

Как найти себя и создавать искусство



ИВАН КРОХОВ

Иван Крохов

**Как найти себя и
создавать искусство**

«Автор»

2026

Крохов И.

Как найти себя и создавать искусство / И. Крохов — «Автор»,
2026

Эта книга — тихий разговор с тем, кто однажды остановился и почувствовал, что живёт будто мимо себя. Не инструкция и не набор советов, а медленный путь внутрь: через тишину, страх, внимание, одиночество и ежедневный труд. Шаг за шагом она помогает услышать собственный голос, научиться смотреть на мир по-настоящему и превратить внутренние переживания в творчество. Здесь нет требований быть талантливым или особенным. Только простая мысль: искусство рождается там, где человек разрешает себе быть живым и честным. Эта книга для тех, кто ищет себя, хочет создавать — писать, рисовать, думать, чувствовать — и не знает, с чего начать. Для тех, кто устал от шума и хочет вернуть глубину. О том, как встретиться с собой и оставить в мире свой след.

© Крохов И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Тишина, в которой слышно себя	5
Глава 2. Встреча со страхом	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Иван Крохов

Как найти себя и создавать искусство

Глава 1. Тишина, в которой слышно себя

Почти каждый человек однажды замечает странное чувство: жизнь будто происходит, но не с ним. Дни складываются в недели, недели в годы, а внутри – тихая пустота или рассеянная тоска. Вроде бы всё на месте: работа, разговоры, обязанности, иногда даже успехи. Но нет главного – ощущения собственного присутствия.

Мы редко учимся быть с собой. С детства нас учат соответствовать, успевать, отвечать ожиданиям. Мир говорит громко, а внутренний голос – шёпотом. И со временем этот шёпот становится почти неслышным.

Поиск себя начинается не с действия, а с остановки.

Это похоже на вход в комнату, где давно не включали свет. Сначала ты видишь только темноту. Хочется тут же уйти, заняться чем-то полезным, отвлечься. Но если остаться, глаза постепенно привыкают. Пространство начинает проявляться. Очертания становятся различимыми. Ты замечаешь мебель, пыль в воздухе, собственное дыхание.

Тишина пугает именно потому, что в ней нечем прикрыться.

В этой тишине всплывают забытые вопросы: чего я на самом деле хочу, что меня трогает, почему я устал, даже если ничего тяжёлого не делал. И вместе с вопросами приходит странная честность. Здесь невозможно притворяться.

Многие ищут себя где-то далеко – в путешествиях, резких переменах, новых ролях. Но чаще всего себя находят в самом обычном моменте: когда сидишь у окна, смотришь на вечерний свет и вдруг замечаешь, что тебе не нужно никуда спешить.

Путь к искусству начинается именно здесь.

Потому что искусство – это не про технику и не про талант. Это след живого человека. Если человека нет, если он прячется за масками, искусство становится декоративным, но не настоящим.

Чтобы создать что-то подлинное, сначала нужно позволить себе существовать без задачи быть удобным.

Сесть. Замолчать. Послушать.

И постепенно внутри начинает рождаться первое, ещё неясное движение – как будто кто-то тихо стучит изнутри.

Это ты.

Глава 2. Встреча со страхом

Как только человек начинает слышать себя, появляется страх.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.