

Утренние страницы

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

Творческое свидание



Открытки пятерым друзьям

1.

2.

3.

4.

5.

Упражнение «СЧЕТ»

На этой неделе потрачено на:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

Изобилие в природе

Пять камушков

Расскажите о поисках :)

Пять листьев или цветов

Расскажите, какие выбрали.

ОКРУЖЕНИЕ

Что изменилось в моем доме



Творчество: печем вкусенькое!

Запишите рецепт.

И поделитесь эмоциями, когда попробуете! :)

Упражнение «ДЕНЕЖНОЕ БЕЗУМИЕ»

Закончите следующие предложения.

1. Люди, у которых есть деньги, – это...
2. Деньги делают людей...
3. У меня было бы больше денег, если бы я...
4. Мой папа думал, что деньги...
5. Моя мама всегда говорила, что деньги...
6. В моей семье деньги стали причиной...
7. Деньги – значит...
8. Если бы у меня были деньги, я бы...
9. Если бы я мог(ла) себе это позволить, я бы...
10. Если бы у меня было немного денег, я бы...
11. Боюсь, что если бы у меня были деньги, я бы...
12. Деньги – это...
13. Деньги – это причина...
14. Иметь деньги – это не...
15. Чтобы иметь больше денег, мне бы пришлось...
16. Когда у меня есть деньги, я обычно...
17. Я думаю, что деньги...
18. Если бы я не был(а) таким(ой) скрягой, я бы...
19. Люди думают, что деньги...
20. Когда у меня совсем нет денег, я понимаю, что...

ЗАМЕТКИ О НЕДЕЛЕ



Утренние страницы

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

Творческое свидание





Я становлюсь

сильнее,

когда

дорожу собой!

Я становлюсь

сильнее,

когда

*дорожу
собой!*



Я

становлюсь

сильнее,

когда

дорожу собой!



Творческое мини-свидание



1. *Что сделали?*
2. *Какие впечатления?*
3. *Что больше всего понравилось?*

Упражнение «КАРТА ЗАВИСТИ»

В первой колонке перечислите тех, кому вы завидуете. Во второй объясните почему. Будьте как можно более точны и конкретны. В третьей колонке упомяните что-либо, что вы могли бы сделать, чтобы творчески рискнуть, избавляясь таким образом от зависти. Когда зависть жалит, как змея, вам необходимо срочное противоядие.

Кто	Почему	Действие-противоядие
Моя сестра Лида	У нее настоящая художественная студия	Сделать ремонт в свободной комнате
Иосиф Бродский	Великий поэт	Опубликовать накопившиеся за прошлые годы стихи

ИССЛЕДОВАНИЕ

Пять моих любимых фильмов

Есть ли у них нечто общее? Что это за фильмы – о любви, приключениях, исторические, политические, драмы, семейные саги, триллеры? Заметны ли следы ваших кинематографических предпочтений в вашем коллаже?

Пять любимых тем для чтения

Попадают ли эти темы в ваш коллаж?

Упражнение «АРХЕОЛОГИЯ»

Очень часто достаточно совсем немного покопаться в прошлом, чтобы сделать невероятные открытия о самом себе. Ответы не только расскажут о том, что вы когда-то упустили, а ещё и покажут, что вы могли бы сделать сейчас, чтобы поддержать и порадовать вашего внутреннего ребёнка-художника. И ещё совсем не поздно, что бы ни говорило ваше эго.

Закончите следующие фразы:

- 1.** В детстве я упустил(а) возможность...
- 2.** В детстве мне не хватало...
- 3.** В детстве мне бы не помешало...
- 4.** В детстве я мечтал стать...
- 5.** В детстве я хотел, чтобы у меня было...
- 6.** У нас дома всегда не хватало...
- 7.** В детстве мне нужно было больше...
- 8.** Мне очень жаль, что я больше никогда не увижу...
- 9.** На протяжении многих лет я скучал(а) и интересовался(ась) судьбой...
- 10.** Я очень упрекаю себя за потерю...

Очень важно осознать не только то хорошее, что у нас есть, а ещё и то, чего нам не хватает. Пересмотрите, что же у вас накопилось положительного, на чем можно что-то построить в настоящем.

Закончите следующие предложения:

- 1.** У меня есть верный друг в...
- 2.** Я люблю в своем родном городе...
- 3.** Я думаю, что у меня замечательный...
- 4.** Утренние страницы показали мне, что я могу...
- 5.** Во мне просыпается интерес к...
- 6.** Мне кажется, у меня начинает лучше получаться...
- 7.** Мой внутренний художник начал обращать больше внимания на...
- 8.** Моя забота о себе...
- 9.** Я чувствую себя более...
- 10.** Возможно, мое творческое начало...

ЗАМЕТКИ О НЕДЕЛЕ



Утренние страницы

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

Творческое свидание



УТВЕРЖДЕНИЯ

Следующие утверждения подтверждают ваше право заниматься творчеством.

Выберите пять утверждений и поработайте с ними на этой неделе.



Я талантливый человек.

Я имею право быть творческой личностью.

Я хороший человек и хороший писатель (художник, режиссер...).

Творчество – это благословение, которое я принимаю.

Мое творчество благословляет других людей.

Мое творчество ценят.

Теперь я теплее отношусь к себе и собственному творчеству.

Теперь я щедрее отношусь к себе и своему творчеству.

Теперь я делюсь своим творчеством более открыто.

Теперь я принимаю надежду.

Теперь я действую утверждающе.

Теперь я принимаю творческое возрождение.

Теперь я позволяю себе выздороветь.

Теперь я принимаю помощь Бога на моем жизненном пути.

Теперь я верю, что Бог любит творческих людей.

ПОИСК ЦЕЛИ

Моя мечта

Моя Цель
(мой настоящий север)

Через 5 лет я хочу оказаться...

ПОИСК ЦЕЛИ

В этом году для своей мечты я могу сделать...

Еще я могу для нее сделать... (в этом месяце, на этой неделе)

Прямо сейчас для своей мечты я легко могу сделать...

ПОИСК ЦЕЛИ: План Действий

Моя мечта

Опишите свою мечту и ее настоящий север

Мой образец (кто?)

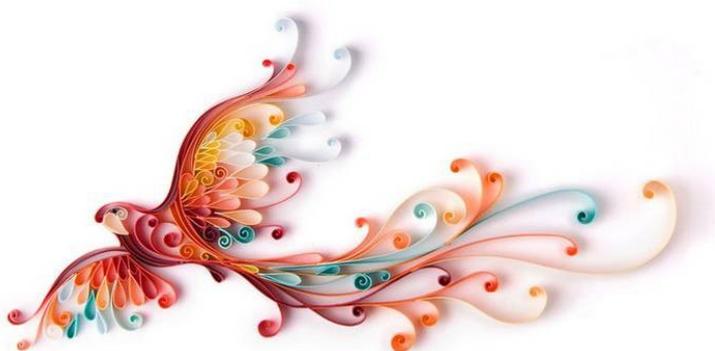
План действий

(5 лет. 3 года. 1 год. 1 месяц. 1 неделя. 1 день)

Я начинаю путь к мечте

Мой первый шаг – это...

Идеальное детство
(напишите страницу о детстве своей мечты)



УПРАЖНЕНИЕ «РАННЕЕ ВОСПИТАНИЕ»

...Многие из наших взрослых потерь напрямую связаны с тем, как нас воспитывали в детстве. Детям иногда говорят, что они ни на что не способны или, наоборот, что должны все что угодно делать с легкостью. Оба утверждения заводят ребёнка в тупик.

Приведенные ниже вопросы нацелены на то, чтобы помочь вам распознать и расшифровать последствия вашего воспитания. Некоторые из вопросов могут совершенно не подходить к вашей жизни.

Отвечайте все, что приходит в голову.

1. Когда я был(а) маленьким(ой), папа думал, что мое творчество...

И поэтому я чувствовал(а) себя...

11. Я помню, как однажды он...

12. Мне от этого было очень _____

и _____ Я всегда об этом помнил(а).

13. Когда я был(а) ребёнком, мама говорила мне, что мои мечты...

14. Я помню, что она советовала мне вернуться с небес на землю, напоминая о том, что...

15. Я помню одного человека, который в меня верил. Это...

16. Я помню, как однажды...

17. Мне от этого было _____

и _____ Я всегда об этом помнил(а).

18. Все мои надежды стать творческой личностью рухнули, когда...

10. Печальный урок, который мне тогда преподала жизнь, был совсем не логичным, но я все ещё следую ему, а заключался он в том, что я не могу одновременно _____ и заниматься творчеством.

11. Когда я был(а) маленьким(ой), то узнал(а), что

и _____ очень нехорошие поступки, которых мне нужно особенно остерегаться.



Я вырос(ла) с мыслью, что творческие люди...

Учителем(льницей), который(ая) лишил(а) меня веры в себя, был(а)...

Мне говорили, что...

Я верил(а) этому учителю, потому что...

Наставником, который послужил мне хорошим примером, был...

Когда люди говорят, что я талантлив(а), мне кажется, они хотят...

Дело в том, что я с подозрением отношусь к...

Я просто не могу поверить, что...

Если я начинаю верить в свой талант, то непременно начинаю злиться на себя за _____,

_____ и _____.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Пять вещей, которые мне нельзя сделать...

Например, убить начальника, кричать в церкви, гулять по улице без одежды, устраивать сцены, уволиться с работы. А теперь сделайте это на бумаге. Опишите, нарисуйте, сыграйте, сделайте коллаж. Затем включите музыку и изобразите всё в танце.

Цветные схемы. Выберите цвет и напишите несколько предложений о себе от первого лица.

(«Я – серебряный, цвет высоких технологий и эфира, цвет грез и достижений, цвет полумрака и середины, я безмятежен...» Или «Я – красная. Я – страсть, закат, гнев, кровь, вино и розы, армии, убийства, похоть и яблоки». А какой цвет ваш любимый? Что у вас есть этого цвета? А как насчет целой комнаты? Это ваша жизнь и ваш дом.)

ИССЛЕДОВАНИЕ

Мой идеальный день сейчас

Спланируйте идеальный день в той жизни, которой вы сейчас живете, пользуясь информацией, собранной выше.

Идеальный день в жизни моей мечты

Спланируйте идеальный день в такой жизни, о которой могли бы только мечтать. Никаких ограничений. Позвольте себе быть и обладать всем, чем только душа пожелает.

ПОИСК И СПИЯ

Перечислите двадцать вещей, которые вам хотелось бы сделать. (Может быть, те же двадцать, что и раньше, а может, уже другие.) Ответьте на вопросы, относящиеся к каждой из них:

Это стоит денег или бесплатно?

Дорого или дешево?

В одиночестве или с кем-то?

Связано ли это с вашей работой?

Нужно ли для этого рисковать физически?

В быстром темпе или в медленном?

Для ума, для тела или нечто духовное?

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

ЗАМЕТКИ О НЕДЕЛЕ



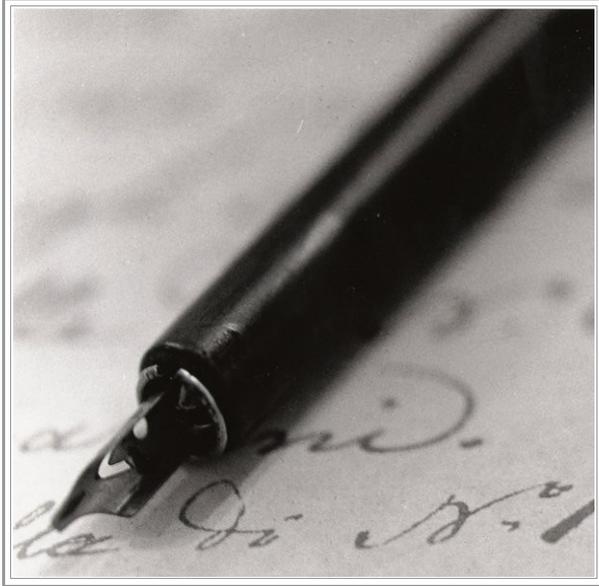
Утренние страницы

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

Творческое свидание



УТРЕННИЕ СТРАНИЦЫ: Итог



Прочтите утренние страницы. Делать это лучше с двумя цветными маркерами, чтобы одним выделять откровения и мудрые мысли, а другим – необходимые действия.

***Подведите итог.** На кого вы в последнее время больше всего жаловались? С чем затягивали? А что с охотой и благословением изменили или приняли?*

Осознайте: эти страницы позволили нам излить душу, не вредя самим себе, беспрепятственно строить планы, жаловаться, не опасаясь публичности, мечтать без ограничений, познать границы собственного разума. Благодарите себя за то, что взяли за них.

Я и МОЯ ИДЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

Опишите в настоящем времени, как вы это делаете в самом расцвете творческих сил. Как все сложилось бы наилучшим образом.

Я -

МОИ ТВОРЧЕСКИЕ ЦЕЛИ

На ближайший год

На ближайший месяц

На следующую неделю

Творческие развороты

Назовите 1 и 3 творческих разворота.

Мне больнее всего...

Опишите тот разворот, что просто убивает вас.

Мои спасительные утверждения

Творческие развороты

Мой творческий тотем

Это может быть кукла, мягкая игрушка, вырезанная из дерева или заводная фигурка. Главное – найти что-то такое, по отношению к чему вы немедленно почувствуете нежность и желание защищать. Положите тотем на почетное место и отдавайте ему должное тем, что перестаньте жестоко относиться к своему творческому ребёнку.

Я выбираю довести до ума...

Очень мягко, очень осторожно подумайте, можно ли спасти какое-нибудь недоделанное, недописанное, брошенное или испорченное произведение. Помните, вы не одни. Каждый из нас разворачивался на 180 градусов в творчестве.

Упражнение «РАЗДЕЛЫВАЯСЬ С ПРЕТРАДАМИ»

Начиная любой новый проект, очень полезно задать вашему художнику несколько вопросов. Они помогут убрать с его дороги к работе нескольких типичных страшилок. Те же вопросы, заданные, когда работать становится тяжело и процесс творчества замедляется, обычно помогают расчистить от заносов творческий поток.

Перечислите все обиды, связанные с проектом, которые у вас накопились.

Неважно, насколько незначительными, надуманными или беспочвенными они покажутся вашему взрослому «Я». Для вашего ребёнка они очень важны – так он выражает недовольство.

Что еще?

Спросите себя, не упустили ли вы чего-нибудь? Остались ли ещё пустячные опасения? Может, сдержанный «глупый» гнев? Выплесните все на бумагу.

Упражнение «РАЗДЕЛЫВАЯСЬ С ПРЕТРАДАМИ»

Спросите себя, на что хорошее вы надеетесь, если НЕ будете браться за эту работу.

ЗАКЛЮЧИТЕ СДЕЛКУ



Ладно, Творческая Сила, ты позаботься о качестве, а я – о количестве.

Дата _____

Подпись _____

ЗАМЕТКИ О НЕДЕЛЕ

