

# Творчество, вдохновение, мечты — как они связаны и чем помогают

[Ссылка на запись](#)

Онлайн-завтрак с Tesoro Notes 4/02/2018

Ведущая — Полина Березюк

Доброе утро!



# Знакомимся творчески

- Если бы я была растением.....
- Если бы я была погодой.....
- Если бы я была местностью....
- Если бы я была кухонной утварью...
- Если бы я была диким животным...
- Если бы я была жилищем...

# Фрирайтинг

## **Тема:**

Как проявляется творчество в моей жизни?  
Что такое вдохновение для меня?

## **Правила:**

Можно писать всё, что придет в голову.  
Можно писать, не соблюдая правил грамматики  
и орфографии.  
Всё написанное принадлежит только вам.

# Поразмыслим

- Что мешает творческим порывам?
- Откуда берется вдохновение?
- Какие творческие желания вы воплощали в последнее время?



# Встреча с внутренним критиком

- Как он выглядит? (рост, внешность, голос, жесты)
- Какие фразы чаще всего использует?
- В какие моменты или периоды жизни появляется?
- Чего боится? От чего хочет вас уберечь?
- Как бы вы могли с ним договориться о том, что готовы взять на себя ответственность за свои решения и свои ошибки?

# Рефлексивный отклик

- Как писалось?
- Что удивило? Что оказалось неожиданным?  
Что заинтересовало?
- Куда это вас ведёт? Что вы можете взять из этого в будущее? Что вы можете сделать прямо сегодня для того, чтобы добавить творческого подхода в жизнь?

# Разбудим творчество?

Что помнят мои руки?

Напишите 30 пунктов-воспоминаний о текстурах, силе, тепле... вспомните оттенки прикосновений и оживите ощущения.





# Подойдем к мечтам творчески

Вообразите самую райскую работу, на которую вы хотели бы ходить. Отпустите фантазию и опишите, где и кем вы работаете в самом идеальном варианте?

Чем именно вы занимаетесь, что делаете?

Где проходит ваш рабочий день?

Кто вас окружает?

# Продолжаем фантазировать

Теперь опишите самую адскую работу, которую только можете себе вообразить. Если бы специально для вас придумывали работу, делающую вас несчастной, что бы это было?

Что вы делаете на этой работе?

Где проходит ваш день?

Кто вас окружает?

# Меняем минус на плюс

Всё, что было описано в адской работе, поменяйте на прямо противоположное.

Если вы работаете в душном офисе — пишите, что работаете из дома или на природе.

Если у вас огромный коллектив шумных коллег, пишите, что у вас отдельный шумонепроницаемый кабинет, куда никто не входит и т.п.

# Рефлексивный отклик

- Как писалось?
- Что обнаружили нового или удивительного?
- Что с этим можно сделать?

# Домашнее задание

Возьмите ручку и напишите в столбик числа от 1 до 20.

Перечислите 20 небольших творческих действий, которые вы могли бы предпринять.

Выполните несколько действий из списка прямо сегодня и спланируйте еще несколько на неделю.

**Огромное спасибо!**

**С чем уходите? Что самого ценного  
было сегодня  
для вас?**

**До новых встреч!**