



Nika Shenger
ostanovki.net

Приветствую, Творец!

Меня зовут Ника и я верю, что творец живёт в каждом из нас.

Тот, кому доводилось чувствовать боль и злость от невозможности реализовать потенциал, согласится со мной. Я создала этот воркбук, чтобы он служил проводником во время внутренней тьмы, когда наступают сомнения и творческий ступор.

Воркбук состоит из трёх частей: Мотивация, Энергия и Организация. В каждой из них – вопросы и упражнения, которые призваны напомнить о важном, лучше понять и наладить контакт с творцом внутри себя. В работе над собой мы получаем столько, сколько вкладываем, поэтому я надеюсь, что вы получите очень, очень много! ;)

ОПРОСНИК

ТВОРЧЕСТВО ВЫЗЫВАЕТ У МЕНЯ:

Я СЧИТАЮ СЕБЯ:

МНЕ ХОЧЕТСЯ:

МНЕ НАДОЕЛО:

Я ЧУВСТВУЮ:

Я ПРИНИМАЮ РЕШЕНИЕ:



Маймбашуя



ЧТО МНЕ ДАЁТ ТВОРЧЕСТВО?

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ Я ПЕРЕСТАНУ ИМ ЗАНИМАТЬСЯ?

ЧТО БЕСПОКОИТ МЕНЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО?

ЧЕГО Я ХОЧУ?

**ЧТО ДЛЯ МЕНЯ
ВАЖНО?**

ЧТО Я МОГУ?

ЧТО МНЕ МЕШАЕТ?

Главная идея, зачем я
занимаюсь творчеством

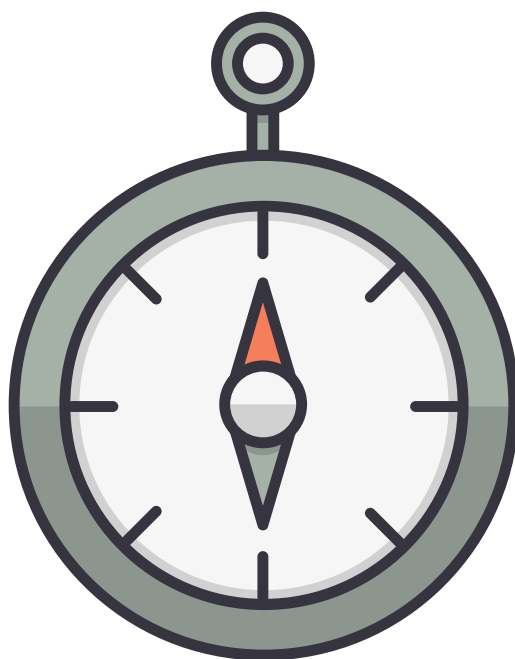


Творческий амулет

Теперь, когда ответ на самое главное "зачем" сформулирован, будет здорово воплотить его в своём творческом амулете.

Он будет придавать сил в любой непонятной ситуации и напоминать о верности своему пути.

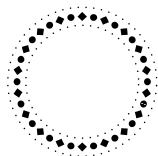
Можно сделать амулет самостоятельно или выбрать для этого какую-то вещь или предмет. Подойдёт любой значимый для вас предмет, но лучше, чтобы он был небольшим – так его всегда можно будет носить с собой. В минуты сомнения просто взгляните на него и вспомните, ради чего вы творите.





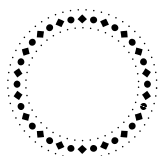
Энергия

Наполнение



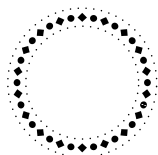
ЛЮДИ

даже если вы махровый интроверт, не стоит пренебрегать живыми историями и общением с единомышленниками



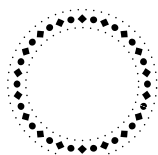
ВПЕЧАТЛЕНИЯ

отправляйтесь в другой город, порадуйте себя любимым лакомством, совершите то, что давно откладывали



ИДЕИ

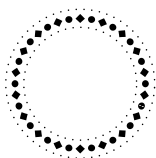
окружите себя идеями: выставка, музей, научно-популярное кино; откройте для себя незнакомые до сих пор области знаний



ЭМОЦИИ

попробуйте внимательнее относиться к своим чувствам. Что я сейчас испытываю? На что это похоже? Какой звук у этой эмоции, какого она цвета? Позвольте себе чувствовать всё, не разделяя эмоции на "плохие" и "хорошие".

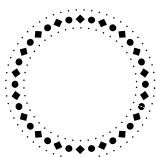
Очищение



УЕДИНЕНИЕ

отключите на время телефон, отмените встречи и проведите время наедине с собой – так, как вам хочется.

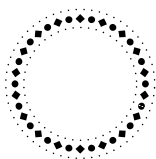
С одним условием: никаких домашних дел или работы в это время



АНАЛИТИКА

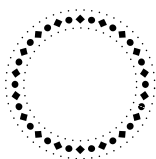
даже если никогда раньше не делали этого, попробуйте подвести итоги дня, месяца, недели или даже года.

Подумайте о том, что удалось сделать и об опыте, который вы приобрели



ДЕТОКС

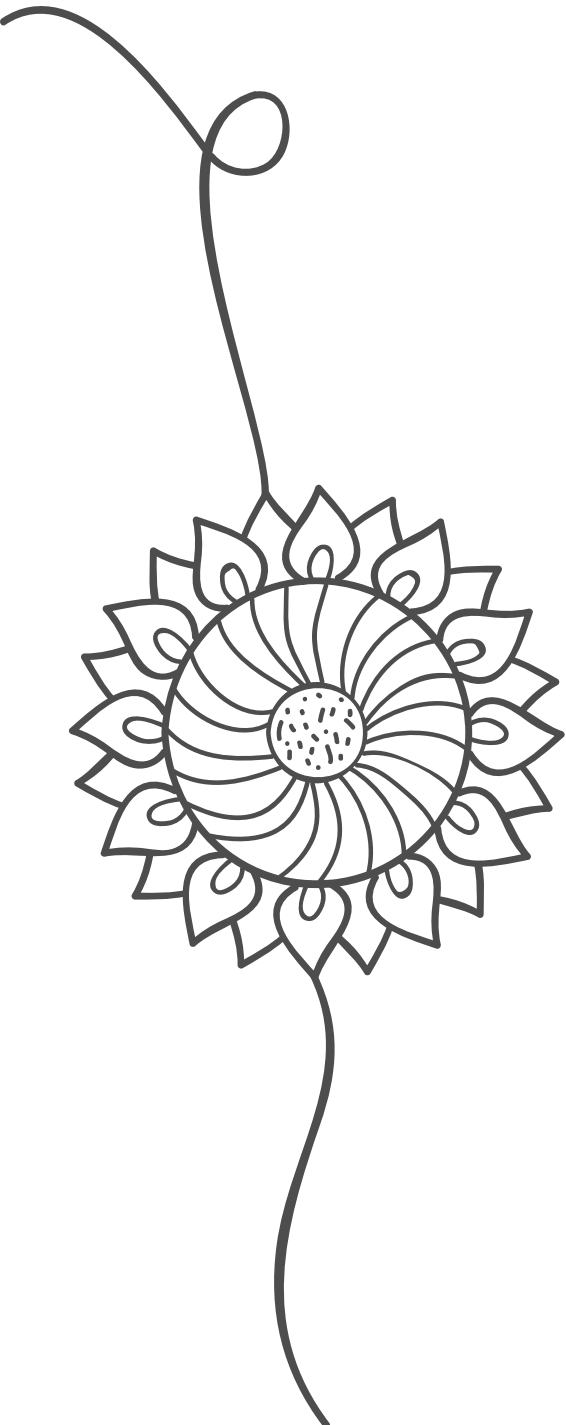
на протяжении недели не соприкасайтесь с чужим творчеством: не читайте, не посещайте тематических мероприятий и используйте интернет только для работы



ДЕПРИВАЦИЯ

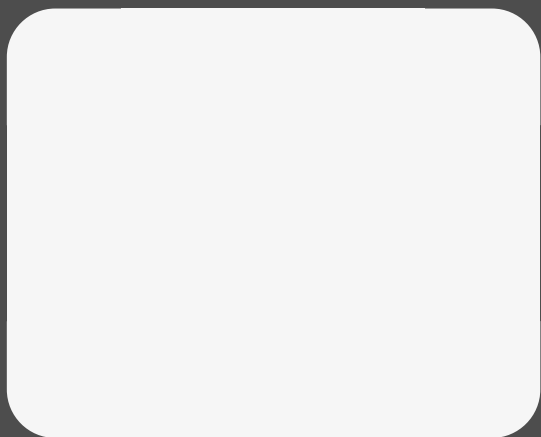
ежедневно уделите хотя бы 5 минут, чтобы посидеть в тишине. Следите за своим дыханием и постарайтесь ни о чём больше не думать

ЧТО ОТНИМАЕТ МОЮ ЭНЕРГИЮ?

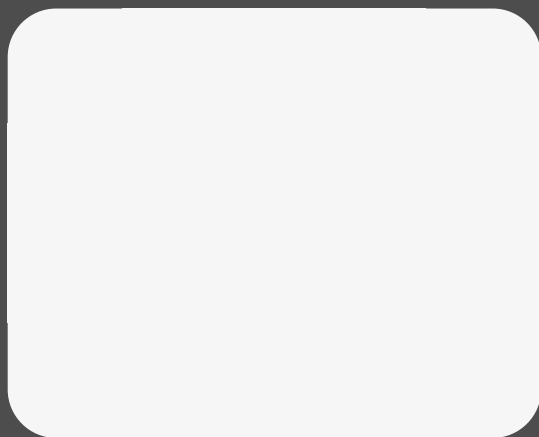


Для экстренной подпитки

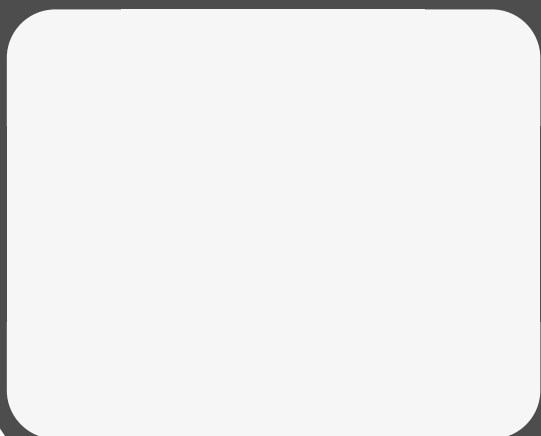
ПОЧИТАТЬ



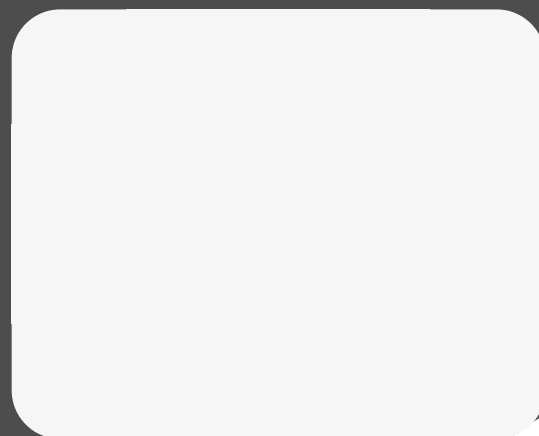
ПОСМОТРЕТЬ



ПОСЛУШАТЬ



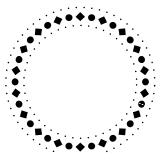
ПОГОВОРИТЬ





Организация

Идеальные условия

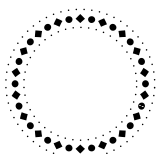


РАБОЧЕЕ МЕСТО

Есть ли у вас место, где вы занимаетесь только творчеством? Если нет, самое время позаботиться о его организации. Если оно уже есть, убедитесь, что рабочее место привлекательно для вас, отвечает вашим требованиям и располагает к творчеству.

Света и пространства должно быть достаточно.

Поищите вдохновение на Pinterest, расположите на видном месте творческий амулет и необходимые материалы.



СВЯЩЕННОЕ ВРЕМЯ

Уважайте своё право на творчество.

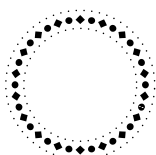
Выделите в распорядке дня время, когда будете заниматься исключительно творчеством, ни на что не отвлекаясь. Это могут быть 2 часа после пробуждения, обеденный перерыв или время перед сном.

Не планируйте на это время ничего другого и

принимайтесь за работу, даже если нет вдохновения.

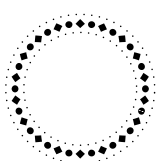
Оно появится в процессе. А новая привычка вам в этом поможет.

Хаос



РАБОТАТЬ УРЫВКАМИ

Когда нет возможности уделить творчеству целый день, или хотя бы задуманные два часа, пропадает весь энтузиазм. Но попробуйте вот что. На протяжении дня держите блокнот под рукой и ловите в него все идеи, которые вас посетят. Если вы автор или художник, можете в свободные 10-15 минут придумывать заголовки, намечать эскизы – короче говоря, работать маленькими порциями.



КЛАДОВАЯ ОБРАЗОВ

Доска на Pinterest, коллаж с вырезками из журналов, шкатулка с памятными сокровищами. Нужно создать творчеству питательную среду, контакт с которой будет стимулировать воображение. Собирайте в одном месте всё, что вызывает у вас живой интерес, и используйте эти образы, когда ощутите нехватку идей.

Техника "Звезда"

что мешает мне заниматься творчеством?

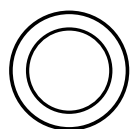
какие первые шаги я
могу сделать?

что я уже пробовал/а
делать?

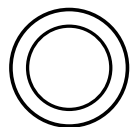
что важно сделать
в первую очередь?

как поступил бы
человек, который
меня вдохновляет?

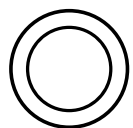
Чек-лист



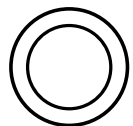
СОЗДАТЬ ТВОРЧЕСКИЙ АМУЛЕТ



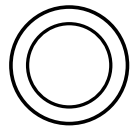
ОБУСТРОИТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО



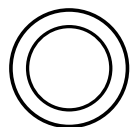
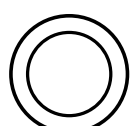
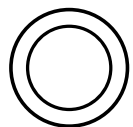
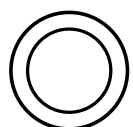
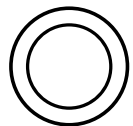
ПОПОЛНЯТЬ КЛАДОВУЮ ОБРАЗОВ



ВРЕМЯ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА В РАСПОРЯДКЕ ДНЯ



ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НАПОЛНЯЕТ ЭНЕРГИЕЙ



дополните список своими идеями

ОПРОСНИК

ТВОРЧЕСТВО ВЫЗЫВАЕТ У МЕНЯ:

Я СЧИТАЮ СЕБЯ:

МНЕ ХОЧЕТСЯ:

МНЕ НАДОЕЛО:

Я ЧУВСТВУЮ:

Я ПРИНИМАЮ РЕШЕНИЕ:

Спасибо за приключение!

Надеюсь, работа с воркбуком была приятной и помогла упорядочить мысли.

Напоследок хочу поделиться книгами, которые помогли мне самой наладить связь с внутренним творцом. Пользуйтесь во благо!

Джулия Кэмерон "Путь художника"
Рей Бредбери "Эзен в искусстве написания книг"
Джозан Харрис "Ежевичное вино"