



## Certifikace kouzelnické úrovně Kouzla všedních dnů

Student: Inees Rut Gowstring

Profesor: Any Dawson

Školní rok: Zima 2025

### Zadání:

#### Každodenní minidovolená

Četla jsem jeden zajímavý článek ([tady](#)), který sice není hodný Pulitzera, ale hrozně se mi líbí pojem minidovolená. Zaujala mě v něm ještě jedna věta: *"V dnešní době je den příliš krátký na to, abychom v něm pravidelně našli čas na kvalitní odpočinek."*

A já po tobě budu chtít, abys mi v rámci této zkoušky zpracovala téma minidovolené. Pojetí vypracování nechávám na tobě, ale určitě bych chtěla nápady na různorodé aktivity, které lze praktikovat bez většího vybavení či přesunů, nebudou představovat velkou finanční zátěž a zaberou maximálně 60 minut. Pokud by se ti podařilo vytvořit kategorie do 20 minut, 20 - 40 minut a 40 - 60 minut, budu ráda. Počet aktivit a jak velkou část vypracování budou zabírat, nechávám na tobě.

Dále můžeš psát třeba o důvodech, proč si minidovolenou udělat, pozitivních dopadech, praktickém zkoušení různých aktivit včetně fotodokumentace, nástrahách při snaze o minidovolenou.. ale nemusíš, jen kdybys chtěla nějakou inspiraci.

Minimální délka zkoušky stanová školním řádem je 26 palců, pokud budou součástí vypracování tvé fotky, za každou fotku si můžeš ubrat 1 palec textu, minimální délka textu však musí činit 20 palců.

Těším se na vypracování!

---

## Vypracování zkoušky:

---

Krásný den, Any,

V první řadě bych Ti chtěla moc poděkovat za zadání a ochotu mi vypsát zkoušku CKÚ z mého oblíbeného předmětu.

Ačkoliv mi psaní CKÚ spadlo do náročného období (ať už pracovní nebo osobně), možná o to více bylo třeba a téma mi určitě pomohlo.

Všechny fotky, které jsou ve vypracování použité, jsou moje autorské a jsou pořízené v průběhu měsíce října a listopadu, kdy jsem už mohla více přemýšlet o zadání této zkoušky a dopřát si malé chvílky a vlastní "minidovolené" jen pro sebe.

Naprosto záměrně jsem si článek, na který jsi pro inspiraci odkazovala, četla až po vypracování, abych se nenechala strhnout jinam, než jsem po přečtení zadání chtěla.

Před začátkem psaní této zkoušky jsem si chtěla nejdřív odpovědět na základní otázku. **Co je pro nás dovolená?** Na tuto otázku jsem se zeptala jak sama sebe, tak i několika zmijozelských studentů či zelenofialových a odpovědi jsou vlastně velmi podobné u všech z nás. Níže uvádím nejčastější definici dovolené.

- ODPOČINEK
- RELAXACE
- DOBRÉ JÍDLA A PITÍ
- POZNÁVÁNÍ
- VYPNUTÍ HLAVY

Pokud cílem této zkoušky je najít odpovědi na to, jak si dopřát v běžném každodenním režimu „minidovolenou“, je třeba hledat možnosti, chvílky a situace v běžných dnech, kdy zažíváme právě pocit odpočinku, relaxace, užíváme si dobrého jídla i pití, poznáváme něco nového a zvládneme vypnout hlavu.

Měla jsi přání, abych zkusila jednotlivé aktivity rozdělit do kategorie dle časové náročnosti. Pojď se tedy se mnou podívat na jednotlivé možnosti, jak si dopřát „minidovolenou“ stejně, jako jsem si ji dopřála teď na podzim já. Co bych ještě dopředu zmínila, že vlastně skoro všechny tyto "minidovolené" lze realizovat ve všech časových kategoriích dle toho, kolik času v danou chvíli máš a můžeš si dopřát. Já pro ně teď zvolila tu, ve které jsem je absolvovala já sama.

---

---

**kategorie do 20 minut**

### **1) HORKÝ NÁPOJ**

Je jedno jestli zvolíš kávu, čaj nebo kakao (které jsem si zvolila já) a uděláš si svůj oblíbený horký nápoj. Sedneš si na gauč, do křesla, na polštář na zem, nebo kdekoliv je ti dobře a jednoduše si svůj nápoj vychutnáš. Není třeba cokoliv dalšího dělat. Jen foukat, vnímat teplotu hrnečku a nechat prohřát celé tělo. Vychutnat si nejen okamžik ale i chuť svého nápoje. Jestli ti bude lépe s hudbou, oblíbeným filmem v pozadí, či knížkou a čtením, to už je jedno. On ten samotný nápoj má často doslova kouzelné účinky a postačí ti chvilka času a zásoby v tvé kuchyni.



### **2) KOUZLO ZVUKŮ**

Jsem přesvědčená, že zvuk může být magický, léčivý a schopný nás velmi rychle uklidnit, když to potřebujeme. Zkus si lehnout, kdekoliv je ti pohodlně, dej si sluchátka a pusť si do uší zvuk, který ti je příjemný. Já miluji zvuk moře, deště, praskajícího krbu a sněhové vánice. Zavřu oči, zaměřím se jen na svůj dech a poslouchám zvuk, který moje myšlenky vrátí někam na hory, k moři či kamkoliv, kde mi bylo dobře a kam ten zvuk jednoduše patří. Takových 20 minut denně zvládne lehce nahradit den volna, když tomu dáme šanci a pravidelnost.

---

---

### 3) V MALIČKOSTECH JE KRÁSA

Možná jsi zaregistrovala i moji soutěžní řadu o maličkostech, ve kterých se ukrývá jedinečná krása a dává nám důvod se na chvíli zastavit. Dle mého jsou tyhle maličkosti úžasnou možností, jak si dopřát "minidovolenou". Já například miluji svíčky a kdykoliv si ji zapálím a slyším ten jemný praskot, vždycky mi to na moment zastaví čas. Ráda k tomu vezmu knížku, přečtu si třeba i jen jednu kapitolu a užívám si tu chvíli nic nedělání.



**kategorie 20 - 40 minut**

#### 1) PŘÍJEMNÁ NÁVŠTĚVA

Vlastně ani nezáleží na tom jestli přijde návštěva k tobě nebo ty k ní. Nepotřebuješ na to půl dne. Stačí půl hodinka a malé káféčko a zažít ten příjemný moment, jako když na dovolené naprosto náhodně prohodíš pár slov s milým člověkem, co si dává kávu vedle u stolu. Prožít si tu chvíli, kdy tu jsi pro někoho a někdo pro tebe. To jsou strašně důležité momenty a takových pár desítek minut může být víc než volná sobota, kde se nám nepodařilo zvednout se z postele. No a ta návštěva někdy nemusí být ani člověk a i nemá tvář ti občas řekne více než dost.

---



## 2) KREATIVNÍ CHVILKA

Někdo rád píše, někdo kreslí, někdo háčkuje, někdo vyrábí, někdo peče... každý v sobě máme něco, co nás přivede na příjemnější myšlenky, něco při čem je nám lépe a často to má nějaký hmatatelný výsledek. Jsou to momenty, kdy se soustředíme opravdu na to, co právě děláme. Já nejsem moc kreativně nadaná, ale miluji příchod vánočního období a balení dárků. Je to moment, kdy tvořím, těším se na výsledek, těším se na radost druhých a mám radost, jak to vypadá a pomalu přibývá.



---

**kategorie 40 - 60 minut**

### **1) POZNÁVEJ MÍSTA KOLEM SEBE**

Velmi často zapomínáme na to, dívat se kolem sebe. Nemusíme jezdit kilometry a kilometry daleko, abychom viděli něco nového, krásného nebo jinýma očima. Někdy je skvělé vyrazit z práce či školy pěšky, vynechat pár zastávek tramvaje a jít po svých. Zkusit se dívat na město očima turisty a nechat se okouzlit. Možná si i odškrtnout místo na seznamu toho, co jsme doposud neviděli nebo tam nezašli. Není ani nutné bydlet v hlavním městě, aby měl kolem sebe člověk takových míst stále plno, nebo je jednoduše viděl v jiných barvách či jiném ročním období.



### **2) VYCHUTNAT SI**

Dobré jídlo a pití patří k mnoha výjimečným chvilčkám v životě ať už na dovolené nebo doma. Pokud máme zrovna pár korun na víc, určitě můžeme využít možnosti gastronomických zážitků kolem nás, ale stejně tak můžeme najít nový recept a dopřát si nové a zajímavé chutě doma či u přátel. Já osobně miluji ten pocit, kdy zkusím něco nového a samozřejmě ideální je, když mi to opravdu zachutná, nebo když mi to vrtá hlavou, odkud tu chuť či vůni znám. Často se mi pak chutě spojí se vzpomínkami, které jsou opravdu silné a až jsem překvapená, z jaké minulosti přijdou a objeví se.

---



### 3) UDĚLAT SI RADOST

Na dovolené si často chceme najít nějaký suvenýr či dárek sami pro sebe, který nám bude připomínat krásné místo i zážitky. Já osobně si myslím, že stejně důležité je si udělat radost i v běžném a každodenním rytmu. Vzpomenout si na obchůdek, který nás zaujal. Projít se a zajít do zapadlého krámu nebo nového moderního obchodu, o kterém nám někdo povídal, nebo jsme ho náhodou potkali. Vybrat si dárek sami pro sebe a udělat si radost. Prožít si tu chvilku kdy opravdu hledáme něco, co potěší nás a chceme si to dopřát. Těchto momentů si totiž často nedopřáváme a přitom jsou vždy takovou jedinečnou "minidovolenou" a radostí. Není důležité jak nákladnou věcí si koupíme. Může to být naprostá maličkost. Je ale pro nás a máme z ní upřímnou radost.

---



#### 4) PŘÍRODA

Nakonec jsem si nechala to nejvíce přirozené a možná nejvíce funkční a magické. Příroda je všude kolem nás a umí opravdu zázraky. Často pouhá chvílka v ní dokáže duši a tělu přinést klid, odpočinek, inspiraci, nové vůně či vypnutí vlastních myšlenek nebo naopak možnost si promyslet to, co je zrovna třeba. Mám to štěstí že jak v blízkosti mého domova, tak v blízkosti mé práce mám krásná místa, na které se ráda vracím. Není třeba někam cestovat, není třeba mít finance či mnoho času. Jednoduše stačí jen najít chvílku a jít.



---

Jsem si jistá, že je mnoho dalších situací, momentů a možností, jak si "minidovolenou" dopřát. Chtěla jsem ale vymyslet a zmínit takové, na které není nutné vynaložit mnoho financí, najít dost volného času a hlavně dopředu plánovat. Pokud však finance navíc máme a máme možnost více dopředu plánovat, určitě do skvělých možností jak si užít chvíli a vypnout hlavu jsou výstavy, divadla, lázně, koncerty či jiné akce, které nás na chvíli přenesou v jedinečném okamžiku do dovolenkové nálady.

Ráda bych ještě zmínila jednu aktivitu, kterou jsem teď zařadila já a vnímám, že je mi opravdu cennou změnou. Když jezdím na dovolené s Janičkou z Brna, vždycky máme stáhnutý nějaký seriál, který si postupně večer před spaním pouštíme. Je to naše tradice a mam to moc ráda. Když jsem ale doma, velmi často naprosto "zabím" čas před spaním a koukám se na nic nepřinášející reels na Instagramu apod. Zkusila jsem to změnit. Přestala jsem mít před spaním telefon v ruce a pouštím si podcasty. Hledám si záměrně ty cestovatelské a před spaním si pak na půl hodinku pustím vyprávění jiných o cestách a jejich dobrodružství. Například vyprávění Pavla Lišky jsou úžasná. I taková maličkost nás může každý den na tu naši "minidovolenou" vzít a pomoci nám si dopřát tolik potřebný klid a odpočinek a zároveň i ukojit vlastní touhu po poznávání něčeho nového.

Snad se mi slečno Any podařilo do mé zkoušky dostat to, co jste od ní očekávala. Ještě jednou Vám moc děkuji za krásné téma, které mi bylo inspirací a třeba v mém vypracování naleznete trošku inspirace i pro sebe.

Hledejme si čas na své "minidovolené" ono je to opravdu třeba a jsou kouzlem běžných dnů.

Inees Rut Gowstring

---