

ÚVOD

MOŽNÁ SI ŘÍKÁTE, K ČEMU JE ÚVOD V KNIZE, KTERÁ SE MÁ ZNIČIT.

NEHCETE DESTRUKČNÍ DENÍK ČÍST, CHCETE SE ROVNOU PUSTIT DO DESTRUKCE. PROTO JSTE SI TAKY DENÍK POŘÍDILI, NE?

„NEZDRŽUJTE MĚ JALOVÝMI ŘEČMI, CHCI SE DÁT DO PRÁCE.“

ÚVOD TU JE PROTO, ŽE JSME SI TOHO ZATÍM MOC NERĚKLI A JÁ VÁM NĚCO CHCI SDĚLIT. ASI BYCH VÁM TO MĚLA SDĚLIT. JE TO DŮLEŽITÉ A JÁ VÁM TO MUSÍM ŘÍCT, PROTOŽE SE TO TÝKÁ PŘÍMO VÁS. BEZ ÚVODU TO TÍM PÁDEM NEPŮJDE.

JESTLI TEĎ ČTETE TAHLE SLOVA, ZNAMENÁ TO, ŽE TOHLE JE ZVLÁŠTNÍ VZKAZ JEN PRO VÁS. A NIKOHO JINÉHO. TAKOVĚHLE JSOU VŠECHNY KNIHY. NĚKTERÉ SE VÁM DOSTANOU DO RUKY, ZROVNA KDYŽ JE POTŘEBUJETE A ČASTO TAKY KDYŽ TO NEJMÍŇ ČEKÁTE. VĚŘÍTE V OSUD? A V LITERÁRNÍ NÁHODU—ŽE SE VÁM URČITÁ KNIHA DOSTANE DO RUKY, ZROVNA KDYŽ JI POTŘEBUJETE? TAHLE KNIHA JE MOŽNÁ TAKY TAKOVÁ. V KAŽDÉM PŘÍPADĚ BUDU STRUČNÁ, ABYSTE SE MOHLI DÁT CO NEJDŘÍV DO DÍLA.

DŮLEŽITÁ POZNÁMKA č. 1

DESTRUKČNÍ DENÍK POPRVÉ VYŠEL PŘED DESETI LETY. ZA TU DOBU SE TOHO DOST UDÁLO, KAŽDÝ TÝDEN DOSTÁVÁM DOPISY OD LIDÍ, KTERÍ MI PÍŠÍ, JAK JIM

TAHLE KNIHA NEUVĚŘITELNĚ ZMĚNILA ŽIVOT. PŮVODNĚ JSEM TAKOVOU ODEZVU NEČEKALA. RÁDA BYCH TVRDILA NĚCO JINÉHO, ALE NEBYLA BY TO PRAVDA. TENHLE DENÍK JE HODNĚ DŮLEŽITÝ PRO LIDI, KTEŘÍ PROCHÁZEJÍ NÁROČNOU ŽIVOTNÍ ZKOUŠKOU. A TAKY PRO TY, KTEŘÍ PROSTĚ ŽIJÍ SVŮJ ŽIVOT. KDYBYCH CHTĚLA POPSAT, CO VŠECHNO SE S TOUHLE KNIHOU DĚLO, NESTAČIL BY MI PAPÍR. PŘESVĚDČTE SE SAMI (ZADEJTE DO VYHLEDÁVAČE „DESTRUKČNÍ DENÍK“). OBRAZKY MLUVÍ ZA VŠE.

DŮLEŽITÁ POZNÁMKA Č. 2

DESTRUKCE ZNAMENÁ MNOHEM VÍC, NEŽ SI MYSLÍTE. NEMUSÍTE JEN NIČIT STRANKY. TAHLE KNIHA VÁM PŘINESE ODDECH, JE ÚTOČIŠTĚM, BEZPEČNÝM ÚKRYTEM, PŘÍRODNÍ SILOU, VÝZVOU, HLASEM, VYSVOBOZENÍM, MÍSTEM PRO SEBENYJÁDRĚNÍ, SOCIÁLNÍ PRAXÍ, KAMARÁDKOU, FYZICKOU ZKUŠENOST, TĚŽKÝM ÚKOLEM, TAJEMSTVÍM, NÁSTROJEM, TERAPIÍ, EXPLOZÍ.

VĚŘTE MI, ŽE VÁM MŮŽE ZMĚNIT ŽIVOT. JE NA NÍ AŽ COSI MYSTICKÉHO. POZNÁTE TO, JAK MILE S NÍ ZAČNETE PRACOVAT.

DŮLEŽITÁ POZNÁMKA Č. 3

VÍTE, KTERÝ POKYN V DESTRUKČNÍM DENÍKU NAHÁNÍ LIDEM NEJVĚTŠÍ STRACH? MOŽNÁ HO NAHÁNÍ I VÁM.

JE TO STRANA S POKYNEM „PONIČTE VAZBU“. S TOU MAJÍ VŠICHNI VELKÝ PROBLÉM. ÚKOL, ZE KTERÉHO MÁTE OBAVY, MUSÍTE ZVLÁDNOUT — PŘEKONÁTE TAK SVŮJ STRACH/SKLON K PERFEKCIONISMU. JE TO TAK. NAJDĚTE STRANU S POKYNEM, ZE KTERÉHO MÁTE HRŮZU.

DŮLEŽITÁ POZNÁMKA Č. 4

PROČ BARVY? UPŘÍMNĚ ŘEČENO PROTO, ŽE SE JICH BOJÍM. A JE TO VENKU. SVĚŘILA JSEM SE VÁM. BAREV SE BOJÍM UŽ HODNĚ DLOUHO. SVOU PRACÍ SE SNAŽÍM VYPOŘÁDÁVAT S TÍM, CO JE MI NEPŘÍJEMNÉ, PROTOŽE NÁS ODMALA UČILI DĚLAT PŘESNÝ OPAK — VYHÝBAT SE VŠEMU, Z ČEHO BYCHOM MOHLI BÝT NESVÍ. PŘITOM SE Z TOHO, ČEMU SE VTHÝBÁME, MŮŽEME HODNĚ NAUČIT. TAK HURÁ DO TOHO.

JAK PRACOVAT S BARVAMI (ZVLÁŠTĚ KDYŽ SE JICH BOJÍTE)?

PROSTĚ SE DO TOHO DEJTE, ZKOUŠEJTE A POHRAJTE SI S TÍM.

VYKAŠLETE SE NA KONKRÉTNÍ VÝSLEDEK. NESNAŽTE SE VYTVOŘIT NĚCO HEZKÉHO, CO JE HEZKÉ, BÝVÁ TAKY NUDNÉ. DEJTE PROSTOR NÁHODĚ, NECHTE PROMLOUVAT TU ČÁST SVĚHO JÁ, KTERÁ JE NAŠTVANÁ, VÝSTRĚDNÍ, PROBLEMATICKÁ. NECHTE JI, AŽ SE PROJEVÍ NA STRANÁCH TĚHLE KNIHY.

JSTE SOUČÁSTÍ SVĚTA. EXISTUJETE. ZANECHTE PO SOBĚ STOPU. POŘÁDNĚ TO *&^%!

MŮŽEME? JE NEUVYŠŠÍ ČAS.



NÁVOD

1. Noste deník všude s sebou.
2. Řiďte se pokyny na jednotlivých stránkách.
3. Nemusíte postupovat popořádku.
4. Pokyny si můžete vyložit každý po svém.
5. Experimentujte.
6. Na některé úkoly použijte barevné papíry na konci deníku. Rozstříhejte je.
(Jednejte proti svému nejlepšímu vědomí.)

Pomůcky

nápady
žvýkačka
lepidlo
hlína
sliny
voda
špatné počasí
odpadky
rostliny
tužka/propiska
jehla a nit
známky
nálepky
lepkavé věci
větvičky
lžíce
hřeben
bužírka
inkoust
barva
tráva
čisticí prostředek
mastnota
slzy
pastelky

vůně
ruce
provázek
míček
nepředvídatelnost
spontánnost
fotky
hoviny
bílé předměty
kancelářské předměty
vosk
nalezené věci
sešivačka
jídlo
čaj/káva
emoce
strach
boty
zápalky
biologie
nůžky
izolepá
čas
souhra okolností
vynalézávost
ostré předměty

SAMI SI
OČÍSLUJTE
STRANY.

TADY
ZAČNĚTE

PONIČTE VAZBU.