

ПУТЬ ХУДОЖНИКА



Памятка

1. Составьте расписание на неделю. Выделите час в день или чуть больше на выполнение упражнений.

«Например, если вы ходите на работу с понедельника по пятницу, начните читать очередную главу уже в воскресенье. Прочитав текст, сделайте письменные упражнения».

2. Обязательно выполняйте «Утренние страницы» и «Творческие свидания».

3. Выбирайте сначала те упражнения, которые вам больше всего нравятся, и те, к которым больше всего не лежит душа.

«И не забывайте: часто мы противимся больше всего тому, что нам больше всего нужно».

4. Вернитесь к тем упражнениям, которые оставили вас равнодушным, когда у вас появится свободное время. Не забывайте, они вас тоже ждут!

«Работая с книгой, помните, что путь художника пролегает по спирали. Вы будете снова и снова сталкиваться с одними и теми же вопросами, всякий раз на новом уровне. Покончить с творческой жизнью невозможно. Успехи и провалы могут поджидать нас на любой высоте. Наша цель – разыскать верную тропку, найти твердую опору и начать карабкаться вверх».

Утренние страницы

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

Творческое свидание



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ



1. Творчество – естественный порядок жизни. Жизнь – это энергия, чистая творческая энергия.
2. Существует невидимая, неиссякаемая творческая сила, которая служит основой жизни, пронизывает и вдохновляет всех и вся, включая нас.
3. Когда мы открываем себя творчеству, мы открываем себя творчеству творца внутри нас самих и в нашей жизни.
4. Мы и сами представляем собой творения и должны в свою очередь продолжать созидание посредством собственного творчества.
5. Творчество – это Божий дар. Использование его есть наш ответный дар Богу.
6. Отказ творить – своеволие, противоречащее нашей истинной природе.
7. Когда мы раскрываемся для исследования нашего творческого начала, мы раскрываемся и для Бога – Благой Направляющей Силы.
8. Как только мы откроем Создателю свои творческие каналы, нас ожидают плавные, но существенные перемены.
9. Нет опасности в том, чтобы открываться для творчества.
10. Наши творческие мечты и желания зарождаются из священного источника. Идя им навстречу, мы приближаемся к священному в самих себе.

Путешествие в прошлое

Три моих врага творчества

Жуткая история из прошлого

Три «чемпиона» для моего творческого самоуважения

«Вдобавок можете записать похвалу на бумаге большими красивыми буквами. Повесьте листок там, где вы занимаетесь утренними страницами, или в машине. Я прикрепила свой на компьютер, чтобы вдохновляться, когда пишу».

Воодушевляющая история из прошлого

Превращаю негатив в позитив

Негативные убеждения	Позитивные альтернативы

ПОЗИТИВНЫЕ ТВОРЧЕСКИЕ УТВЕРЖДЕНИЯ

(продолжить список)

1. Я лишь передатчик Божественного творчества, и моя работа приносит добро.
2. Мои мечты от Бога, и Бог в силах их исполнить.
3. Созидая и прислушиваясь, я буду вedom.
4. Творчество – это воля Творца, направленная через меня.
5. Мое творчество исцеляет и меня, и других.
6. Мне позволено заботиться о своем внутреннем художнике.
7. Пользуясь несколькими простыми средствами, я добьюсь того, что буду творить блестяще.
8. Пользуясь данной мне способностью творить, я служу Богу.
9. Творчество всегда приводит меня к истине и любви.
10. Наши творческие мечты и желания зарождаются из священного источника. Идя им навстречу, мы приближаемся к священному в самих себе.
11. Я – часть священного благого замысла.
12. Мое творчество – часть священного благого замысла.
13. Прислушиваясь к своему внутреннему художнику, я вedom.
14. Прислушиваясь к своему творческому началу, я вedom к своему Творцу.
15. Я хочу творить.
16. Я хочу научиться позволять себе творить.
17. Я хочу помочь Богу творить через меня.
18. Я хочу служить своим творчеством.
19. Я хочу испытать на деле свою творческую энергию.
20. Я хочу пользоваться своими художественными талантами.
- 21.

Письма

Письмо редактору в мою защиту

Благодарственное письмо

Воображаемые жизни

Прогулка с моим внутренним Художником



Утренние страницы

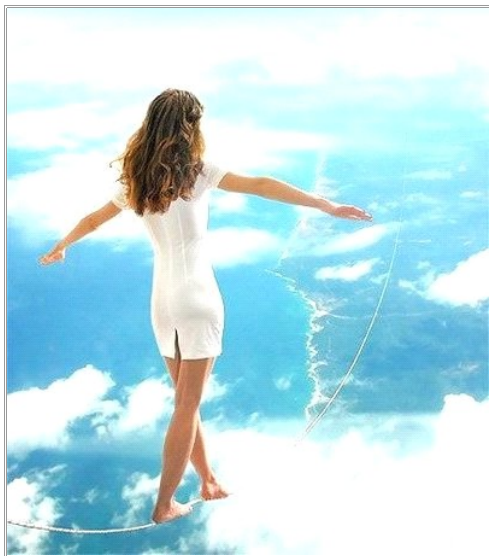
Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

Творческое свидание



ДОРОЖНЫЕ ПРАВИЛА

Чтобы способствовать своему творческому самовыражению, я должен (должна):



1. Доверять себя листу бумаги. Использовать его, чтобы отдохнуть, помечтать, попробовать что-нибудь новенькое.
 2. Исправно наполнять колодец воображения, заботясь о художнике, живущем во мне.
 3. Ставить перед собой небольшие достойные цели и достигать их.
 4. Просить у Великого Творца поддержки, смелости и скромности.
 5. Помнить, что для творческого человека труднее и мучительнее пребывать в тупике, чем действовать.
6. Внимательно относиться к присутствию в моей жизни Великого Творца, к его помощи и управлению моим внутренним художником.
 7. Выбирать друзей, которые служат мне опорой в работе, а не ограничиваются разговорами о ней и о том, почему я ничего не делаю.
 8. Помнить, что Великий Творец любит творчество.
 9. Помнить, что моя задача – делать дело, а не критиковать сделанное.
 10. Повесить над рабочим столом надпись: «Великий Творец, я позабочусь о количестве. А ты – о качестве».

«Каждый день, утром и вечером, сосредоточьтесь и перечитайте про себя «Основные принципы». Внимательно следите за любыми изменениями в вашем отношении к себе. Не удастся ли уже потихоньку оттеснить в сторону скептицизм?»



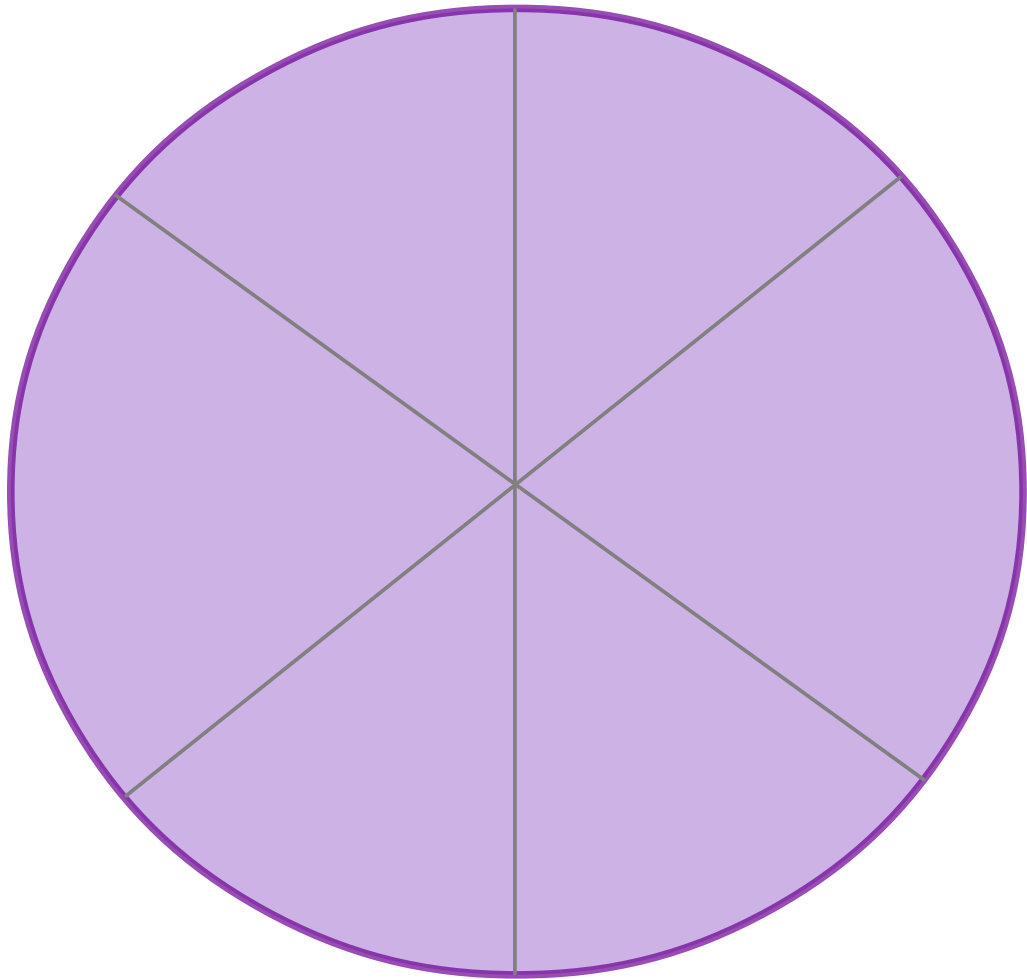
Пять основных занятий за неделю

КАРТА БЕЗОПАСНОСТИ



Воображаемые жизни

Колесо обозрения жизни
(Пирог жизни)



Обозначьте каждый из секторов:

- ◆ духовность,
- ◆ спорт,
- ◆ развлечения,
- ◆ работа,
- ◆ друзья,
- ◆ любовь/приключения.