

# Vytvoření nástěnky snů (*vision board*) Návod

Jste pacientem s HAE, nebo členem rodiny pacienta s HAE?

Chcete se zapojit do výtvarné výzvy „**Sportem silnější než HAE**“, ale nemáte hotové žádné výtvarné dílo a ani nevíte přesně, jak na to?

Vytvořte si podle návodu svoji nástěnku snů (anglicky *vision board*) a zapojte se do výtvarné výzvy HAE Juniorů z České republiky a z celé Evropy, a to **do 12. prosince 2026**. Vision board (nástěnka snů) je koláž obrázků, slov a krátkých afirmací, která připomíná, čeho chce člověk dosáhnout a co u toho prožívá.

## Jak na to?

### Krok 1: Definování vizí a cílů

- ❖ Reflexe: Zamyslete se nad tím, jaký pohyb vám dělá radost. U čeho se zapotíte a zároveň pobavíte? Jaká jsou vaše přání v oblasti zdravého životního stylu? Čím chcete vyplnit svůj všední den? S kým byste rádi sportovali?
- ❖ Vizualizace: Představte si svůj den s pohybem a pocity s ním spojené.
- ❖ Sepisování: Sepište si konkrétní přání a cíle na papír.

### Krok 2: Sbírání podkladů

Jak začnete nad svou nástěnkou přemýšlet, začnete potkávat a narážet na různé obrázky, symboly, citáty, které s vámi ladí a líbí se vám. Když vám něco takového „pinkne“ do nosu, připravte si to. Pokud rádi malujete, můžete své obrázky namalovat sami.

- ❖ Obrázky: Hledejte obrázky v časopisech, nakreslete si je nebo poproste kamaráda.
- ❖ Citáty a afirmace: Najděte motivační hesla, která vás nabíjejí energií. Napište si je.

### Krok 3: Tvorba nástěnky snů

- ❖ Tvořte na tvrdý papír velikosti A4 nebo A3 na šířku.
- ❖ Připravte si obrázky, citáty, výstřižky, fotky, šablony atd.
- ❖ Skládejte intuitivně na papír před sebou, klidně od středu nebo od kraje, jak se vám to bude líbit.
- ❖ Až budete s uspořádáním spokojeni, obrázky nalepte na papír.
- ❖ Dejte si načas, nespěchejte. S každým vaším přáním si představte, jak se cítíte. Představte si, že se vaše přání už děje. Už teď ho prožíváte.
- ❖ Máte spoustu nápadů a obrázků? Nevadí, vytvořte několik nástěnek!

### Krok 4: Umístění a používání

- ❖ Pro svou nástěnku snů vyberte název. Nejlépe takový, který vás inspiruje a také o vás něco napoví těm, kdo se na vaše dílo podívají. Pro inspiraci: „Jsem ta, která je silnější než HAE!“ nebo „Jsem ten, koho sportování baví!“
- ❖ Pro přihlášení do výtvarné výstavy prosíme zájemce/jejich rodiče, aby **do 12. prosince 2026 odeslali digitální kopii svých obrázků ve vysokém rozlišení a požadované údaje vyplněním formuláře k dispozici [ZDE](#)**.
- ❖ Nakonec vyberte doma pro svou nástěnku viditelné místo, ať se do svých přání můžete každý den znovu na chvíli ponořit. Právě tímto si svá přání přitahujete do své přítomnosti. Nebojte se v průběhu roku svou nástěnku upravovat nebo doplňovat.

Děkujeme za váš zájem zapojit se do výtvarné výzvy „Sportem silnější než HAE“ od patientské organizace HAE Junior pro budoucí výtvarnou výstavu a/nebo další osvětové projekty.

Pro jakékoliv dotazy nás prosím kontaktujte na: [info@haejunior.cz](mailto:info@haejunior.cz).

Děkujeme!

Tým HAE Junior

[www.haejunior.cz](http://www.haejunior.cz)