

Volná vizualizace

K čemu slouží: Proces vytváření vizualizace Vás přiměje zabývat se textem důkladněji. Produkt si pak můžete nechat a později si snáze vybavíte Vaše myšlenkové asociace.

Pomůcky: studijní texty, psací potřeby, list papíru

Jak na to:

Níže Vám předkládáme krátký text, na základě kterého byla vytvořena grafická znázornění technikou volné vizualizace (viz obr. 1). Pamatujte, že v rámci této techniky se neřídíte téměř žádnými pravidly, ale procesem samotným a tvorbou jakýchkoli znázornění, které Vás k vybranému tématu napadají.

„Kvalitní spánek spočívá ve střídání cyklu klidného a aktivního spaní. Klidný spánek se odehrává ve třech fázích v daném pořadí: N1 (ospalost), N2 (lehký spánek) a N3 (hluboký spánek). Pokud proces nic nenaruší, budete hladce přecházet z jedné fáze do druhé; mozek i tělo přitom budou vykonávat různé funkce v závislosti na vašich hodinách. Při přechodu z bdění do lehkého spánku strávíte ve fázi N1 jen pár minut, nicméně aktivita těla i mozku se zásadně změní: začne vám klesat tělesná teplota, svaly se uvolní a oči se budou pomalu pohybovat ze strany na stranu. V průběhu fáze N1 začínáte ztrácet povědomí o svém okolí, ale ze spánku vás lze snadno vytrhnout.“ (Panda, 2020, s. 92)

