

Разбуди свое Вдохновение

[Ссылка на запись](#)

[Скачать «Вдохновение»](#)

Онлайн-завтрак с Tesoro Notes 15/04/2018

Ведущая — Полина Березюк

Доброе утро!



Составим список!

Напишите тридцать вещей, которые вас вдохновляют!



Незаконченные предложения

- Я чувствую вдохновение, когда...
- Вдохновение для меня — это...
- Меня вдохновляет...
- Я точно знаю, что могу вдохновить...

Важные вопросы

- Какие простые вещи я чаще всего запрещаю себе делать?
- Готова ли я разрешить себе погрузиться в дурацкие, смешные, нелепые или бестолковые занятия?
- Что для меня значит выбирать себя? Почему это важно?
- Во что из этих занятий я готова погрузиться прямо сейчас (сегодня)?

Внутренний критик

- Как он выглядит? Есть ли у него имя?
- Какие слова/фразы он чаще всего употребляет?
- В какие моменты он появляется?
- От чего хочет меня уберечь? Чего боится?
- Как я могу успокоить его и взять ответственность на себя?

Рефлексивный отклик

- Как писалось?
- Что удивило или оказалось неожиданным?
- Куда меня это ведет? Как я могу использовать то, что узнала?

Мое личное творчество

- Какое у меня мнение о том, что приносит мне радость и вдохновение?
- Почему для меня важно этим заниматься?
- Могу ли я обходиться без оценки? Как это сделать?

Как растить вдохновение?

- Вдохновляться другими
- Пробовать новое
- Чувствовать радость от процесса
- Давать себе время для медленного роста
- Делать неидеально
- Найти применение своим талантам

«Вдохновение ходит по кругу»

- Кто говорит мне, что я его вдохновляю? Какими словами он это выражает?
- В чем моя вдохновительная сила? Каким образом мне удастся вдохновлять?
- Кто интересуется моими идеями? Кому и как я могу рассказывать о том, что задумала?
- Чья молчаливая поддержка всегда на моей стороне? Как выразить им благодарность и рассказать, почему это важно?

Огромное спасибо!

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

До новых встреч!