

Утренние страницы

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

Творческое свидание



Правила обращения с критикой



1. Примите критику полностью и забудьте о ней.
2. Запишите, какие именно фразы и аргументы больше всего не дают вам покоя.
3. Запишите доводы и фразы, которые кажутся вам разумными.
4. Позаботьтесь о себе: перечитайте старый положительный отзыв или вспомните полученную когда-либо похвалу.
5. Помните, что даже если вы и впрямь изваяли нечто ужасное, скорее всего, это была совершенно необходимая ступенька к следующей работе. Искусство развивается не плавно – оно нуждается в стадии «гадкого утенка».
6. Снова вникните в адресованную вам критику. Не напоминает ли она вам чего-то из далекого прошлого? Не вызывает ли смутной ассоциации с чувством стыда, испытанным в детстве? Осознайте, что нынешние критические стрелы бередят давнюю рану.
7. Напишите письмо критику (скорее всего, отправлять его не понадобится). Защитите свое произведение и при этом отметьте, что именно в его отзыве оказалось вам полезным.
8. Теперь опускайте весла обратно в воду! Немедленно пообещайте себе написать что-нибудь ещё.
9. Выполняйте обещание. Творчество – единственное лекарство от критики.

Путешествие в прошлое

Моя детская комната

*Опишите вашу детскую комнату. Можете даже нарисовать её.
Что вам больше всего в ней нравилось?*

Моя настоящая комната

*А что нравится в вашей нынешней комнате? Ничего? Так
сделайте в ней что-нибудь такое, что бы вам понравилось, –
может быть, что-то напоминающее о детстве.*

Путешествие в прошлое

Опишите пять качеств, которые вам нравились в самом себе, когда вы были ребёнком.

Перечислите пять своих детских достижений.

А теперь угощение: перечислите пять любимых детских лакомств. Порадуйте себя на этой неделе одним из них.

Привычки

Три привычки, вред которых очевиден

Что будет, если не отказаться от этих привычек?

Три привычки, вред который не столько явный, но тоже несомненный

Опишите подробнее, что становится результатом подобных привычек.

СПИСОК ДРУЗЕЙ

которые помогают мне ощутить собственные возможности



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

«Детективное расследование»

Заканчивая следующие фразы, вам придется как следует покопаться в памяти и отыскать осколки собственной личности – от этого вы можете пережить наплыв самых разных чувств. Итак, позвольте себе поиграть в свободные ассоциации длиной в одно предложение:

1. Моей любимой детской игрушкой был(а, о)...
2. Моей любимой детской игрой был(а, о)...
3. Лучший фильм, что я видел(а) в детстве, – это...
4. Я редко это делаю, но мне очень нравится...
5. Если бы у меня немного поднялось настроение, я бы позволил(а) себе...
6. Если бы не было слишком поздно, я бы...
7. Мой любимый музыкальный инструмент – это...
8. Сумма, которую я трачу каждый месяц на развлечения...
9. Если бы я не был(а) таким(ой) скрягой по отношению к своему внутреннему художнику, то купил(а) бы ему...
10. Сходить куда-нибудь в одиночестве – значит...
11. Боюсь, что если я начну мечтать...
12. Я втайне люблю читать...
13. Если бы у меня было идеальное детство, то я бы стал(а)... (кем?)
14. Если бы это не было дурацкой идеей, я бы написал(а) или создал(а)...
15. Мои родители думают, что все художники...
16. Мой Бог думает, что все художники...
17. Во всем этом творческом возрождении мне не дает покоя...
18. Научиться себе доверять – это наверняка...
19. Музыка, которая поднимает мне настроение больше всего, – это...
20. Я люблю одеваться... (как?)

Пять человек, которыми я восхищаюсь

Открыто	Втайне

Пять человек, с которыми я хочу познакомиться

Из тех, кто живет сейчас	Из тех, кто жил раньше

ЗАМЕТКИ О НЕДЕЛЕ



Утренние страницы

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

Творческое свидание



*МЕСТО МОЕЙ МЕЧТЫ
(в каком окружении я хочу жить)*



ТВОРЧЕСКАЯ МОЛИТВА

(пример)



О Великий Создатель,
Мы собрались вместе во имя Твое,
Чтобы служить Тебе
И нашим собратьям.

Мы готовы быть Твоими
инструментами.

Мы открыты Твоему творчеству в
наших жизнях.

Мы оставляем позади старые идеи.

Мы приглашаем новые и более
широкие идеи.

Мы верим, что отныне Ты будешь указывать нам дорогу.

Мы верим, что следовать за Тобой безопасно.

Мы знаем, что Ты сотворил нас и что творчество –
Это и Твоя природа, и наша.

Мы просим раскрыть наши жизни
Согласно Твоему замыслу, а не нашей заниженной самооценке.

Помоги нам поверить, что ещё совсем не поздно
И что мы не слишком малы и не слишком плохи,
Чтобы исцелиться
Через Тебя и с помощью друг друга – и быть здоровыми.

Помоги нам любить друг друга,
Заботиться о раскрытии потенциала,
Поддерживать рост
И понимать страхи друг друга.

Помоги нам понять, что мы не одни,
Что мы любимы и достойны любви.

Помоги нам творить и этим служить Тебе.

МОЯ ТВОРЧЕСКАЯ МОЛИТВА



Путешествие во времени

Я в восемь лет

Я в восемьдесят лет

Письма из прошлого и будущего

От меня, когда мне было восемь лет, - мне сейчас

От меня, когда мне будет восемьдесят лет, - мне сейчас

УПРАЖНЕНИЕ «ПОТРЕБЁННЫЕ МЕЧТЫ»

Пожалуйста, поройтесь в памяти. Делайте это быстро и легко. Упражнение рассчитано на спонтанность, так что записывайте ответы не раздумывая. Скорость убивает Цензора.

Итак, перечислите:

1. Пять хобби, которые вам интересны:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

2. Пять предметов или учебных курсов, которые вам нравятся:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

3. Пять вещей, которые вы никогда бы не сделали сами, хотя они кажутся вам привлекательными:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

4. Пять навыков, которыми вы хотели бы овладеть:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

5. Пять занятий, которые когда-то доставляли вам удовольствие:

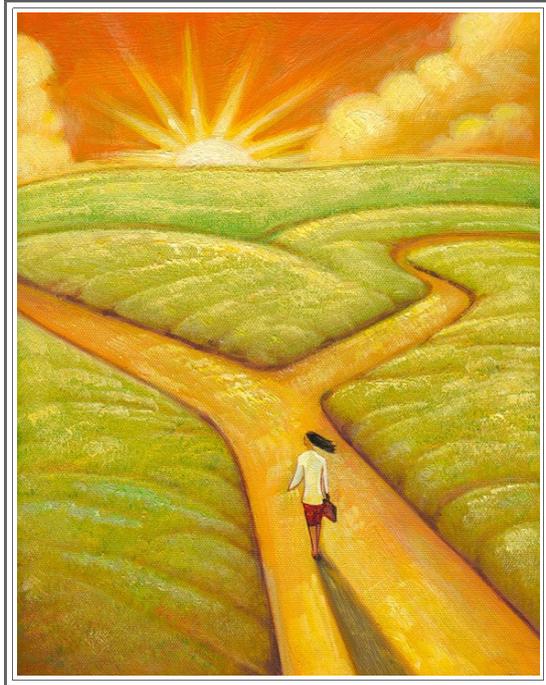
- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

6. Пять глупостей, которые вам когда-либо хотелось совершить:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

ЗАМЕТКИ О НЕДЕЛЕ

(расскажите о своем опыте воздержания от чтения)



Утренние страницы

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

Творческое свидание



ИССЛЕДОВАНИЕ

Я не могу поверить в Бога, который ещё и поддерживает меня, потому что...

Перечислите пять причин вашего недовольства Богом. (Бог терпит.)

Десять примеров того, как я причиняю себе вред, – это...

ТЕСТ НА ЛОВУШКУ ЦЕЛОМУДРИЯ

Ваша жизнь служит вам самим или только другим людям? Вредите ли вы себе?

1. В жизни мне больше всего не хватает...
2. Больше всего в жизни меня радует...
3. Больше всего времени я уделяю...
4. Когда я уделяю больше внимания развлечениям, моя работа...
5. Я чувствую себя виноватым из-за того, что...
6. Я беспокоюсь о том, что...
7. Если мои мечты сбудутся, то моя семья...
8. Я причиняю себе вред, чтобы другие...
9. Если я позволяю себе это ощутить, то злюсь, что...
10. Одна причина, по которой мне иногда бывает грустно...

Воображаемые жизни

ИССЛЕДОВАНИЕ

Если бы у меня были вера или деньги, я бы попробовал(а)...

Перечислите пять желаний. На следующей неделе внимательно следите за связанными с ними образами, символикой и т.п. Если попадутся – вырезайте их, фотографируйте, покупайте, рисуйте, словом, собирайте.

Если бы мне было двадцать лет и у меня была бы куча денег, я бы...

Перечислите пять приключений. И снова добавьте их образы в свою папку.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Если бы мне было шестьдесят пять лет и у меня была бы куча денег, я бы...

Перечислите пять отложенных на потом удовольствий. И снова соберите картинки-образы.

Десять предметов, которые мне хотелось бы иметь, это...

И снова можно собрать их изображения. Это помогает.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАПРЕТНЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ»

Перечислите десять занятий или поступков, которые кажутся вам увлекательными и на которые вы решились бы, если бы вам это было позволено.

Ваш список может быть похож на приведенный ниже:



1. Пойти танцевать.
2. Носить с собой блокнот для зарисовок.
3. Кататься на роликах.
4. Купить новые ковбойские сапоги.
5. Сделать мелирование волос.
6. Отправиться в отпуск.
7. Научиться управлять самолетом.
8. Переехать в большую квартиру.
9. Поставить пьесу.
10. Записаться на курсы графики.

МОЙ СПИСОК УДОВОЛЬСТВИЙ

ИССЛЕДОВАНИЕ

Если быть честным(ой), из того, что мешает мне заниматься творчеством, я больше всего люблю...

Телевизор, чрезмерное чтение, общение с друзьями, работу, спасение других, чрезмерные тренировки... Уточните, что именно.

Умеете вы рисовать или нет, набросайте небольшую карикатуру на самого себя, потакающего подобным желаниям.

УПРАЖНЕНИЕ «СПИСОК ПОЖЕЛАНИЙ»

Один из лучших способов перехитрить Цензора – освоить технику быстрого письма. Поскольку пожелания, – это всего лишь пожелания, ничего страшного, если они окажутся легкомысленными (хотя относиться к ним следует очень серьезно).

Как можно скорее закончите следующие фразы:

1. Я желаю, чтобы...
2. Я желаю, чтобы...
3. Я желаю, чтобы...
4. Я желаю, чтобы...
5. Я желаю, чтобы...
6. Я желаю, чтобы...
7. Я желаю, чтобы...
8. Я желаю, чтобы...
9. Я желаю, чтобы...
10. Я желаю, чтобы...
11. Я желаю, чтобы...
12. Я желаю, чтобы...
13. Я желаю, чтобы...
14. Я желаю, чтобы...
15. Я желаю, чтобы...
16. Я желаю, чтобы...
17. Я желаю, чтобы...
18. Я желаю, чтобы...
19. Я больше всего желаю, чтобы...

ЗАМЕТКИ О НЕДЕЛЕ

