospělé	24
<b>6. Praktická část</b>	<b>27</b>
6.1 Koncept	27
6.2 Struktura obsahu	28
6.3 Úkoly	29
6.4 Omalovánky	30

6.5 Vizuální styl	32
6.6 Vazba, forma	33
6.6.1 Obsah	33
6.6.2 Oddělovače	33
6.6.3 Desky	35
6.7 Propagace	38
6.7.1 Web	38
6.7.2 OOH	39
6.7.3 Sociální síť	39
<b>Závěr</b>	<b>41</b>
<b>Použitá literatura</b>	<b>42</b>
<b>Použité internetové prameny</b>	<b>42</b>
<b>Seznam obrázků</b>	<b>46</b>
<b>Přílohy</b>	<b>47</b>



# Úvod

V mojí bakalářské práci se zabývám různými odvětvími, které využívají lidskou kreativitu jako nástroj sebetvorby, duševní hygieny, pomocníka v boji proti stresu či úzkosti a umožňují jejím prostřednictvím zlepšit celkovou kvalitu života.

Nejdříve objasním samotný pojem kreativita a jeho základní odlišné oblasti. Poté se budu věnovat oblasti jemné motoriky, která s kreativní tvorbou úzce souvisí, a arteterapii, vědě, která se zabývá vztahem mezi lidskou psychikou a uměním.

Poté přejdu k nenáročným praktickým metodám, jak může laik svou výtvarnou a myšlenkovou kreativitu využívat. V těchto odvětvích popíšu podstatu žánrů a podklady pro jejich pozitivní účinky, na základě kterých jsem postupovala ve tvorbě své vlastní publikace.

Své publikaci se věnuji v poslední kapitole, kde popíšu všechny její prvky a jejich opodstatnění a vysvětlím její obsah, založený na dříve uvedené teoretické rešerši i vlastních zkušenostech.

# 1. Lidská kreativita

Kreativita, nebo tvořivost, by se dala definovat jako schopnost tvořit originální myšlenky a řešení problémů. Jde o velmi rozsáhlý a dnes ještě ne zcela biologicky pochopený koncept.

Kreativitu bychom mohli dělit na vědecky-technickou a uměleckou.<sup>1</sup>

## 1.1 Vědecky-technická kreativita

Vědecky-technická kreativita představuje invenci, vynalézavost, schopnost spojovat fakta do nových souvislostí. Umožňuje lidstvu nové patenty, technický pokrok, nové teorie, hlubší chápání konceptů či tvoření nových. Je klíčová pro mnoho oborů - psychologii, inženýrství, vzdělávání, filozofii, sociologii, lingvistiku, ekonomiku.<sup>2</sup>

Schopnost vědecky-technické kreativity bývá často spojována s obecnou inteligencí.

## 1.2 Umělecká kreativita

Umělecká kreativita (či dále jen „kreativita“) je, jak název napovídá, schopnost tvořit umělecké dílo. Myšlenka, která je člověku vnuknuta spontánně (buď zcela, nebo do jisté míry řízeně) a schopnost její interpretace do uměleckého média. Médium může být výtvarné, hudební, literární apod.

O umělecké kreativitě panuje mnoho mylných domněnek a předsudků. Že je podstatná pouze pro vývoj dětí a po dovršení určitého věku už není potřeba; že jde o něco, čemu by se v dospělosti měla věnovat jen jakási elita – hrstka géniů, kteří svou tvorbou zasáhnou svět. Že kreativní lidé jsou nějakým způsobem odlišní od „nekreativních lidí“<sup>3</sup>.

Avšak, tvořivost se nyní spíše než vrozený talent často definuje jako způsob myšlení nebo přístup k řešení problémů; jako něco, co pokud zapomenuto, lze trénovat, procvičovat, naučit se.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Wikipedie. Tvořivost. Wikipedie.cz. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://cs.wikipedia.org/wiki/Tvořivost>>.

<sup>2</sup> Wikipedia. Creativity. Wikipedia.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://en.wikipedia.org/wiki/Creativity>>.

<sup>3</sup> Kerka, Sandra. Creativity in Adulthood. ERIC Digest No. 204. Ericdigests.org. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.ericdigests.org/1999-4/creativity.htm>>.

<sup>4</sup> Tamtéž.

Lidé, kteří se ve volném čase pravidelně umělecky vyjadřují, jsou většinou šťastnější a spokojenější se svým životem - kreativní aktivita silně koreluje s psychickým zdravím jedince.<sup>5</sup>

Mezi největší inhibitory kreativity patří práce pod dozorem, hodnocení, omezování možností, soutěživost, práce pod časovým nátlakem, práce pro nechtěnou/irelevantní odměnu, strach ze selhání či zesměšnění, nutnost najít pouze jedno správné řešení.<sup>6</sup>

Přestože většina malých dětí je velmi kreativních, ve věku 5-7 let kreativita klesá až o 40%. Odborníci se shodují, že školní docházka ve velké míře omezuje tvořivost.<sup>7</sup> Je tomu tak právě proto, že struktura školství je založena zejména na činnostech dříve zmíněných, které kreativitu snižují. Rodina také začne u dítěte v tomto věkovém období oceňovat hlavně dobré známky a dodržování institucionálních pravidel.<sup>8</sup> Tato změna přístupu často brání úspěšné přeměně raného talentu v kreativního dospělého.

---

<sup>5</sup> Tamtéž.

<sup>6</sup> Tamtéž.

<sup>7</sup> Tamtéž.

<sup>8</sup> Tamtéž.

## 2. Jemná motorika

“Jemná (obratná, obratnostní, šikovnostní, dovednostní atd.) motorika je definována jako schopnost obratně kontrolovaně manipulovat malými předměty v malém prostoru. Zahrnuje všechny pohybové aktivity prováděné drobnými svalovými skupinami, zejména rukou, ale i úst či nohou, vyžadující přesnost při plnění motorického úkolu. Je typická pro kreativní aktivity člověka. Příroda utvořila v průběhu fylogeneze živočišný druh, který dokáže pomocí svých rukou a úst vytvářet neobyčejně krásné, složité a užitečné předměty, sloužící a usnadňující mu život na této planetě.

K jemné motorice se řadí manipulační aktivity, grafomotorika, logomotorika, oromotorika, mimika a vizuomotorika.”<sup>9</sup>

Činnosti rozvíjející (a vyžadující) jemnou motoriku jsou ty, u kterých je potřeba přesných pohybů a úchopů a koordinace těla se zrakem. Jako příklady se uvádějí aktivity jako navlékání korálků, šití, modelování z hlíny, malba, kresba, stříhání, lepení, zapínání knoflíků, zipů, přezek, oblékání, krájení jídla, věšení prádla, atd.<sup>10</sup>

### 2.1 Grafomotorika

#### 2.1.1 Děti

Grafomotorika je slovo složené z řeckého grafo (psaní) a latinského motus (pohyb).<sup>11</sup> Zahrnuje všechny lidské aktivity spojené s grafickým projevem - pohyby ruky, úchop tužky, schopnost dostatečně rychle a přesně ovládat psací potřebu, ale také správná koordinace ruky a očí.<sup>12</sup> Cvičení grafomotoriky prostřednictvím kreslení obrázků, trénování písmen nebo i čmáraní, je pro děti extrémně důležité.

Správný vývoj grafomotoriky je nejdůležitější u předškolních dětí. Je důležité všimnout si pokroků v kreslení a psaní. Dítě může trpět dysgrafií (vrozenou poruchou grafického projevu) nebo jinou vadou jemné motoriky.<sup>13</sup> Grafomotorika může být porušena důsledkem vrozené vady, prodělání dětské mozkové obrny nebo úrazu. Může ale být také nesprávně vyvinutá

---

<sup>9</sup>Vyskotová - Macháčková 2013, s. 10.

<sup>10</sup>Grafomotorika.eu. Činnosti rozvíjející jemnou motoriku. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<http://www.grafomotorika.eu/cinnosti-rozvijejici-jemnou-motoriku/>>.

<sup>11</sup>Vyskotová - Macháčková 2013, s. 10.

<sup>12</sup>Vyskotová - Macháčková 2013, s. 15.

<sup>13</sup>Wikipedie. Grafomotorika. Wikipedie.cz. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://cs.wikipedia.org/wiki/Grafomotorika>>.

kvůli nedostatku tréninku a u většiny dětí se dá správná grafomotorika s dostatkem aktivity naučit.

### 2.1.2 Dospělí

Jemná motorika se může zhoršit po úrazu, nemoci, nebo mozkové mrtvici. Také problémy s funkcí mozku, nervů, svalů nebo kloubů mohou mít negativní efekt a snížit schopnost správné grafomotoriky.<sup>14</sup>

Dospělým, kteří prodělali mrtvici či jiný úraz s neblahým vlivem na jejich koordinaci, může pomoci fyzická terapie. Pravidelné zapojování postižených oblastí může pomoci navrátit pacienta co nejlíže stavu před úrazem. Cvičení kromě nácviiku psaní a kreslení často využívají další pomůcky, jako mačkání speciálního gumového míčku, modelace plastelíny, skládání mincí nebo roztahování gumičky mezi prsty.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Wikipedia. Fine motor skill. Wikipedia.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <[https://en.wikipedia.org/wiki/Fine\\_motor\\_skill](https://en.wikipedia.org/wiki/Fine_motor_skill)>.

<sup>15</sup> Flint Rehab. Therapeutic Fine Motor Activities for Adults After Stroke. Flintrehab.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.flintrehab.com/2020/fine-motor-skills-after-stroke/>>.

## 3. Arteterapie

Arteterapie je psychologická disciplína, která zkoumá lidskou osobnost skrz jeho umělecké vyjádření – malbu, kresbu, sochařinu (existuje také arteterapie prostřednictvím jiných umění, jako hudby, pro mé účely však budeme hovořit pouze o výtvarné arteterapii).

Arteterapie jako obor vznikla poměrně nedávno. Výraz „art therapy“ poprvé použila americká průkopnice Margaret Naumburgová ve 30. letech 20. století, kde ji popsala jako psychoanalytickou disciplínu.<sup>16</sup>

Dnes se dá hovořit o mnoha přístupech v arteterapii, dalo by se ale říct, že existují dva základní směry.<sup>17</sup>

### 3.1 Směr psychoanalytický

Toto je „skutečná“ arteterapie. Pod vedením terapeuta pacient tvoří obraz či jiný výtvarný počin, na jehož základě terapeut odvozuje informace o pacientově podvědomí. Klíčovými údaji mohou být použité barvy, obrazce, symboly, rozložení prvků v prostoru, ale i samotný proces – rychlost tvorby, přítlak na tužku, přílišné gumování nebo škrtání. Lidé se stejným traumatem/poruchou/problémem opakují v tvorbě stejné znaky nebo procesy. Korelace mezi znakem v tvorbě a problémem pacienta je někdy na první pohled logická (např. kresba postav s rukama bez prstů vypovídá o kleptomanii), jindy je souvislost nejasná a založená pouze na zkušenostech s předchozími subjekty (např. červený a zelený děšť v kresbě je ověřenou známkou zneužití v dětství). Podněty pro změnu obrazu nebo nová zadání pak mohou způsobit změnu v pacientově psychice, v jeho podvědomém přístupu a pozitivně ho ovlivnit.

Tento přístup je nejpřínosnější pro psychicky narušené osoby či osoby s mentálním nebo fyzickým postižením. Terapeut může například odhalit potlačené nebo zamlčené trauma, podvědomé pocity, nebo důvody pro psychické zhroucení či nástup psychické nemoci.

### 3.2 Směr „art for therapy“

Toto je směr, který je pro mou práci nejpodstatnější. Dal by se nazvat „amatérskou“ arteterapií. Vychází z toho, že samotný proces tvorby je self-terapeutický a asistence terapeuta

---

<sup>16</sup> Šicková-Fabrice - Křížová 2008, s. 26.

<sup>17</sup> Šicková-Fabrice - Křížová 2008, s. 34.

je již vedlejší. Spíše než o analýzu jde tady o jakousi katarzi v procesu tvorby, rozvoj kreativity, pomyslné „vypuštění“ emocí.

„Vystihla jsem se lépe za jeden den malování než za léta, která jsem o sobě vyprávěla slovy. Říká arteterapeutka a malířka Jane Rhyneová.“<sup>18</sup>

### 3.2.1 Pozitivní účinky

Arteterapeutka a umělkyně Jaroslava Šicková-Fabrici přirovnává lidskou osobnost k městu a lidskou kreativitu k systému kanalizace, skrz který mohou emoce a potlačené potřeby proudit ven. U většiny populace je ale pomyslná kreativní výpust ucpaná pragmatickými starostmi a uvnitř je přeplněný. Tvořivost přispěje k uvolnění, protože dovolí myšlenkám proudit ven, často aniž by si to člověk sám uvědomoval.<sup>19</sup>

Tomu, že kreativní tvorba může působit na uvolnění emocí, nasvědčuje i fakt, že umění často vzkvétá i v prostředích, kde by z čistě logického pohledu mělo být poslední prioritou – v období válek, rasových a mezilidských konfliktů. Samotná tvorba může lidem pomoci zmírnit nátlak traumatu na jejich psychiku.<sup>20</sup>

Potřeba tvořit panovala u lidstva odjakživa. Zanechat pozdrav, zprávu pro budoucí generace. Dokonce jeskynní lidé, i bez vynálezu písma, zanechali po sobě stopy v podobě otisků rukou, maleb zvířat a věcí, jež je obklopovaly. Schopnost umělecké kreativity je jedna z nejdůležitějších vlastností, které lidstvo odlišují od ostatních zvířat.

## 3.3 Mandalas

Mandalas jsou kruhové obrazce s geometricky uspořádanými koncentrickými vzory. Pochází z Indie a v náboženství Hinduismu, Buddhismu a Shintoismu mají význam jako mapy ráje, duše nebo božstev.<sup>21</sup> Indické mandalas jsou využívány k řadě rituálů a k meditaci, kdy mandala reprezentuje vesmír, veškerou existenci - kruh jako symbol jednoty.

Pojem mandala na západě zavedl psychoanalytik Carl Gustav Jung ve 2. polovině 20. století. Jung studoval lidské nevědomí a kruhové obrazce, které na základě znalostí indické filozofie nazval mandalami, shledal mocným prostředkem uvolnění nevědomí sebe

---

<sup>18</sup> Tamtéž, s. 22.

<sup>19</sup> Tamtéž, s. 23.

<sup>20</sup> Tamtéž, s. 22.

<sup>21</sup> Wikipedia. Mandala. Wikipedia.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://en.wikipedia.org/wiki/Mandala>>.

i svých pacientů.<sup>22</sup> Tvoření mandal podle něj dokáže uspořádat, stabilizovat a harmonizovat vnitřní život člověka.

Od té doby se tvoření i pouze vybarvování mandal stalo občasnou pomůckou v arteterapii, meditaci a různých relaxačních cvičeních. Při tvorbě se doporučuje kreslit automaticky, bez přílišného přemýšlení, vybírat barvy, které zrovna přijdou pod ruku. Při vybarvování je daný důraz i na výběr motivu tak, aby k nám nějakým způsobem promlouval.<sup>23</sup>

Práce s mandalami může sloužit pouze k osobní relaxaci, nebo k analýze nevědomí na základě použitých tvarů a barev v arteterapeutických rámcích. Je možné aplikovat u obou zmíněných arteterapeutických směrů.

---

<sup>22</sup> Tamtéž.

<sup>23</sup> Řezáčová Lukášková, Zuzana. Práce s mandalou. Psychologie.cz. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://psychologie.cz/prace-s-mandalou/>>.



## 4. Journaling

Většina lidí si pravděpodobně někdy psala deník, alespoň v dětství nebo pubertě. Frázi „milý deníčku“ všichni známe z knih a televize, je ale jen málo dospělých, kteří se této aktivitě pravidelně věnují. Běžný člověk má dnes tolik možností pasivní zábavy, že koníčky s aktivní duševní nebo fyzickou činností upadají do pozadí.

### 4.1 Pozitivní účinky

Psaní deníku, diáře nebo denních záznamů může být pro psychiku člověka extrémně prospěšné. Psát může každý den nebo jen jednou za čas, může pouze popisovat svůj den a nebo se svěřit s utajenými pocity.

#### 4.1.1 Přínos v negativním psychickém rozpoložení

Nutnost formulace myšlenek do souvislých psaných vět je pomáhá utřídit, chápat je v širších souvislostech a získat nadhled. Často to dopomůže k sebeanalýze a identifikaci vlastního chybného jednání. Organizace myšlenek také výrazně pomáhá se stresem, úzkostí a roztržitostí.

Pro lidi náchylné ke stresu je typické, že panikaří a vidí věci horší, než ve skutečnosti jsou. Místo toho, aby hlavou znova a znova probleskovaly negativní myšlenky, je člověk nucen je zachytit na papíře v racionálnější měřítku. Pak se stává mnohem snazším je analyzovat a vypořádat se s nimi.

Činnost psaní sama o sobě prokazatelně snižuje hladinu stresu, čímž se také snižuje krevní tlak, zlepšuje funkce imunitního systému i vnitřních orgánů<sup>24</sup> a mozková funkce – psaní podporuje schopnost soustředění, přijímání i zpracování informací.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Baikie, Karen - Wilhelm, Kay. Emotional and physical health benefits of expressive writing. Cambridge.org. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.cambridge.org/core/journals/advances-in-psychiatric-treatment/article/emotional-and-physical-health-benefits-of-expressive-writing/ED2976A61F5DE56B46F07A1CE9EA9F9F/core-reader#>>>.

<sup>25</sup> Willis, Judy. The Brain-Based Benefits of Writing for Math and Science Learning. Edutopia.org. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <[https://www.edutopia.org/blog/writing-executive-function-brain-research-judy-willis?source=post\\_page----->](https://www.edutopia.org/blog/writing-executive-function-brain-research-judy-willis?source=post_page----->)>.

Studie z roku 2006<sup>26</sup> ukázala, že zapisování do deníku může být stejně účinné ve zmírnění deprese jako kognitivně behaviorální terapie (terapie, která pacienty učí rozpoznávat nezdravé, iracionální myšlenky a měnit je v pozitivní).<sup>27</sup>

#### 4.1.2 Přínos v pozitivním psychickém rozpoložení

Psaní deníku není ale prospěšné jen v negativních životních situacích. Záznamem jakéhokoliv zážitku nebo události můžeme zároveň prodloužit její životnost, kdykoliv se k zápisu vrátit a oživit si příjemnou vzpomínku. Důležité je, že si člověk tvoří vztah s vlastními myšlenkami, se svým vnitřním já.<sup>28</sup>

#### 4.1.3 Snář

Užitečné může být také zapisování svých snů. Je odhadováno, že 10 minut po probuzení člověk zapomene 90% snu. Po několika dnech už si bude sen pamatovat jen naprosto výjimečně.<sup>29</sup>

Noční snění ale představuje významnou psychologickou událost. Podle Freudovy psychoanalýzy sny obsahují užitečné informace o našich podvědomých úskalích a může být prospěšné se nad svým snem zamyslet a pokusit se ho analyzovat. Přinejmenším může zápis snu poskytnout zajímavou vzpomínku do budoucna, divoký výlet do světa vlastního nevědomí.

## 4.2 Současný trh

Přestože najít motivaci a vlastní podněty k deníkovým zápiskům není snadná věc, mnoho lidí si je vědoma, že jde o prospěšnou aktivitu. Existuje proto už řada titulů, které se snaží uživateli poskytnout podněty ke psaní a dalším podobným činnostem.

Vybrané příklady, podstatné pro moji práci:

---

<sup>26</sup> Stice, E. - Burton, E. - Bearman, S. K. et al. Randomized trial of a brief depression prevention program: an elusive search for a psychosocial placebo control condition. Ncbi.nlm.nih.gov. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17007812>>.

<sup>27</sup> Wikipedie. Kognitivně behaviorální terapie. Wikipedie.cz. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <[https://cs.wikipedia.org/wiki/Kognitivn%C4%9B\\_behavior%C3%A1ln%C3%AD\\_terapie](https://cs.wikipedia.org/wiki/Kognitivn%C4%9B_behavior%C3%A1ln%C3%AD_terapie)>.

<sup>28</sup> Ackerman, Courtney. 83 Benefits of Journaling for Depression, Anxiety, and Stress. Positvepsychology.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://positvepsychology.com/benefits-of-journaling/>>.

<sup>29</sup> Obringer, Lee. How dreams work. Science.howstuffworks.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/human-brain/dream4.htm>>

### **Wreck This Journal (2007) - Keri Smith**

Wreck This Journal nebo “Znič tento deník” je bestseller kanadské umělkyně Keri Smith.<sup>30</sup> Obsahuje 192 stránek podnětů ke kreslení, malbě, psaní, ale taky velmi nekonvenční úkoly, jako “Na tuto stránku vylij kávu.” nebo “Vezmi deník ven a pošlapej ho.” - podněty k impulzivnosti a destrukci, možnosti vybit zlost a ulevit si.<sup>31</sup>

Knížka je formátem přirovnatelná k A5, má papírové desky. Grafický styl je monochromatický, ruční.

### **Kreativní zápisník (2017) - René Nekuda**

René Nekuda je spisovatel, který se už 10 let žíví jako učitel tvůrčího psaní.<sup>32</sup> Jeho Kreativní zápisník je založen hlavně na jeho vtipném autorském stylu psaní a nápaditých ilustracích. Ilustrace jsou ruční, vytvořeny fixy. Použitý font napodobuje ruční skript. Malá knížka v papírových deskách obsahuje poměrně rozsáhlé textové podněty k psaní, někdy i kreslení, které mají za úkol podpořit tvůrčí a abstraktní myšlení, ale hlavně taky pobavit.<sup>33</sup>

### **Sedm let den po dni s Lénou Brauner (2017)<sup>34</sup> - Léna Brauner**

Známa malířka a umělkyně Léna Brauner vytvořila a nailustrovala deník, kde je prostor pro krátké každodenní zápisky doplněn jejími osobitými ilustracemi. Myšlenkou za tímto titulem je, že za 7 let se v lidském těle obnoví všechny buňky a dalo by se říci, že je nové - smyslem je zaznamenat vzpomínky a důležité věci a jednotlivé roky mezi sebou potom porovnávat.

Deník je ve tvrdých deskách, formát velikostně přirovnatelný k A5. Kniha je velmi hrubá (přirozeně, když má sloužit 7 let) se 400 stranami.

---

<sup>30</sup> Smith, Keri. Bio. Kerismith.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<http://www.kerismith.com/bio>>.

<sup>31</sup> Amazon. Wreck This Journal. Amazon.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.amazon.com/Wreck-This-Journal-Keri-Smith/dp/039953346X>>

<sup>32</sup> Nekuda, René. Autor. Renenekuda.cz. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.renenekuda.cz/autor/>>.

<sup>33</sup> Rubášová, Michaela. RECENZE: Kreativní zápisník - René Nekuda. Kniznidnicek.blogspot.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<http://kniznidnicek.blogspot.com/2017/11/recenze-kreativni-zapisnik-rene-nekuda.html>>.

<sup>34</sup> Albatros Media. 7 let den po dni s Lénou Brauner. Albatrosmedia.cz. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.albatrosmedia.cz/tituly/39143800/7-let-den-po-dni-s-lenou-brauner/>>

## 5. Omalovánky

Omalovánka, jak všichni víme, je obrázek tvořený většinou pouze obrysovými liniemi, určený k pozdějšímu vybarvení. Obrisy jsou většinou černé linky, někdy je použito i šedé stínování, které potom obrázku dodá realističtější nádech.

Tak, jak je většina lidí zná dnes, jsou omalovánky určeny především dětem předškolního a raného školního věku a kromě aspektu zábavy jsou také prospěšné v dětském rozvoji – zejména pro rozpoznávání barev a vývin jemné motoriky ruky,<sup>35</sup> která je pro děti později nezbytná ke schopnosti psát a kreslit. Skrze poznávání různých objektů a prostředí v obrázcích se pak děti učí také pojmenovávat svět kolem sebe, podobně jako při čtení a prohlížení obrázkových knih s rodiči. Na základě využitých barev a jiných aspektů může dětský psycholog určit psychické poruchy dle stejných principů, jako jsem dříve zmínila u arteterapie.

Ovšem to, že omalovánky jsou určeny zejména dětem, je přístup, který nastoupil až dlouho po vzniku tohoto žánru.

### 5.1 Historie

#### 5.1.1 17. století

Už na začátku 17. století vydal anglický autor Michael Drayton báseň popisující tehdejší Anglii a Wales, která obsahovala také mnoho černobílých kreseb. Údajně tehdy bylo mezi šlechtou v módě stránky vlastnoručně vybarvovat akvarelovými barvami.<sup>36</sup> Jestli jde pouze o domněnku, a nebo aristokraté opravdu hromadně vybarvovali ve svých zámcích Draytonovy knihy, ale není úplně potvrzeno.

Kromě této anekdoty je ale obecně známo, že vybarvovací knihy sloužily po celé 17. století pro trénink začínajících umělců – učily je správně používat akvarely a pilovat svou techniku.

V druhé polovině století nabývalo vybarvování pomalu na popularitě. V roce 1670 vyšla série ilustrací autora Roberta Sayera pod názvem *The Florist*.<sup>37</sup> Kniha obsahovala

---

<sup>35</sup> Wikipedie. Omalovánka. Wikipedie.cz. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://cs.wikipedia.org/wiki/Omalov%C3%A1nka>>.

<sup>36</sup> Fabry, Merrill. The Surprising Function of the First Coloring Books. Times.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://time.com/4880819/coloring-books-history/>>.

<sup>37</sup> Tamtéž.

60 ilustrací květin, které byly skutečně určeny k vybarvení majitelem, klidně i amatérským, přičemž ke každé ilustraci byly dány velmi specifické instrukce o barvách a odstínech rostliny; „vybarvovatel“ neměl příliš umělecké svobody. Kromě procvičování akvarelu sloužila kniha v podstatě také jako botanická učebnice, u které byla technická omezení barevné publikace jednoduše vyřešena metodou Do It Yourself. Tentýž autor později vydal také titul *The Compleat Drawing-Book*, knihu různorodých podnětů k vybarvování – obličej, krajiny, zvířata - tentokrát už bez instrukcí o správné barevnosti. Byla určena čistě pro zábavu a cvik malby.

Tyto knihy byly ale všechny určeny dospělým – zejména těm, kteří byli dost majetní na to, aby si takovou knihu jen pro sebe pořídili, a měli dostatek volného času, aby posedávali a věnovali se malbě.<sup>38</sup>

### 5.1.2 18. století

Omalovánky pro děti až do konce 18. století populární nebyly. Ale v roce 1796 Němec Alois Senefelder vynalezl techniku litografie – metodu tisku z plochy, která byla časově méně náročná, méně složitá a také asi pětkrát levnější než do té doby používaný mědiryt.<sup>39</sup>

Litografie, neboli kamenotisk, využívá hydrofilní povrch jemnozrnného vápence, který v místech potřených mastnou barvou absorbuje a poté otiskne tiskařský inkoust.<sup>40</sup> Objevil se tedy ideální nástroj pro levnou a hojnou reprodukci ilustrací v tiskovinách. Díky tomu se ilustrované knihy staly levnějšími a snadněji dostupnými pro většinu populace.

### 5.1.3 19. století

V 19. století proběhly výrazné změny ve školství – vzdělání bylo v mnoha zemích zpřístupněno většině dětí (ke konci století dokonce učiněno povinným) a začaly se zakládat první školky. Vybarvování představovalo pro děti zábavnou a zároveň užitečnou aktivitu a začalo se ve školách praktikovat. Od 2. poloviny 19. století byly omalovánky pro děti na obrovském vzestupu. Americké nakladatelství McLoughlin Brothers, které publikovalo knihy pro děti, vydalo v této době několik knih dětských omalovánek a jejich úspěch hrál v celkové popularizaci žánru významnou roli.<sup>41</sup>

---

<sup>38</sup> Tamtéž.

<sup>39</sup> Wikipedie. Litografie. Wikipedie.cz. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://cs.wikipedia.org/wiki/Litografie>>..

<sup>40</sup> Tamtéž.

<sup>41</sup> Fabry, Merrill. cit. dílo.

#### 5.1.4 20. století

Během první poloviny 20. století získaly oblibu voskové pastelky,<sup>42</sup> které představovaly levnější a pro děti příznivější médium. Vybarvování se stalo žádanou aktivitou i pro nejmenší. Omalovánky různorodých žánrů se začaly hojně objevovat v regálech a několik firem, např. KFC, dokonce vydaly vlastní omalovánky jako reklamní prostředek.<sup>43</sup> Vybarvování omalovánek se stalo konceptem takřka neoddělitelně spjatým s dětstvím.

V roce 1961 na toto obecné mínění o omalovánkách jako nevinné, dětské aktivitě, reagovala kniha *The Executive Coloring Book*, kterou vydali tři marketingoví experti Marcie Hans, Dennis Altman a Martin Cohen.<sup>44</sup> V omalovánkách a krátkých textech zobrazovala život úspěšného amerického businessmana s velmi sarkastickým, ironickým humorem a poukazovala na absurdní hodnoty v kapitalistické společnosti. Publikace sklidila obrovský úspěch a získala ocenění *New York Times* bestseller. V 60. letech následovalo mnoho hitů podobného žánru, například *JFK Coloring Book*,<sup>45</sup> kniha omalovánek, která satirizovala tehdejšího prezidenta Johna F. Kennedyho. To, co na těchto knihách přitahovalo, byl samotný koncept a copywriting jako zdroj zábavy; element omalovánky měl spíše satirický, než funkční význam.

Další omalovánky pro dospělé různých žánrů začalo vydávat americké nakladatelství Dover Books. Avšak po satirické vlně 60. let žánr omalovánek pro dospělé opět poměrně utichl a vybarvování se znovu stalo disciplínou pro děti. Omalovánky pro dospělé zcela zmizely z mainstreamu a staly se žánrem určeným jen pro hrstku nadšenců.

#### 5.1.5 21. století

Na přelomu 21. století začala do západní kultury pronikat praktika vybarvování mandal,<sup>46</sup> setkali byste se s ní ale spíše výjimečně, v kanceláři arteterapeuta nebo v jogínském studiu.

Až do roku 2013, kdy autorka Johanna Basford takřka změnila svět omalovánek.

---

<sup>42</sup> Tamtéž.

<sup>43</sup> Tamtéž.

<sup>44</sup> Amazon. *Executive Coloring Book*. Amazon.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.amazon.com/Executive-Coloring-Book-Marcie-Hans/dp/073521557X>>.

<sup>45</sup> Fabry, Merrill. cit. dílo.

<sup>46</sup> Wikipedia. *Mandala*. Wikipedia.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://en.wikipedia.org/wiki/Mandala>>.

#### 5.1.5.1 Johanna Basford

Johanna Basford (\*1983) je skotská designérka a ilustrátorka, která od roku 2005 pracovala jako výtvarnice na volné noze.<sup>47</sup> Úspěch sklídila hlavně díky svému osobitému stylu ilustrací. Její práce byly monochromatické a plné pečlivých, spletitých detailů. Občas obdržela komentář od přátel a zákazníků, že by její ilustrace rádi vybarvovali.<sup>48</sup> Poté, co byla oslovena nakladatelstvím ohledně vlastní knihy omalovánek, navrhla tedy agentovi nápad směřovat knihu hlavně na dospělé publikum. V době, kdy bylo vybarvování pro dospělé takřka zapomenuto, to byl odvážný nápad, který ale nakladatel schválil. Následný celosvětový úspěch byl zcela nečekaný. V roce 2013 vyšla Johannina kniha Tajná zahrada. Během jednoho roku prodala dva miliony kopií a nastartovala trend “anti-stresových” omalovánek.

## 5.2 Anti-stresové omalovánky

Činnosti s předvídatelnými fyzickými výsledky, jako vybarvování nebo pletení, jsou díky opakujícím se vzorům a důrazu na detail často velmi uklidňující.<sup>49</sup> Přestože anti-stresové účinky omalovánek nejsou jednohlasně vědecky uznávány, komerční úspěch žánru a výpovědi zákazníků mluví dost jasně.

Díky spletítým, detailním ilustracím se ve stránce nabízejí k vybarvování jen malé plošky, a domnívám se, že právě to je klíč k jejich relaxačním účinkům. Plošky jedné barevnosti jsou dokončeny dost rychle na to, aby se uživatel nezačal nudit a jeho pozornost neodpoutala jiná myšlenka; zároveň je ale činnost dost nenáročná, aby člověka nerozrušila. Střídání barevných ploch probíhá poměrně rychle a je potřeba velká pečlivost; člověk vždy přemýšlí nad dalším krokem a na činnost se skutečně soustředí. Soustředí se na přítomný okamžik. Intruzivní myšlenky jsou nahrazeny příjemnými.

Malé plochy také řeší svízele se šmouhami, které amatérským kreslířům vznikají při nesprávné technice vybarvování větších ploch pastelkami nebo fixy. Díky tomu je velmi snadné, aby dokončená omalovánka vypadala dobře a uživatel byl s prací spokojený.

---

<sup>47</sup> Basford, Johanna. Hello, I'm Johanna. Johannabasford.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.johannabasford.com/all-about-me/>>.

<sup>48</sup> Wikipedia. Secret Garden: An Inky Treasure Hunt and Colouring Book. Wikipedia.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <[https://en.wikipedia.org/wiki/Secret\\_Garden:\\_An\\_Inky\\_Treasure\\_Hunt\\_and\\_Colouring\\_Book](https://en.wikipedia.org/wiki/Secret_Garden:_An_Inky_Treasure_Hunt_and_Colouring_Book)>.

<sup>49</sup> Dovey, Dana. The Therapeutic Science Of Adult Coloring Books: How This Childhood Pastime Helps Adults Relieve Stress. Medicaldaily.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.medicaldaily.com/therapeutic-science-adult-coloring-books-how-childhood-pastime-helps-adults-356280>>.

Vzhledem k tomu, že roztržitost je častým symptomem stresu a úzkostlivosti, dává smysl, že vybarvování pomáhá úzkostlivé stavy zmírňovat.<sup>50</sup>

## 5.3 Současný trh omalovánek pro dospělé

### **Johanna Basford**

Johanna Basford vydala několik dalších úspěšných titulů omalovánek:<sup>51</sup>

- Secret Garden (Tajná zahrada) (2013)
- Enchanted Forest (2015)
- Lost Ocean (2015)
- Magical Jungle (2016)
- Johanna's Christmas (2016)
- Ivy and the Inky Butterfly (2017)
- World of Flowers (2018)

### **Marty Noble**

Marty Noble je americká umělkyně z jižní Kalifornie. Omalovánky plné pečlivých detailů tvoří ve spolupráci s Dover Books už od roku 1993, přesto donedávna velká část jejích titulů byla označena za knihy pro děti.<sup>52</sup>

Významné publikace:<sup>53</sup>

- Medieval Tapestries Coloring Book (2004)
- Art Nouveau Animal Designs Coloring Book (2012)
- Marty Noble's Sugar Skulls (2016) - New York Times bestseller
- Marty Noble's Peaceful World (2016) - New York Times bestseller

---

<sup>50</sup> Tamtéž.

<sup>51</sup> Wikipedia. Johanna Basford. Wikipedia.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <[https://en.wikipedia.org/wiki/Johanna\\_Basford](https://en.wikipedia.org/wiki/Johanna_Basford)>.

<sup>52</sup> Marty Noble Collection. About Us. Martynoblecollection.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://martynoblecollection.com/pages/about-us>>.

<sup>53</sup> Google. Marty Noble knihy. Google.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <[https://www.google.com/search?sa=X&q=marty+noble+knihy&stick=H4sIAAAAAAAAAAONgFuLSz9U3yDLMMqtVEJia0llJ1vpJ-XnZ-snlpZk5BdZgdjFCv15OZWLWAVzE4tKKhXy8pNyUhWy8zIzKnewMgIAorj6PE0AAAA&ved=2ahUKEwi\\_rtXGoLHpAhVbilwKHey3DPIQzTooATAUegQIDhAC&biw=1536&bih=731](https://www.google.com/search?sa=X&q=marty+noble+knihy&stick=H4sIAAAAAAAAAAONgFuLSz9U3yDLMMqtVEJia0llJ1vpJ-XnZ-snlpZk5BdZgdjFCv15OZWLWAVzE4tKKhXy8pNyUhWy8zIzKnewMgIAorj6PE0AAAA&ved=2ahUKEwi_rtXGoLHpAhVbilwKHey3DPIQzTooATAUegQIDhAC&biw=1536&bih=731)>.



## **Marjorie Sarnat**

Americká ilustrátorka Marjorie Sarnat se ve svých výtvorech nechává inspirovat textilními vzory, jelikož v mládí pracovala jako oděvní designérka. Její ilustrace evokují nostalgii a starožitnost, jak je sama popisuje.<sup>54</sup>

Významné publikace:<sup>55</sup>

- Creative Haven Creative Cats Coloring Book (2015) - New York Times bestseller
- Creative Haven Owls Coloring Book (2015) - New York Times bestseller
- Creative Haven Dazzling Dogs Coloring Book (2016) - New York Times bestseller

## **Millie Marotta**

Millie Marotta je britská ilustrátorka ze západního Wales. Ve svých spletitých omalovánkách se věnuje hlavně motivům ze světa fauny.

Významné publikace:<sup>56</sup>

- Animal Kingdom (2014)
- Wild Savannah (2016)
- Curious Creatures (2016)
- Tropical Wonderland (2015)
- Beautiful Birds and Treetop Treasures (2017)
- Wildlife Wonders (2018)

## **Hanna Karlzon**

Hanna Karlzon je švédská umělkyně, která se od roku 2013 věnuje tvorbě anti-stresových omalovánek. Jejími oblíbenými motivy jsou magické postavy a zvířata s mnoha spletitými detaily.<sup>57</sup>

Významné publikace:

- Daydreams Coloring Book (2016)
- Magical Dawn Coloring Book (2017)
- Seasons Coloring Book (2017)
- Spirit Animals Coloring Book (2019)

---

<sup>54</sup> Sarnat, Marjorie. About. Marjoriesarnat.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.marjoriesarnat.com/about>>.

<sup>55</sup> Tamtéž.

<sup>56</sup> Marotta, Millie. Books. Milliemarotta.co.uk. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://milliemarotta.co.uk/category/books/>>.

<sup>57</sup> Karlzon, Hanna. Me. Hannakarlon.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<http://www.hannakarlon.com/me.html>>.

## **Maria Trolle**

Maria Trolle je švédská grafická designérka a ilustrátorka. Nejvíce se věnuje designu knižních obálek a ilustracím pro děti i dospělé.<sup>58</sup> Také vydala několik knih anti-stresových omalovánek, které vyčnívají hlavně vysokou kvalitou celkového grafického zpracování.

Významné publikace:<sup>59</sup>

- Flower Garden Coloring Book (2015)
- Nightfall Coloring Book (2018)
- Flora Coloring Book (2019)
- Botanicum (2020)

---

<sup>58</sup> Trolle, Maria. INFO + KONTAKT. Mariatrolle.se. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.mariatrolle.se/BOOKS/INFO-KONTAKT>>.

<sup>59</sup> Trolle, Maria. Books. Mariatrolle.se. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.mariatrolle.se/BOOKS>>.

## 6. Praktická část

V této kapitole popíši moji praktickou část bakalářské práce. Vysvětlím všechny prvky, jejich účel a odůvodnění.

### 6.1 Koncept

Zatímco grafickému designu se naplno věnuji teprve třetím rokem, ilustraci se ve volném čase věnuji odmalička a považuji ji za svou nejsilnější stránku. V bakalářské práci jsem proto byla odhodlaná svoje schopnosti z grafiky a ilustrace skloubit. Rozhodla jsem se vytvořit vlastní publikaci, protože sama dokážu nejlépe ocenit design, který mohu ohmatat jako fyzický předmět. Přestože prózu moc nečtu, ráda si prohlížím a hodnotím zpracování různých knížek a v dětství jsem zbožňovala obrázkové knihy a komiksy.

Nejdříve jsem měla tedy nápad vytvořit komiks - brzy jsem si ale uvědomila, že této publikaci by chyběla jakási přidaná hodnota - chtěla jsem čtenáři poskytnout hlubší význam, ne jen vizuální zážitek.

Rozhodla jsem se proto vytvořit anti-stresové omalovánky pro dospělé. Od roku 2013, kdy došlo k výbuchu tohoto trendu, je na trhu o omalovánky stabilní zájem a pro mnoho lidí se staly pravidelným koníčkem. Navíc, anti-stresový styl ilustrací, který je plný pečlivých detailů, je mi blízký - sama už roky příležitostně kreslím spletité mandaly a další motivy ve volném čase. Po brainstormingu s mým vedoucím práce, Prokopem Sirotkem, jsem ale byla upozorněna, že má sbírka omalovánek jako taková nebude dostatečně odlišná od titulů, které už jsou na trhu. Při hledání inspirace mě stále nic neoslovovalo. Snad hodiny jsem listovala knihou *Making Handmade Books*<sup>60</sup>, kterou mi pan Sirotek propůjčil, ale žádná originální knihvazba pro mě nepředstavovala dost dobrý kompromis originality a funkčnosti. Nakonec jsem vyrazila na doporučení pana Sirotky na konzultaci za Janem Hybnerem, knihařem, působícím na Vysoké škole uměleckoprůmyslové.

Zprvu byla jeho kritika trochu ostrá. Po našem rozhovoru o vazbě ale nadhodil nápad místo pevné vazby udělat šanon, kam půjdou listy volně vkládat.

V hlavě se mi okamžitě rozsvítilo. Tento nápad byl přesně to, co jsem hledala. Okamžitě mi začalo myslit proudit plno nápadů a domů z konzultace jsem vyrazila ve skvělé náladě.

---

<sup>60</sup> GOLDEN Alisa. *Making Handmade Books*. Toronto : Sterling Publishing, 2010.

Jak jsem dříve zmínila v kapitole kreativita, co největší možná svoboda je pro lidskou tvořivost obrovsky přínosná. Forma šanonu umožní uživateli mnohem větší volnost nakládání s obsahem. Může listy zpřeházet nebo přidat nové s vlastními výtvary. Nabízí se scrapbooking a větší různorodost obsahu. Náplň jsem tomu přizpůsobila. Kromě antistresových omalovánek vytvořím také podněty ke kreslení, psaní a dalším kreativním činnostem.

Protože všechny aktivity cílí na zrelaxování a odreagování člověka, pojmenovala jsem výtvar Relaxář. Jde (očividně) o kombinaci slov relax a diář.

Díky dalším konzultacím s panem Sirotkem a vedoucím našeho ateliéru, Mirkem Roubíčkem, i díky inspiraci od rodiny a přátel, jsem postupně vyvinula celý obsah a formu.

Se slohovou korekturou mých zadání a textů mi pomohl můj dobrý kamarád Aleš Chromečka, který teď třetím rokem studuje literaturu na Masarykově univerzitě v Brně. Tonalitu textů, to, jak na člověka působí, jsme pak nadále ověřili s lidmi v našem okolí.

## 6.2 Struktura obsahu

Přestože volnost je pro kreativitu přínosná, je potřeba se zamyslet. Mou cílovou skupinu tvoří lidé, kteří sice chtějí být tvořiví, ale potřebují k tomu pošťouchnout; nemají vlastní invenci a sebevědomí tvořit zcela samostatně, proto vhodně využívají médií, která pomáhají tvořivost nastartovat zadáními. V těchto lidech se, dalo by se říct, bije jejich kreativní a pragmatická část. Domnívám se, že pro člověka, který není tvořivě zkušený, může být přílišná volnost odstrašující.

Mým cílem bylo vytvořit dokonalý kompromis mezi volností a řádem. Podněty a úkoly v Relaxáři jsem proto zkonstruovala takto:

- Každý list v šanonu obsahuje na přední straně jeden stručně podaný úkol a prostor k jeho vyplnění. Na zadní straně obsahuje o něco rozsáhlejší vysvětlení úkolu, návod nebo tipy k vypracování. U různých úkolů je potřeba vysvětlování různě rozsáhlá. V rešerši jsem zjistila, že existující tituly podobného charakteru (např. zmíněný Kreativní zápisník Reného Nekudy) mají kvůli atraktivitě obsahu zadání spíše stručná a vágní bez bližšího vysvětlení, na úkor čehož může být čtenář zmatený, co přesně dělat.<sup>61</sup>

---

<sup>61</sup> Rubášová, Michaela. *RECENZE: Kreativní zápisník - René Nekuda*. Kniznidencek.blogspot.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <http://kniznidencek.blogspot.com/2017/11/recenze-kreativni-zapisnik-rene-nekuda.html>.

- Relaxář obsahuje 52 listů s podněty - každý list vychází na 1 týden v roce.  
Domnívám se, že jednou týdně by mohl pro vyčerpaného moderního člověka být ideálně vstřícný interval - ne příliš náročný, ale zároveň povzbudivý.
- 12 měsíců v roce je odlišeno barevnými oddělovači pro lepší orientaci.
- Čtenář může postupovat pragmaticky podle týdnů, nebo pracovat vlastním tempem.
- Listy může libovolně vyměňovat a měnit pořadí a řazení do měsíců.

## 6.3 Úkoly

Úkoly jsou kromě relaxační tonality navrhnutы tak, aby představovaly kompromis mezi třemi různými faktory:

- 1) Tematicky volně souviset s měsícem, ve kterém jsou zařazeny.
- 2) Dávat smysl i samostatně. Zachovat možnost přesunutí do jiného měsíce.
- 3) Pozvolna stoupat v obtížnosti. Zejména prvních pár měsíců by mělo být na kreativitu méně náročných.

Jednotlivé úlohy jsou založeny na těchto tématikách:

- a) Vybarvování anti-stresových omalovánek.
- b) Journaling. Podněty ve stylu deníkových zápisů.
- c) Kreslení. Podněty k tvorbě jednoduchých ilustrací a vzorů.
- d) Hry. Podněty k řešení jednoduchých úkolů, inspirovaných hrami pro děti, které bývají v dětských časopisech a křížovkách.
- e) Kreativní myšlení. Podněty k tvoření abstraktních asociací.
- f) Scrapbooking. Podněty k shromažďování a vlepování memorabilií.

Asociace pro jednotlivé měsíce:

- Leden: předsevzetí, přání.
- Únor: svatý Valentýn, zima - trávení času uvnitř.
- Březen: jaro, optimismus, úkryt (*březen - za kamna vlezem*).
- Duben: apríl, aprílové počasí, probuzení přírody.
- Květen: rozkvět, láska.
- Červen: léto, trávení času venku, letní noci.
- Červenec: dovolená, léto.
- Srpen: prázdninová nuda, zrání polí.

- Září: konec léta, nostalgie (měsíc školáků).
- Říjen: podzim, halloween, filmy.
- Listopad: trávení času uvnitř, melancholie.
- Prosinec: Vánoce, předsevzetí.

## 6.4 Omalovánky

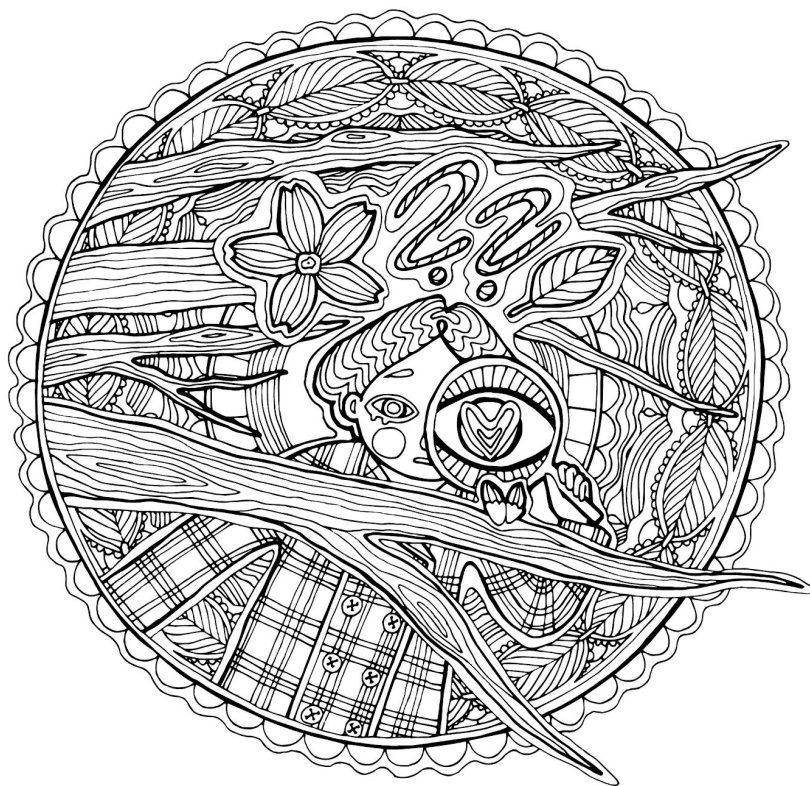
Anti-stresová omalovánka je první ze čtyř úkolů v každém měsíci. Všechny omalovánky jsou obsaženy v kruhovém rámci, který je jejich pojícím prvkem. Inspirovala jsem se filozofií mandal, kde kruh reprezentuje celistvost a harmonii. Další výhodou kruhu je pro mě možnost snadné tvorby pravidelných vzorů.

Omalovánka se nachází uvnitř uzavřeného kruhového rámce i z dalšího důvodu. Jelikož publikace je šanon, ve stránce jsou dírky a je upevněna ve sponách - uživatel by se barvou mezi spony jen těžko dostal. Chtěla jsem se vyvarovat absurdní situace, kdy by k vypracování stránky bylo nezbytně nutné ji z šanonu vyndat. Navíc, vybarvování hran stránky je zkrátka nepohodlné a často frustrující.

Stejně jako textové úkoly jsou i omalovánky inspirovány jednotlivými měsíci v roce. Nic ale nebrání tomu, vybarvit je kdykoli jindy.

Použité asociace:

- Leden: novoroční přání.
- Únor: nejkratší měsíc s 28 dny, svatý Valentýn.
- Březen: anticipace počátku jara.
- Duben: jaro, aprílové počasí.
- Květen: rozkvět, jaro, oslava.
- Červen: výlety ven, začátek léta.
- Červenec: relax, plavání.
- Srpen: zrání obilí, únava z horka.
- Září: dotěrný hmyz na konci léta, pouštění draka.
- Říjen: brzké stmívání, halloween.
- Listopad: melancholie, špatné počasí, trávení času uvnitř.
- Prosinec: Vánoce.



Obrázek 1: příklad omalovánky (březen).



Obrázek 2: příklad omalovánky (duben).

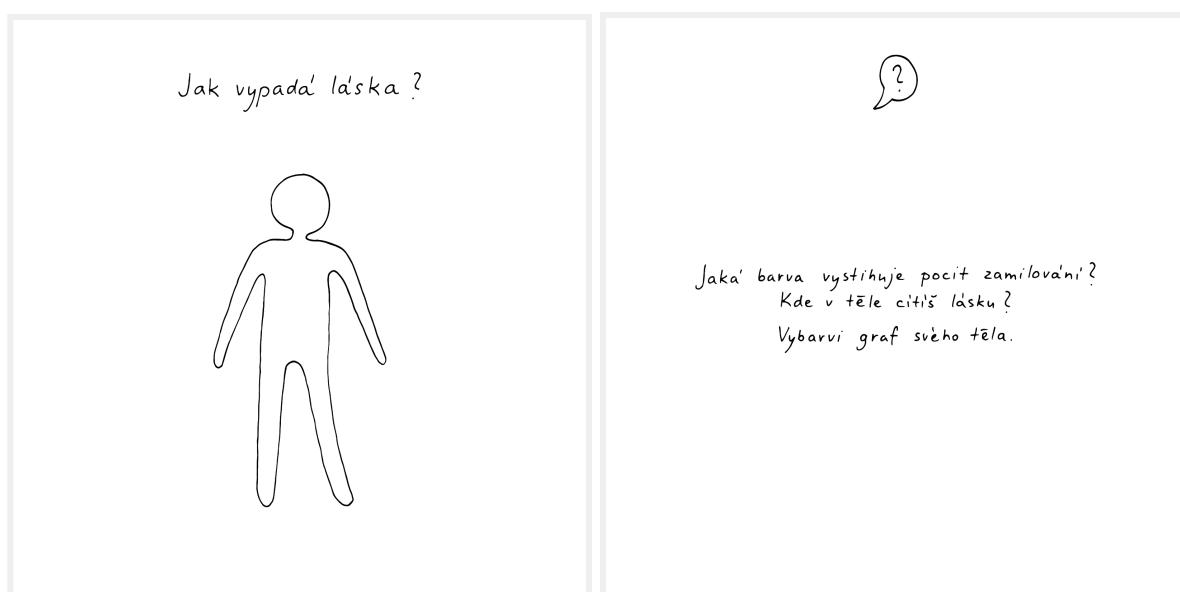
## 6.5 Vizuální styl

Již na začátku jsem se rozhodla, že své omalovánky i všechny texty chci udělat ručně, perem na papír. Dokonale geometrické ilustrace vytvořené v grafických programech prostě nemají stejný šarm jako ruční. Všechny prvky včetně opakujících motivů kruhu jsou tedy vytvořeny pokaždé zvlášť, pokaždé originálně. Stejně jako písmo.

Abych se dobře orientovala ve velikosti prvků v prostoru, stránky jsem zpracovávala na papíry, které jsem nařezala na skutečnou velikost listů Relaxáře. Potom, co jsem dokončila kresbu nebo písmo černým finelinerem, jsem stránku naskenovala a následně graficky upravila tak, aby linky působily co nejdokonaleji a stránky byly připraveny k tisku.

Při rešerši jsem zjistila, že ruční styl ilustrací a textů používá mnoho titulů v tomto žánru. Je tomu ale tak z důležitého důvodu - tento grafický styl navozuje ležérní, přátelskou atmosféru tím, že je do určité míry nedokonalý, nedbalý. Díky tomu uživatel cítí menší tlak sám odvést na stránce dokonalou práci. Pomůže mu to uvolnit se a neklást na sebe zbytečně velké nároky.

Přestože mnou zvolený grafický styl tedy není v této oblasti originální, za jeho použitím si stojím. Vazba mojí publikace je na trhu naopak neobvyklá - většina omalovánek a kreativních zápisníků má jednoduché papírové desky. Relaxář tedy mezi nimi zákazníka zaujme.



Obrázky 3 a 4: grafický styl stránek.



## 6.6 Vazba, forma

### 6.6.1 Obsah

Celý Relaxář má čtvercový formát, který vhodně koresponduje s kruhovým motivem. Listy s obsahem jsou, jak jsem dříve zmínila, oboustranné. Na přední straně je zadání úkolu, na zadní straně je vysvětlení. Listy mají formát 21x21cm, tedy jako kratší strana nejběžnějšího formátu A4. Papíry A4 stačí při procesu výroby zaříznout do čtverce.

Papír je čistý bílý s gramáží 250g/m<sup>2</sup>. Vybrala jsem papír dost hrubý na to, aby fungoval i při práci s fixy a lepidlem, případně i barvami.

Když bude uživatel vkládat vlastní listy, list A4 zastříhne nebo přeloží do čtverce a použije běžnou kancelářskou děrovačku.

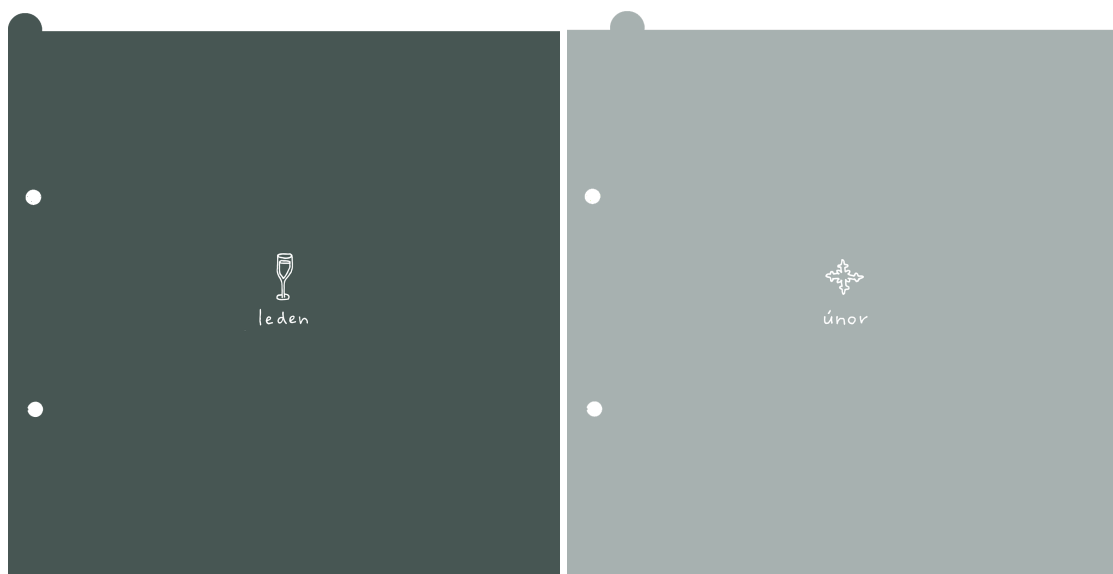
### 6.6.2 Oddělovače

Každý pátý list je barevný oddělovač, který značí začátek nového měsíce. Oddělovače jsou z barevného papíru o gramáži 300g/m<sup>2</sup>. Na horní hraně oddělovačů vystupují půlkruhové barevné hmatníky, které plní funkci záložky pro snadnou orientaci.

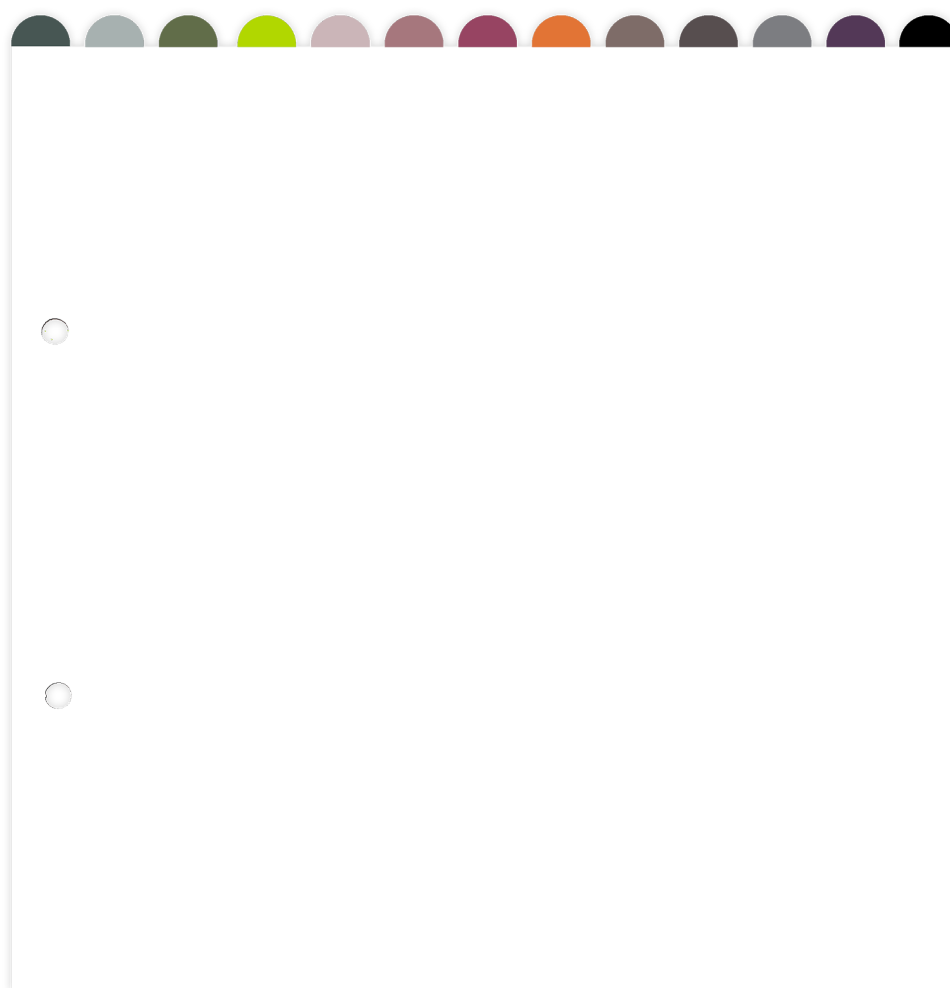
Každý oddělovač má vlastní barvu. Vybrala jsem barvy tak, aby vzájemně harmonizovaly a vypadaly spolu dobře z designového hlediska. Zároveň ale i tak, aby korelovaly s pocitovou tonalitou daného měsíce.

Oddělovače jsou jediný barevný prvek Relaxáře. Jelikož mají 12 různých barev, zbytek obsahu i desky jsem pak ponechala jen v černé a bílé, aby vše nepůsobilo příliš křiklavě a infantilně.

Na každém oddělovači je bíle natištěn název měsíce a ikona, která ho charakterizuje. Oddělovačů je třináct, ten třináctý s názvem “. . .“ má fungovat pro případ, že uživateli dokončení Relaxáře trvá déle než rok, a nebo se po dokončeném roce rozhodne zakládat své výtvary dál.



Obrázky 5 a 6: příklad vizuálu oddělovačů.

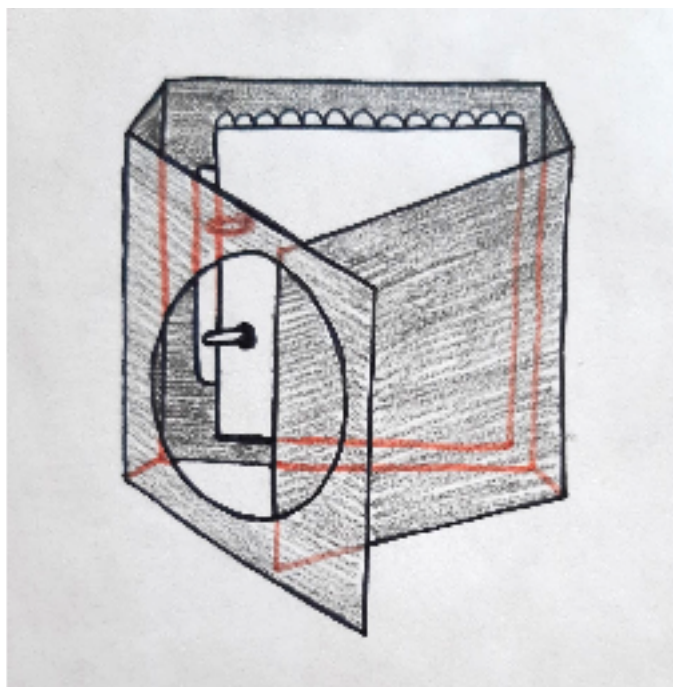


Obrázek 7: barvy všech oddělovačů; ucelené působení všech hmatníků.

V ideální podobě jsou oddělovače vyrobeny z grafického barevného papíru, tak že i jejich průřez je uvnitř barevný. V případě realizace by pro snížení nákladů bylo možné barvy pouze natisknout na bílý papír.

### 6.6.3 Desky

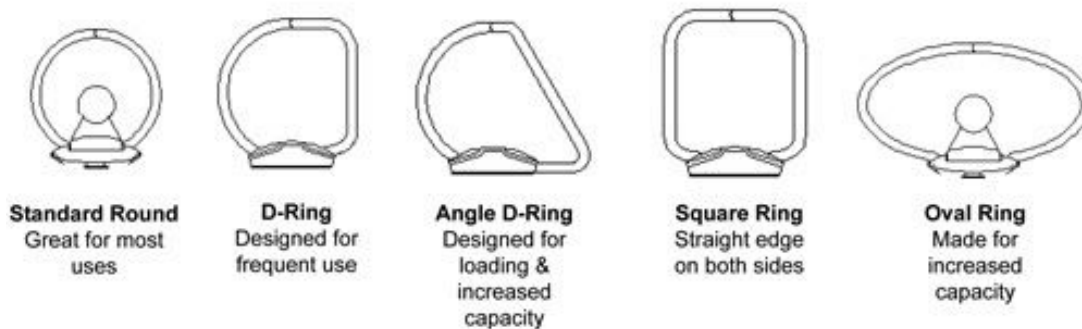
Pro můj šanon jsem se snažila vytvořit originální ale zároveň funkční desky. Vytvořila jsem proto šanon, jehož desky se zavírají dvakrát - jednou z každé strany. Spodní přední deska má na sobě potisk s titulem. Horní přední deska, která ji překrývá, má v sobě kruhový výřez, který opakuje kruhový motiv a odhalí potisk. Zadní deska má na sobě připevněn strojek se sponami, který drží listy s obsahem.



Obrázek 8: prvotní náčrt finální struktury šanonu.

Pro desky jsem zvolila černou barvu. Tato barva působí elegantně, ne ale zbytečně nabubřele (tak, jako např. vínová nebo královská modř). Poskytne kontrast k bílým stránkám, zároveň je ale neutrální a tak vyváží různobarevné oddělovače.

Pro spony uvnitř šanonu jsem zvolila "D-Ring" (viz obrázek). Aby se správně zachoval efekt s barevnými oddělovači, je potřeba, aby hrana, která drží stránky uvnitř šanonu, byla rovná.



Design na titulní straně koreluje s kruhovým/mandalovým motivem, který najdeme na všech omalovánkách.

Vnější deska s výřezem, stejně jako boční hrany a zadní deska, budou potaženy černým manšestrem. Tento materiál je na dotek heboučkový a příjemný, zároveň působí ležérně - podporuje relaxační účely. Textilní potah je dalším důvodem, proč jsou desky sladěny do tmavé barvy - světlý textil by se mohl snadno ušpinit.



Obrázek 10: manšestrový materiál pro potah.

---

<sup>62</sup> Sunrise Packaging. *Things To Think About When Building Loose Leaf Binders*. Sunpack.com. [online]. [cit. 2020-05-16]. Dostupné z: <<http://www.sunpack.com/things-to-think-about-when-building-loose-leaf-binders/>>.

Následují obrázky, které ukážou finální vzhled a funkčnost šanonu.



Obrázek 11: zavřený Relaxář.



Obrázek 12: otevření první desky.



Obrázek 13: otevření druhé desky a odhalení obsahu.





Obrázky 14 a 15: zavřený Relaxář v prostoru zepředu; totéž zezadu.

## 6.7 Propagace

### 6.7.1 Web

Jelikož Relaxář má expandovatelný obsah, přímo se nabízí dát zákazníkům možnost vytisknout si další zadání. Jako vhodné médium pro tento počín jsem zvolila webové stránky. Stránky budou produkt propagovat, nabízet možnost zakoupit online, a budou obsahovat také sekci s volnými zadáními k vytisknutí (nebo opsání).



Obrázek 16: homepage webu se dvěma slideshow - na stránku nákupu a na stránku volných zadání.



Obrázek 17: homepage webu po scrollování dolů.

## 6.7.2 OOH

Jakožto novinka na trhu, bude pro zvýšení povědomí vhodné umístit reklamu na rollup bannery v knihkupectvích, které by titul prodávaly.

## 6.7.3 Sociální sítě

Pro Relaxář jakožto obrazové médium je vhodné založit instagram účet, na kterém budeme zveřejňovat lákavé fotky nebo aktuality (např. o nových zadáních, které přibyly na webu). Aby lidé přidávali příspěvky o vlastním vypracování, ty, kteří zveřejní pod

hashtagem #relaxar budeme repostovat v My Story. Vybrané skutečně povedené výtvořy budeme repostovat i přímo na timeline.

V mojí rešerši jsem zabrouzdala na stránky mnoha bloggerů, kteří piší recenze na knihy nebo diáře, plannery a další podobné zboží. Bylo by přínosné dohodnout #ad sponzorovaný příspěvek na jejich blog nebo instagram. Obdobné platí pro jakýkoliv instagram účet, který se zabývá podobnou tématikou - diáře, stationery, výtvarnictví, omalovánky.

Na YouTube bude taktéž vhodné zaslat influencerům Relaxář a sponzorovat video s recenzí. Domnívám se, že sponzoring bude vhodný pro kanály zabývající se výtvarnou tvorbou nebo ASMR.

Sponzorované příspěvky jsou vhodnější médium propagace produktů se specifickým zaměřením než běžné online reklamy, které většina uživatelů trénovaně ignoruje.

Sponzorovaným příspěvkem nebo videem zaručíme, že publikum, ke kterému mluvíme, je už z velké části naše cílová skupina. Navíc skutečná recenze nebo osobní příspěvek působí na diváka mnohem autentičtěji než běžná reklama.



## Závěr

Na základě rešerše odvětví spojených s lidskou kreativitou a využíváním jemné motoriky jsem navrhla produkt, který umožní čerpat pozitivní účinky tvořivých aktivit a co nejefektivněji v zákazníkovi povzbudí jeho kreativitu.

V praktické části jsem využila získané znalosti ze studia grafického designu pro zpracování obsahu publikace. V procesu tvorby jsem se také naučila nové dovednosti z knihvazby a tisku.

V případě možné příležitosti bych velmi ráda pracovala na reálném uvedení této publikace na trh.

## Použitá literatura

- GOLDEN Alisa. *Making Handmade Books*. Toronto : Sterling Publishing, 2010.
- ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava - KRÍŽOVÁ, Jana. *Základy arteterapie*. Praha : Portál, 2008.
- VYSKOTOVÁ, Jana - MACHÁČKOVÁ, Kateřina. *Jemná motorika*. Praha : Grada, 2013.

## Použité internetové prameny

- Ackerman, Courtney. *83 Benefits of Journaling for Depression, Anxiety, and Stress*. Positivepsychology.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://positivepsychology.com/benefits-of-journaling/>>.
- Albatros Media. *7 let den po dni s Lénou Brauner*. Albatrosmedia.cz. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.albatrosmedia.cz/tituly/39143800/7-let-den-po-dni-s-lenou-brauner/>>
- Amazon. *Executive Coloring Book*. Amazon.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.amazon.com/Executive-Coloring-Book-Marcie-Hans/dp/073521557X>>.
- Amazon. *Wreck This Journal*. Amazon.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.amazon.com/Wreck-This-Journal-Keri-Smith/dp/039953346X>>
- Baikie, Karen - Wilhelm, Kay. *Emotional and physical health benefits of expressive writing*. Cambridge.org. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.cambridge.org/core/journals/advances-in-psychiatric-treatment/article/emotional-and-physical-health-benefits-of-expressive-writing/ED2976A61F5DE56B46F07A1CE9EA9F9F/core-reader#>>.
- Basford, Johanna. *Hello, I'm Johanna*. Johannabasford.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.johannabasford.com/all-about-me/>>.
- Dovey, Dana. *The Therapeutic Science Of Adult Coloring Books: How This Childhood Pastime Helps Adults Relieve Stress*. Medicaldaily.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z:

- <<https://www.medicaldaily.com/therapeutic-science-adult-coloring-books-how-childhood-pastime-helps-adults-356280>>.
- Fabry, Merrill. *The Surprising Function of the First Coloring Books*. Times.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://time.com/4880819/coloring-books-history/>>.
  - Flint Rehab. *Therapeutic Fine Motor Activities for Adults After Stroke*. Flintrehab.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.flintrehab.com/2020/fine-motor-skills-after-stroke/>>.
  - Google. *Marty Noble knihy*. Google.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <[https://www.google.com/search?sa=X&q=marty+noble+knihy&stick=H4sIAAAAA AAAAONgFuLSz9U3yDLMMMqtVEJia0lIJ1vpJ-XnZ-snlpZk5BdZgdjFCvI5OZWLWAVzE4tKKhXy8pNyUhWy8zIzKnewMgIAorj6PE0AAAA&ved=2ahUKEwi\\_rtXGoLHpAhVbilwKHey3DPIQzTooATAUegQIDhAC&biw=1536&bih=731](https://www.google.com/search?sa=X&q=marty+noble+knihy&stick=H4sIAAAAA AAAAONgFuLSz9U3yDLMMMqtVEJia0lIJ1vpJ-XnZ-snlpZk5BdZgdjFCvI5OZWLWAVzE4tKKhXy8pNyUhWy8zIzKnewMgIAorj6PE0AAAA&ved=2ahUKEwi_rtXGoLHpAhVbilwKHey3DPIQzTooATAUegQIDhAC&biw=1536&bih=731)>.
  - Grafomotorika.eu. *Činnosti rozvíjející jemnou motoriku*. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<http://www.grafomotorika.eu/cinnosti-rozvijejici-jemnou-motoriku/>>.
  - Karlzon, Hanna. *Me*. Hannakarlon.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<http://www.hannakarlon.com/me.html>>.
  - Kerka, Sandra. *Creativity in Adulthood. ERIC Digest No. 204*. Ericdigests.org. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.ericdigests.org/1999-4/creativity.htm>>.
  - Marotta, Millie. *Books*. Milliemarotta.co.uk. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://milliemarotta.co.uk/category/books/>>.
  - Marty Noble Collection. *About Us*. Martynoblecollection.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://martynoblecollection.com/pages/about-us>>.
  - Nekuda, René. *Autor*. Renenekuda.cz. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://www.renenekuda.cz/autor/>>.
  - Obringer, Lee. *How dreams work*. Science.howstuffworks.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/human-brain/dream4.htm>>.
  - Řezáčová Lukášková, Zuzana. *Práce s mandalou*. Psychologie.cz. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://psychologie.cz/prace-s-mandalou/>>.
  - Stice, E. - Burton, E. - Bearman, S. K. et al. *Randomized trial of a brief depression prevention program: an elusive search for a psychosocial placebo control condition*.

- Ncbi.nlm.nih.gov. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z:  
<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17007812>>.
- Smith, Keri. *Bio*. Kerismith.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z:  
<<http://www.kerismith.com/bio>>.
  - Rubášová, Michaela. *RECENZE: Kreativní zápisník - René Nekuda*.  
Kniznidnicek.blogspot.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z:  
<<http://kniznidnicek.blogspot.com/2017/11/recenze-kreativni-zapisnik-rene-nekuda.html>>.
  - Sarnat, Marjorie. *About*. Marjoriesarnat.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z:  
<<https://www.marjoriesarnat.com/about>>.
  - Sunrise Packaging. Things To Think About When Building Loose Leaf Binders.  
Sunpack.com. [online]. [cit. 2020-05-16]. Dostupné z:  
<<http://www.sunpack.com/things-to-think-about-when-building-loose-leaf-binders/>>.
  - Trolle, Maria. *Books*. Mariatrolle.se. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z:  
<<https://www.mariatrolle.se/BOOKS>>.
  - Trolle, Maria. *INFO + KONTAKT*. Mariatrolle.se. [online]. [cit. 2020-05-14].  
Dostupné z: <<https://www.mariatrolle.se/BOOKS/INFO-KONTAKT>>.
  - Wikipedia. *Creativity*. Wikipedia.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z:  
<<https://en.wikipedia.org/wiki/Creativity>>.
  - Wikipedia. *Fine motor skill*. Wikipedia.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z:  
<[https://en.wikipedia.org/wiki/Fine\\_motor\\_skill](https://en.wikipedia.org/wiki/Fine_motor_skill)>.
  - Wikipedie. *Grafomotorika*. Wikipedie.cz. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z:  
<<https://cs.wikipedia.org/wiki/Grafomotorika>>.
  - Wikipedia. *Johanna Basford*. Wikipedia.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z:  
<[https://en.wikipedia.org/wiki/Johanna\\_Basford](https://en.wikipedia.org/wiki/Johanna_Basford)>.
  - Wikipedie. *Kognitivně behaviorální terapie*. Wikipedie.cz. [online]. [cit. 2020-05-14].  
Dostupné z:  
<[https://cs.wikipedia.org/wiki/Kognitivn%C4%9B\\_behavior%C3%A1ln%C3%AD\\_terapie](https://cs.wikipedia.org/wiki/Kognitivn%C4%9B_behavior%C3%A1ln%C3%AD_terapie)>.
  - Wikipedie. *Litografie*. Wikipedie.cz. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z:  
<<https://cs.wikipedia.org/wiki/Litografie>>.
  - Wikipedia. *Mandala*. Wikipedia.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z:  
<<https://en.wikipedia.org/wiki/Mandala>>.

- Wikipedie. *Omalovánka*. Wikipedie.cz. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://cs.wikipedia.org/wiki/Omalov%C3%A1nka>>.
- Wikipedia. *Secret Garden: An Inky Treasure Hunt and Colouring Book*. Wikipedia.com. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <[https://en.wikipedia.org/wiki/Secret\\_Garden:\\_An\\_Inky\\_Treasure\\_Hunt\\_and\\_Colouring\\_Book](https://en.wikipedia.org/wiki/Secret_Garden:_An_Inky_Treasure_Hunt_and_Colouring_Book)>.
- Wikipedie. *Tvořivost*. Wikipedie.cz. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <<https://cs.wikipedia.org/wiki/Tvo%C5%99ivost>>.
- Willis, Judy. *The Brain-Based Benefits of Writing for Math and Science Learning*. Edutopia.org. [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z: <[https://www.edutopia.org/blog/writing-executive-function-brain-research-judy-willis?source=post\\_page----->](https://www.edutopia.org/blog/writing-executive-function-brain-research-judy-willis?source=post_page----->)>.

## Seznam obrázků

- Obrázek 1: příklad omalovánky (březen).
- Obrázek 2: příklad omalovánky (duben).
- Obrázek 3: grafický styl stránek.
- Obrázek 4: grafický styl stránek.
- Obrázek 5: příklad vizuálu oddělovačů.
- Obrázek 6: příklad vizuálu oddělovačů.
- Obrázek 7: barvy všech oddělovačů; ucelené působení všech hmatníků.
- Obrázek 8: prvotní náčrt finální struktury šanonu. Obrázek 9: různé druhy kroužků do šanonu.
- Obrázek 10: manšestrový materiál pro potah.
- Obrázek 11: zavřený Relaxář.
- Obrázek 12: otevření první desky.
- Obrázek 13: otevření druhé desky a odhalení obsahu.
- Obrázek 14: zavřený Relaxář v prostoru zepředu.
- Obrázek 15: zavřený Relaxář v prostoru zezadu.
- Obrázek 16: homepage webu se dvěma slideshow - na stránku nákupu a na stránku volných zadání.
- Obrázek 17: homepage webu po scrollování dolů.

## Přílohy

- Relaxar.pdf