
Gaya
Творить
в рутине
Как находить вдохновение
в повседневной жизни
и создавать красоту
своими руками

Gaya

Творить в рутине

«Автор»
2026

Gaya

Творить в рутине / Gaya — «Автор», 2026

Как вернуть творчество в жизнь, если каждый день заполнен работой, домашними делами и привычными заботами?Эта книга поможет увидеть возможности для творчества там, где раньше казалась лишь повседневная рутина. Вы узнаете, как находить вдохновение в обычных вещах, создавать красоту из доступных материалов, обустраивать пространство, пробовать новые направления и выделять время для любимых занятий даже при плотном графике.Вас ждут практические задания, творческие эксперименты и программа на 30 дней, которая поможет постепенно превратить творчество в естественную часть повседневной жизни.Не нужно ждать идеального момента или особого вдохновения. Начните с малого — и откройте для себя удивительный мир возможностей, который всегда был рядом.

© Gaya, 2026
© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ 5
ЧАСТЬ I. ВОЗВРАЩЕНИЕ К ТВОРЧЕСТВУ 7
ГЛАВНОЕ, ЧТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ 11
ГЛАВА 2. ТВОРЧЕСТВО — НЕ РОСКОШЬ, А ПОТРЕБНОСТЬ 12
ГЛАВА 3. КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖДАТЬ ПОДХОДЯЩЕГО МОМЕНТА 17
ГЛАВНОЕ, ЧТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ 21
ГЛАВА 4. ПЯТЬ МИНУТ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ДЕНЬ 22
ГЛАВНОЕ, ЧТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ 26
ГЛАВА 5. РАЗРЕШИТЬ СЕБЕ ТВОРИТЬ НЕСОВЕРШЕННО 27
ГЛАВНОЕ, ЧТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ 31
ЧАСТЬ II. ТВОРЧЕСТВО СРЕДИ ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛ 32
Конец ознакомительного фрагмента. 37

Gaya
Творить в рутине

ВСТУПЛЕНИЕ

Когда обычная жизнь становится источником вдохновения

Однажды можно обнаружить, что жизнь превратилась в бесконечную последовательность повторяющихся действий.

Утро начинается с привычных дел. Нужно приготовить завтрак, ответить на сообщения, решить рабочие вопросы, убрать дом, купить продукты, позаботиться о близких. День сменяется вечером, а за ним приходит следующий день, удивительно похожий на предыдущий.

И где-то среди этого бесконечного движения постепенно теряется нечто важное.

Желание придумывать. Интерес к новому. Радость от создания чего-то своими руками. Та самая искра, благодаря которой даже самый обычный день может стать особенным.

Мы часто говорим себе: «Вот появится свободное время, тогда я займусь творчеством».

Но свободное время почему-то не появляется.

Мы откладываем покупку красок, не начинаем давно задуманный проект, оставляем без внимания интересные идеи. Иногда даже перестаём замечать красоту вокруг, потому что слишком заняты тем, что необходимо сделать.

А между тем творчество не требует идеальных условий.

Оно не ждёт специального приглашения и не спрашивает, сколько свободных часов есть в вашем расписании.

Творчество может начаться с маленькой детали.

С необычного сочетания цветов на витрине. С красивой формы листа. С желания переделать старую вещь. С нескольких строчек в блокноте. С чашки, которую вы решили расписать, или букета, собранного из цветов, растущих возле дома.

Иногда достаточно десяти минут, чтобы почувствовать: вы снова что-то создаёте, выбираете, придумываете, экспериментируете.

Именно об этом наша книга.

Мы не будем пытаться превратить каждого читателя в профессионального художника или мастера декоративно-прикладного искусства. Не станем составлять невыполнимые расписания и требовать ежедневных творческих подвигов.

Мы будем искать способы вернуть творчество в настоящую жизнь — с её работой, обязанностями, нехваткой времени и неожиданными обстоятельствами.

Вы узнаете, как организовать небольшое творческое пространство, где находить идеи, что можно создавать из доступных материалов, как преодолевать отсутствие вдохновения и почему несовершенный результат иногда гораздо ценнее безупречной, но так и не начатой работы.

Здесь будут практические упражнения, интересные эксперименты, творческие задания и проекты, которые можно выполнять в собственном темпе.

Но прежде всего я хочу предложить вам изменить одну привычную мысль.

Перестаньте считать творчество чем-то дополнительным, на что можно выделить время только после выполнения всех важных дел.

Ваша жизнь не обязана сначала стать идеально организованной, чтобы в ней появилось место для красоты.

Можно творить в маленькой квартире. Можно творить после рабочего дня. Можно заниматься творчеством, когда дома беспорядок, а на столе лежит список незаконченных дел.

Можно начинать с малого.

И совершенно необязательно кому-то что-то доказывать.

В этой книге мы будем учиться не только создавать красивые вещи. Мы будем учиться замечать красоту, видеть возможности, доверять собственным идеям и находить радость в самом процессе.

Возможно, однажды вы посмотрите на привычное пространство вокруг себя и увидите в нём десятки возможностей, которых раньше не замечали.

Старая коробка станет основой для декора. Обычная прогулка превратится в поиск природных материалов. Несколько свободных минут подарят начало новому проекту.

И тогда рутина перестанет быть исключительно повторением одних и тех же действий.

В ней появится место для фантазии, эксперимента и маленьких открытий.

Не ждите, когда жизнь освободит для вас время. Начните создавать красоту внутри той жизни, которая у вас уже есть.

Возможно, именно с этого начнётся что-то удивительное.

ЧАСТЬ I. ВОЗВРАЩЕНИЕ К ТВОРЧЕСТВУ
ГЛАВА 1. КУДА ИСЧЕЗАЕТ НАШЕ ВДОХНОВЕНИЕ?

Почему мы перестаём замечать то, что когда-то нас радовало

Вспомните себя в детстве.

Возможно, вы собирали красивые камешки, рисовали на полях тетрадей, мастерили домики из картонных коробок, придумывали наряды для кукол или создавали целые миры из самых обычных предметов.

Тогда для творчества не требовалось особого повода.

Никто не объяснял вам, как правильно фантазировать. Вы не думали о том, достаточно ли хорошо получится рисунок, понравится ли кому-нибудь ваша поделка и имеет ли смысл тратить время на создание чего-то бесполезного.

Вы просто творили.

Маленький кусочек ткани мог превратиться в платье для куклы, обычная палочка — в волшебную, а коробка из-под обуви — в настоящий сказочный дом.

Сам процесс приносил удовольствие.

Но постепенно что-то менялось.

Появлялись обязанности, работа, ответственность, необходимость принимать решения и соответствовать ожиданиям окружающих. Мы привыкали оценивать свои действия с точки зрения пользы, результата и потраченного времени.

И незаметно начинали делить занятия на важные и неважные.

Творчество часто попадало во вторую категорию.

1. Когда жизнь становится списком обязательств

У взрослого человека почти всегда есть дела.

Даже если сегодня удалось выполнить всё запланированное, завтра появится новый список задач. Домашние обязанности повторяются, рабочие вопросы требуют внимания, близкие нуждаются в заботе.

Возникает ощущение, что сначала необходимо разобраться со всеми делами и только потом позволить себе заняться чем-нибудь приятным.

Но у повседневности есть особенность: она умеет занимать всё свободное пространство.

Если ждать дня, когда абсолютно всё будет сделано, можно так и не дождаться подходящего момента.

Постепенно человек привыкает откладывать собственные желания.

«Сначала закончу работу».

«Сначала наведу порядок».

«Сначала решу финансовые вопросы».

«Вот когда станет полегче, тогда и займусь своим увлечением».

Проблема заключается не в самих обязанностях. Они действительно являются частью жизни.

Проблема начинается тогда, когда собственные интересы постоянно оказываются последними в очереди.

Творчество перестаёт быть естественной частью повседневности и превращается в нечто, доступное только по особым случаям.

Что важно понять: вам необязательно освобождать целый день, чтобы вернуть творчество. Иногда необходимо лишь перестать считать несколько минут, посвящённых себе, потерянным временем.

2. Страх сделать недостаточно хорошо

Есть ещё одна причина, по которой многие люди перестают творить.

Это страх несовершенства.

Представьте человека, который давно мечтает научиться рисовать. Он покупает красивый альбом, карандаши, рассматривает работы художников и даже выбирает изображения для будущих рисунков.

Но сам так и не начинает.

Почему?

Потому что в голове уже существует образ идеального результата.

Человек представляет, каким должен получиться рисунок, сравнивает свои возможности с работами профессионалов и заранее разочаровывается.

Вместо удовольствия от эксперимента возникает тревога.

«У меня не получится».

«Я не умею».

«Это выглядит некрасиво».

«Зачем начинать, если всё равно не будет хорошо?»

Так работает внутренний критик.

Он способен остановить даже очень талантливого человека, если тот привык требовать от себя безупречного результата.

Но у творчества есть правило, о котором полезно помнить:

Невозможно создать то, чему вы ещё не научились.

Первая работа не обязана быть шедевром. Первое изделие может оказаться неровным, рисунок — непропорциональным, а задуманная композиция — совершенно не такой, какой вы её представляли.

Это не поражение.

Это часть процесса.

Позвольте себе создавать вещи, которые не обязательно кому-то показывать. Рисуйте в черновике, экспериментируйте с материалами, переделывайте, ошибайтесь.

Иногда именно из случайной ошибки рождается самая интересная идея.

3. Привычка потреблять вместо того, чтобы создавать

Современный человек ежедневно сталкивается с огромным количеством красивых изображений и готовых решений.

Мы смотрим фотографии интерьеров, изделий ручной работы, художественных работ, украшений, одежды и всевозможных творческих проектов.

Это может вдохновлять.

Но есть и обратная сторона.

Часы просмотра чужих работ иногда создают иллюзию участия в творчестве. Мы сохраняем понравившиеся идеи, составляем подборки, подписываемся на мастеров и откладываем десятки интересных проектов.

А собственными руками ничего не создаём.

Постепенно между вдохновением и действием возникает расстояние.

Мы начинаем больше рассматривать, чем пробовать.

Больше планировать, чем делать.

Больше восхищаться чужими результатами, чем исследовать собственные возможности.

Чтобы изменить эту привычку, попробуйте простое правило:

На каждую найденную творческую идею должно приходиться хотя бы одно маленькое действие.

Увидели красивую композицию из сухоцветов? Попробуйте собрать собственную.

Понравилась необычная роспись керамики? Нарисуйте несколько эскизов.

Заинтересовал интерьерный декор? Посмотрите, какие материалы уже есть у вас дома.

Необязательно повторять увиденное. Гораздо интереснее использовать чужую работу как отправную точку для собственной фантазии.

4. Усталость, которая маскируется под отсутствие вдохновения

Иногда человек искренне считает, что у него пропало желание творить.

Он смотрит на материалы, которые когда-то покупал с удовольствием, но не испытывает никакого интереса.

Кажется, что идеи закончились, прежние увлечения больше не радуют, а начинать что-то новое совершенно не хочется.

Однако не всегда дело в отсутствии вдохновения.

Иногда человек просто устал.

Когда большая часть сил уходит на работу, бытовые обязанности, заботу о семье и решение повседневных проблем, на новые впечатления и эксперименты остаётся совсем немного ресурсов.

В таком состоянии даже любимое занятие может восприниматься как ещё одна задача.

Поэтому не нужно заставлять себя творить через силу.

Возможно, сейчас вам необходим не новый проект, а отдых.

Не покупка материалов, а прогулка.

Не сложная работа, а возможность спокойно посидеть с чашкой чая и посмотреть в окно.

Творчество должно обогащать жизнь, а не становиться дополнительным источником напряжения.

Научитесь различать отсутствие желания и отсутствие сил.

Это разные состояния, и подход к ним тоже должен быть разным.

5. Мы перестаём замечать красоту привычного

Есть удивительная особенность человеческого восприятия: к повторяющимся вещам мы постепенно привыкаем.

Один и тот же вид из окна перестаёт привлекать внимание. Знакомая дорога становится просто маршрутом. Предметы вокруг превращаются в привычный фон.

Хотя окружающий мир продолжает меняться.

Свет утром падает на стену иначе, чем вечером. На подоконнике распускается новый лист. После дождя меняется оттенок дерева, а на старой кирпичной стене можно заметить необычную игру теней.

Но мы часто проходим мимо.

Творческое восприятие начинается с умения замечать.

Необязательно искать что-то необыкновенное. Иногда достаточно внимательно посмотреть на то, что окружает вас каждый день.

Посмотрите на обычную кухню глазами человека, который впервые оказался в этом помещении.

Как сочетаются цвета? Какие предметы имеют интересную форму? Можно ли что-нибудь переставить, украсить, изменить?

Попробуйте увидеть не только назначение предметов, но и их эстетические возможности.

Старая стеклянная бутылка может стать вазой.

Обрезки ткани — материалом для декоративной композиции.

Пустая жестяная коробка — основой для органайзера.

А обычная прогулка может подарить целую коллекцию цветовых сочетаний для будущих работ.

Красота не всегда нуждается в создании. Иногда её достаточно заметить.

ПРАКТИКА № 1. ВЕРНУТЬ СЕБЕ СПОСОБНОСТЬ ЗАМЕЧАТЬ

Это небольшое упражнение поможет постепенно переключить внимание с привычных обязанностей на окружающий мир.

В течение одного дня попробуйте найти пять красивых деталей, которые обычно остаются незамеченными.

Это могут быть:

Необычная игра света на стене.

Красивое сочетание цветов в одежде прохожего.

Интересная форма ветки или листа.

Текстура старой деревянной поверхности.

Неожиданное сочетание предметов на кухонном столе.

Не нужно ничего специально искать или куда-то ехать.

Просто наблюдайте.

Когда найдёте интересную деталь, остановитесь на несколько секунд. Рассмотрите её. Если хочется, сфотографируйте или зарисуйте в блокноте.

Вечером ответьте себе на три вопроса:

Что сегодня привлекло моё внимание?

Почему именно эта деталь показалась мне красивой?

Как я могла бы использовать это наблюдение в собственном творчестве?

Возможно, вы обнаружите, что за один день увидели гораздо больше интересного, чем за предыдущую неделю.

ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. МОЯ КОЛЛЕКЦИЯ ВДОХНОВЕНИЯ

Заведите отдельный блокнот или создайте папку в телефоне.

Назовите её «Моя коллекция вдохновения».

Собирайте туда всё, что вызывает у вас приятные эмоции или пробуждает фантазию:

фотографии природных объектов;

интересные цветовые сочетания;

необычные фактуры;

понравившиеся формы;

собственные рисунки;

случайные идеи;

красивые сочетания материалов.

Не пытайтесь сразу превратить каждую находку в проект.

Пусть коллекция постепенно наполняется.

Со временем она станет вашим личным источником творческих решений. Когда появится желание что-нибудь создать, вам не придётся начинать поиски с пустого листа.

Вы сможете открыть свою коллекцию и выбрать то, что откликается именно сейчас.

ГЛАВНОЕ, ЧТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ

Вдохновение не обязательно исчезает навсегда.

Иногда оно оказывается скрыто за усталостью, привычками, страхом ошибок и бесконечной занятостью.

Мы можем годами откладывать собственные желания, ожидая подходящего момента, и даже не замечать, как постепенно отдаляемся от того, что когда-то приносило нам радость.

Но возвращение к творчеству не требует резких перемен.

Начните с наблюдения. Разрешите себе пробовать. Перестаньте оценивать каждую попытку по конечному результату.

И самое главное — не ждите особенного настроения, чтобы сделать первый маленький шаг.

Вдохновение часто приходит не до начала творчества, а во время него.

ГЛАВА 2. ТВОРЧЕСТВО — НЕ РОСКОШЬ, А ПОТРЕБНОСТЬ

Почему человеку важно не только жить, но и создавать

Представьте двух людей.

Оба просыпаются утром, завтракают, занимаются повседневными делами, работают, покупают продукты, готовят ужин и ложатся спать.

Их дни могут быть практически одинаковыми.

Но один из них находит время, чтобы посадить цветы, нарисовать небольшой рисунок, придумать необычный рецепт или переделать старую вещь.

Другой полностью погружён в привычный круг обязанностей.

Внешне их жизнь может ничем не отличаться. Однако внутри они постепенно начинают чувствовать себя по-разному.

У первого появляется пространство для фантазии, эксперимента и собственных открытий. У второго может возникнуть ощущение, что жизнь состоит исключительно из необходимости что-то делать.

Дело не в том, что один человек лучше другого или обладает большими способностями.

Дело в том, что творчество даёт нам возможность быть не только исполнителями повседневных задач, но и создателями собственной реальности.

1. Потребность создавать заложена в самой природе человека

Посмотрите на историю человечества.

Люди всегда стремились украшать пространство вокруг себя.

Они расписывали стены пещер, создавали украшения из камней и ракушек, вырезали узоры на дереве, украшали одежду, придумывали орнаменты и превращали обычные предметы в произведения искусства.

Причём далеко не всё это имело практическое значение.

Человеку было важно не просто изготовить предмет, но и сделать его красивым, необычным, отражающим собственное представление о мире.

Даже самые простые предметы быта в разных культурах становились носителями художественных образов.

Керамическая посуда приобретала причудливые формы, корзины украшались узорами, ткани окрашивались природными красителями.

Творчество сопровождало человека задолго до появления современных мастерских, художественных школ и специализированных материалов.

Это естественное стремление — преобразовывать окружающий мир, добавлять в него что-то своё.

И сегодня оно никуда не исчезло.

Просто у многих людей оказалось спрятано под слоями повседневной занятости.

2. Творчество возвращает ощущение собственной жизни

Когда мы постоянно выполняем чужие поручения, следуем расписаниям и решаем необходимые задачи, может возникнуть странное чувство.

Будто всё время чем-то заняты, но почти ничего не делаем для себя.

Работа требует определённых результатов. Домашние обязанности имеют свои правила. Даже отдых иногда превращается в очередной пункт расписания.

Творчество отличается тем, что в нём человек получает возможность самостоятельно выбирать.

Что создать?

Какой цвет использовать?

Как изменить первоначальную задумку?

Какие материалы соединить?

Что считать завершённой работой?

Здесь нет единственного правильного ответа.

Вы становитесь автором собственного решения.

Это особенно важно в повседневной жизни, где далеко не всё зависит от нас.

Когда вы создаёте что-то своими руками, пусть даже небольшое, появляется ощущение личного участия в происходящем.

Вы не просто наблюдаете за жизнью. Вы добавляете в неё собственные идеи.

И иногда именно этого нам так не хватает.

3. Маленькое творческое действие может изменить настроение дня

Представьте обычный вечер.

Вы вернулись домой после насыщенного дня. Впереди ещё несколько домашних дел. Сил немного, а настроение оставляет желать лучшего.

Можно провести остаток вечера, продолжая думать о накопившихся проблемах.

А можно выделить десять минут на небольшое занятие.

Например:

нарисовать акварелью несколько цветных пятен;

составить маленькую композицию из сухих цветов;

украсить обычную стеклянную банку;

попробовать новый способ складывания бумаги;

сделать красивую открытку;

придумать оформление для старого блокнота.

Не обязательно получать впечатляющий результат.

Важен сам переход от пассивного состояния к созидательному.

Вы выбираете материалы, принимаете небольшие решения, наблюдаете за изменениями и постепенно видите результат своих действий.

Для многих людей такой процесс становится приятным способом переключиться после напряжённого дня.

Однако важно помнить: творчество не заменяет полноценный отдых и не должно становиться обязанностью. Иногда лучший выбор — ничего не создавать и просто восстановить силы.

4. Творчество помогает лучше узнать себя

Есть интересная особенность творческих занятий.

Человек нередко обнаруживает в себе качества, о существовании которых раньше даже не подозревал.

Кто-то неожиданно увлекается лепкой.

Кто-то обнаруживает любовь к сочетанию тканей и фактур.

Кто-то начинает создавать украшения, фотографировать природу, расписывать предметы интерьера или сочинять небольшие истории.

Причём первоначальный интерес может привести к совершенно неожиданным открытиям.

Например, человек начинает заниматься рисованием, а затем обнаруживает, что ему нравится придумывать собственные сюжеты.

Другой пробует делать украшения и постепенно начинает интересоваться историей камней, цветовыми сочетаниями и дизайном.

Творчество открывает пространство для исследования собственных склонностей.

Оно помогает ответить на вопросы:

Что мне действительно нравится?

Какие занятия увлекают меня настолько, что я забываю смотреть на часы?

Какие цвета, формы и материалы вызывают у меня особенный интерес?

Что я давно хотела попробовать, но постоянно откладывала?

Необязательно заранее знать ответы.

Иногда достаточно начать экспериментировать.

5. Не всё созданное должно приносить деньги

В современном мире очень легко попасть в ловушку практичности.

Мы привыкли спрашивать себя: какую пользу принесёт занятие? Можно ли продать результат? Сможет ли увлечение стать дополнительным заработком?

Безусловно, творчество может стать источником дохода.

Многие мастера превращают любимое занятие в профессию, открывают небольшие мастерские, создают авторские изделия и находят покупателей.

Но не каждое увлечение обязано становиться бизнесом.

Можно рисовать картины, которые никогда не будут проданы.

Можно шить вещи исключительно для себя.

Можно выращивать цветы, создавать композиции, собирать гербарии или украшать дом просто потому, что это приносит удовольствие.

Не всякая ценность измеряется деньгами.

Иногда самое важное, что даёт нам творчество, невозможно положить на банковский счёт.

Это удовольствие от процесса, чувство самостоятельности, интерес к жизни и радость от того, что собственные идеи обрели форму.

Поэтому не торопитесь превращать каждое увлечение в источник заработка.

Оставьте себе хотя бы одно занятие, которое существует только ради вашего удовольствия.

6. Творчество не требует особого таланта

Один из самых распространённых мифов заключается в том, что творчеством могут заниматься только одарённые люди.

Будто существует особая категория счастливчиков, которым с рождения даны художественное чутьё, фантазия и умение создавать красивые вещи.

На самом деле творческие способности проявляются по-разному.

Один человек хорошо рисует, другой умеет интересно сочетать цвета, третий замечает необычные формы, четвёртый придумывает оригинальные способы использования обычных предметов.

Кто-то обладает терпением и аккуратностью, кто-то — богатой фантазией, а кто-то прекрасно чувствует материал.

И всё это может стать основой для творчества.

Более того, многие навыки развиваются постепенно.

Умение работать с глиной появляется через практику. Чувство композиции развивается благодаря наблюдению и экспериментам. Навык рисования совершенствуется с каждой новой работой.

Не нужно ждать, пока вы станете достаточно умелыми.

Начните с того уровня, на котором находитесь сейчас.

Возможно, именно простое занятие, выбранное из любопытства, станет началом большого увлечения.

ПРАКТИКА № 2. МОЁ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО ТВОРЧЕСТВА

Сегодня мы попробуем определить, какое место творчество может занять именно в вашей жизни.

Возьмите блокнот и ответьте на несколько вопросов.

Первый вопрос.

Что вам нравилось делать раньше?

Вспомните детство, юность, первые самостоятельные увлечения. Возможно, вы любили рисовать, собирать красивые предметы, фотографировать, заниматься рукоделием, писать истории или придумывать необычные подарки.

Не ограничивайте себя тем, что считаете полезным.

Второй вопрос.

Что вызывает у вас интерес сейчас?

Возможно, вы давно рассматриваете работы мастеров, сохраняете фотографии интерьеров, восхищаетесь керамикой, украшениями, живописью или авторским декором.

Обратите внимание на то, что притягивает ваш взгляд.

Третий вопрос.

Что вы хотели бы попробовать, если бы не боялись ошибиться?

Запишите даже самые неожиданные желания.

Четвёртый вопрос.

Сколько времени вы действительно готовы выделять на творчество?

Не составляйте идеальное расписание. Выберите реалистичный вариант: пять, десять или двадцать минут несколько раз в неделю.

Пятый вопрос.

Что могло бы стать вашим первым небольшим творческим проектом?

Запишите одну конкретную идею.

Не десять и не двадцать. Пока только одну.

Теперь посмотрите на свои ответы.

Возможно, вы обнаружите, что желание творить никуда не исчезло. Оно просто долго ждало, когда вы снова обратите на него внимание.

ТВОРЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ. СОЗДАТЬ ЧТО-ТО БЕЗ ПОЛЕЗНОЙ ЦЕЛИ

Выберите один свободный вечер или небольшой промежуток времени.

Возьмите три совершенно обычных предмета, которые найдутся дома.

Например:

лист бумаги;

кусочек ткани;

стеклянную банку.

Попробуйте соединить их в одной композиции.

Можно сделать декоративную упаковку, небольшую интерьерную вещь, оригинальную подставку или совершенно абстрактный объект.

Не ищите готовые инструкции.

Не пытайтесь угадать, понравится ли результат окружающим.

Ваша задача — самостоятельно придумать способ соединения материалов.

Если идея не сработает, попробуйте другую.

Когда закончите, посмотрите на получившуюся работу и задайте себе вопрос:

«Мне понравился сам процесс?»

Это гораздо важнее оценки результата.

НЕБОЛЬШОЕ ОТКРЫТИЕ

Творчество не обязательно должно занимать много места в вашей жизни, чтобы иметь большое значение.

Иногда маленькое увлечение становится тем самым островком, где человек снова чувствует себя свободным от требований, ожиданий и необходимости всё время быть полезным.

Здесь можно ошибаться, менять решения, начинать заново и выбирать собственный путь.

Не нужно заслуживать право на творчество.
Не нужно доказывать, что вы достаточно талантливы.
И не нужно превращать каждую свободную минуту в продуктивную деятельность.
Вы имеете право создавать красоту просто потому, что вам этого хочется.
Пусть в вашей жизни появится хотя бы одно занятие, которое не требует оправданий.

ГЛАВА 3. КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖДАТЬ ПОДХОДЯЩЕГО МОМЕНТА

Почему первый шаг важнее идеальных условий

Есть одна удивительная особенность человеческих планов: многие из них годами остаются планами.

Мы хотим научиться рисовать, но ждём, когда появится больше свободного времени. Мечтаем заняться рукоделием, но сначала собираемся купить все необходимые материалы. Хотим украсить дом, но откладываем до ремонта. Думаем о собственном творческом проекте, но считаем, что пока недостаточно подготовлены.

Кажется, что для начала обязательно должны совпасть несколько обстоятельств.

Нужно хорошее настроение. Подходящее время. Свободное пространство. Необходимые инструменты. Вдохновение. Иногда даже особенный период в жизни, когда наконец-то всё будет спокойно.

Но жизнь редко предлагает такие идеальные условия.

Одни обстоятельства сменяются другими. Освободившееся время занимают новые дела, а давно задуманные проекты продолжают ждать.

Так возникает ловушка ожидания.

Человек искренне хочет творить, но постоянно переносит начало на будущее.

1. Иллюзия идеального момента

Представим женщину, которая давно мечтает заняться живописью.

Она рассматривает картины, выбирает интересные техники, изучает материалы и даже составляет список покупок.

Но начать мешают разные обстоятельства.

Сегодня нет времени. Завтра нужно решить домашние вопросы. На следующей неделе предстоит много работы. Потом хочется сначала купить хорошие кисти и качественную бумагу.

Проходит несколько месяцев.

Желание остаётся, но вместо первой картины существует только папка с сохранёнными изображениями.

Почему так происходит?

Потому что подготовка иногда становится удобной заменой действию.

Пока мы выбираем материалы, изучаем информацию и составляем планы, нам кажется, что мы приближаемся к цели. Но настоящее творчество начинается только тогда, когда мы совершаем первое действие.

Не тогда, когда покупаем идеальный набор красок, а когда впервые проводим кистью по бумаге.

Не тогда, когда приобретаем красивую ткань, а когда делаем первый стежок.

Не тогда, когда полностью продумываем будущий проект, а когда пробуем воплотить хотя бы одну его часть.

Идеальные условия не создают творчество. Его создаёт наше желание начать.

2. Маленькое начало снимает внутреннее сопротивление

Большие проекты иногда пугают даже тогда, когда очень интересны.

Человек представляет объём работы, количество необходимых действий, возможные ошибки и время, которое придётся потратить.

В результате возникает ощущение, что для начала нужно собраться с силами.

Но попробуйте посмотреть на задачу иначе.

Вместо того чтобы поставить цель «написать картину», поставьте задачу «сделать три цветовых пятна».

Вместо «создать украшение» — «подобрать пять бусин и посмотреть, как они сочетаются».

Вместо «переделать старую мебель» — «выбрать цвет будущего оформления».

Маленькое действие гораздо легче вписать в обычный день.

Оно не требует длительной подготовки и не создаёт ощущения огромной работы.

Кроме того, начало часто меняет наше отношение к задаче.

То, что казалось сложным, постепенно становится интересным. Появляются новые идеи, хочется попробовать другой материал, изменить первоначальную задумку.

Так маленький шаг превращается в полноценный творческий процесс.

3. Не покупайте всё необходимое заранее

Одна из распространённых причин откладывания — убеждение, что для творчества требуется специальное оборудование.

Конечно, качественные материалы имеют значение. Некоторые техники действительно предполагают использование определённых инструментов.

Но начинающему человеку далеко не всегда нужно приобретать полный комплект.

Прежде чем отправляться за покупками, внимательно осмотрите свой дом.

Возможно, у вас уже есть:

остатки бумаги и картона;

старые журналы;

ленты и кусочки ткани;

пуговицы;

нитки;

ненужные стеклянные баночки;

коробки интересной формы;

природные материалы;

карандаши, ручки и краски.

Из этого можно создавать открытки, коллажи, декоративные композиции, небольшие интерьерные украшения и множество других вещей.

Попробуйте сначала исследовать возможности того, что уже находится рядом.

Это не только экономит деньги, но и развивает изобретательность.

Иногда ограниченное количество материалов заставляет фантазию работать гораздо активнее.

4. Не превращайте творчество в очередное обязательство

Есть ещё одна причина, по которой люди бросают начатое.

Они слишком быстро превращают новое увлечение в систему требований.

Например, человек решает рисовать каждый день по часу. Или обещает себе каждую неделю создавать новое изделие.

Поначалу такая организация может казаться мотивирующей.

Но затем появляются обстоятельства, которые невозможно предусмотреть.

Однажды не хватает времени. В другой день нет сил. Потом пропускается ещё несколько занятий.

И вместо радости возникает чувство вины.

«Я опять ничего не сделала».

«У меня нет дисциплины».

«Наверное, это просто не моё».

Но творчество не должно становиться ещё одним экзаменом, который необходимо успешно сдать.

Гораздо полезнее создать гибкую систему.

Сегодня вы можете уделить своему увлечению двадцать минут. Завтра — пять. Послезавтра просто посмотреть на интересные материалы и выбрать идею.

А иногда можно вообще ничего не делать.

Главное — сохранить возможность возвращаться к занятию без чувства провала.

5. Начинайте с того, что вызывает любопытство

Необязательно выбирать творческое направление, которое считается модным или особенно престижным.

Возможно, вам совершенно неинтересна живопись, зато нравится создавать украшения.

Кому-то хочется работать с деревом, другому — лепить из глины, третьему — составлять цветочные композиции.

Не пытайтесь выбирать занятие только потому, что оно красиво выглядит на фотографиях или приносит кому-то хороший доход.

Обратите внимание на собственную реакцию.

Какие работы хочется рассматривать дольше?

Какие материалы хочется потрогать?

Какие предметы вызывают желание придумать что-нибудь похожее?

Любопытство — прекрасная отправная точка.

Не обязательно сразу определять своё главное увлечение. Позвольте себе пробовать разные направления.

Возможно, некоторые занятия окажутся временными экспериментами. Другие постепенно превратятся в любимое дело.

И это совершенно нормально.

ПРАКТИКА № 3. ПЕРВЫЙ ШАГ ЗА ДЕСЯТЬ МИНУТ

Сегодня мы не будем планировать большой проект.

Наша задача — начать.

Выберите одно творческое направление, которое вам интересно.

Затем выполните следующие действия.

Шаг 1. Выберите простую идею.

Не пытайтесь сразу создать что-то сложное. Пусть это будет небольшой рисунок, открытка, декоративная композиция или простое украшение.

Шаг 2. Найдите материалы.

Используйте то, что уже есть дома. Не отправляйтесь за покупками.

Шаг 3. Установите ограничение по времени.

Выделите десять минут.

Шаг 4. Начните действовать.

Не анализируйте каждое движение. Не оценивайте результат во время работы. Просто экспериментируйте.

Шаг 5. Остановитесь и посмотрите на результат.

Получилось ли что-то интересное? Возникло ли желание продолжить? Какие новые идеи появились?

Необязательно завершать работу за десять минут.

Нам важно другое: вы уже начали.

ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. ПРОЕКТ, КОТОРЫЙ ДАВНО ЖДЁТ

Вспомните одно творческое желание, которое вы давно откладываете.

Возможно, вы хотели:

расписать цветочный горшок;

создать украшение;

научиться делать свечи;

оформить семейный фотоальбом;
нарисовать картину;
сшить декоративную подушку;
преобразить старую вещь;
создать небольшой предмет интерьера.
Запишите свою идею.
Теперь разделите её на пять маленьких действий.
Например, если вы хотите создать декоративную вазу:
Выбрать подходящую основу.
Определиться с цветовой гаммой.
Найти материалы для декора.
Сделать небольшой пробный элемент.
Приступить к оформлению.
Посмотрите на получившийся список.

Большой проект уже не выглядит таким недоступным. Перед вами пять понятных действий, каждое из которых можно выполнить отдельно.

Выберите первое и определите, когда сможете его сделать.
Не откладывайте начало до следующего месяца или особенного случая.
Пусть оно произойдёт в ближайшее удобное время.

ГЛАВНОЕ, ЧТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ

Мы часто переоцениваем значение идеальных условий и недооцениваем силу маленьких действий.

Нам кажется, что сначала необходимо подготовиться, приобрести всё нужное, освободить время и дождаться вдохновения.

Но иногда достаточно просто достать материалы и попробовать.

Не нужно сразу видеть весь путь. Не нужно знать, каким получится конечный результат.

Разрешите себе начинать с любопытства, а не с требований к себе.

Большие творческие истории нередко начинаются с маленького действия, которое человек наконец-то разрешил себе совершить.

:::

ГЛАВА 4. ПЯТЬ МИНУТ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ДЕНЬ

Как найти место для творчества даже в самом загруженном расписании

Пять минут — совсем немного.

За это время можно приготовить чашку чая, ответить на несколько сообщений, проверить список покупок или просто посмотреть на часы и понять, что пора возвращаться к делам.

Но иногда именно пяти минут достаточно, чтобы изменить настроение, пробудить фантазию и напомнить себе о том, что жизнь состоит не только из обязанностей.

Мы привыкли измерять свободное время большими промежутками.

Если заниматься творчеством, то хотя бы час. Если рисовать, то нужно подготовить рабочее место. Если шить, лепить или создавать украшения, необходимо достать материалы, освободить стол и заранее продумать весь процесс.

В результате даже небольшое увлечение начинает казаться мероприятием, для которого требуется специальная подготовка.

Но что, если отказаться от этого представления?

Что, если перестать ждать свободного вечера и научиться использовать короткие промежутки времени?

Пять минут могут стать началом рисунка, небольшой композиции, творческой записи или совершенно неожиданной идеи.

Они не заменят полноценного занятия, но помогут сохранить связь с любимым делом.

И самое интересное: иногда именно короткие творческие действия постепенно приводят к большим результатам.

1. Почему пять минут работают лучше, чем бесконечные планы

Представьте, что вы решили создать декоративное панно.

В голове уже есть примерное представление о результате. Вы знаете, какие материалы понадобятся, и даже придумали цветовую гамму.

Но проект кажется достаточно большим.

Нужно подготовить основу, подобрать элементы, расположить их, закрепить и оформить готовую работу.

Вы откладываете начало, потому что сейчас нет времени заниматься всем этим.

А теперь представьте другой подход.

Сегодня вы просто выбираете цветовую гамму.

Завтра подбираете материалы.

Послезавтра пробуете несколько вариантов композиции.

В следующий раз начинаете собирать основу.

Каждое действие занимает несколько минут, но проект постепенно развивается.

Так работает принцип маленьких шагов.

Когда задача разделена на небольшие действия, она перестаёт выглядеть неподъёмной.

Кроме того, вам больше не нужно каждый раз заново заставлять себя начинать. Вы просто продолжаете то, что уже начали.

2. Пять минут — это не соревнование со временем

Важно понимать одну вещь: наша задача не заключается в том, чтобы успеть как можно больше за короткий промежуток.

Творчество не должно превращаться в очередную гонку.

Не нужно торопиться, пытаться закончить работу за пять минут или постоянно смотреть на часы.

Пять минут — это приглашение к действию, а не жёсткое ограничение.

Если вы начали рисовать и захотели продолжить, прекрасно.

Если через пять минут решили остановиться, тоже замечательно.

Вы уже сделали то, ради чего начинали: уделили внимание собственному интересу.

Постепенно можно обнаружить, что короткие занятия становятся естественной частью дня.

Они больше не требуют долгих уговоров и специального настроя.

3. Маленькие творческие действия на каждый день

Чтобы понять, насколько разнообразным может быть творчество, попробуйте посмотреть на обычные занятия под другим углом.

Вот несколько примеров, которые не требуют специальной подготовки.

Если вам нравится рисовать:

Сделайте небольшой цветовой эскиз.

Нарисуйте один предмет, который находится рядом.

Попробуйте изобразить несколько листьев.

Создайте абстрактную композицию из геометрических фигур.

Подберите три цвета, которые красиво сочетаются.

Если вам нравится рукоделие:

Подберите материалы для будущего изделия.

Сделайте несколько пробных стежков.

Разложите бусины в интересной последовательности.

Подберите сочетание тканей.

Попробуйте новый декоративный элемент.

Если вам нравится создавать уют:

Переставьте небольшую композицию на полке.

Соберите букет из того, что есть под рукой.

Придумайте новое оформление старой банки.

Измените расположение нескольких предметов.

Создайте красивую сервировку для обычного завтрака.

Если вам нравится придумывать:

Запишите три идеи для будущих проектов.

Придумайте название для своей творческой коллекции.

Нарисуйте эскиз необычного предмета.

Составьте список вещей, которые хотелось бы переделать.

Придумайте пять способов использования одного обычного предмета.

Выбирайте то, что действительно вызывает интерес.

Не нужно выполнять все задания подряд. Достаточно одного небольшого действия.

4. Создайте место, где творчество всегда под рукой

Иногда нас останавливает не отсутствие времени, а необходимость каждый раз начинать подготовку.

Нужно достать материалы, найти инструменты, освободить поверхность, разложить всё необходимое, а после занятия снова убрать.

Для коротких творческих сессий это неудобно.

Поэтому полезно создать небольшую творческую зону.

Это может быть отдельная полка, коробка, ящик стола или небольшой контейнер.

Положите туда материалы, которыми пользуетесь чаще всего.

Например:

блокнот;

карандаши и ручки;

ножницы;

клей;

цветную бумагу;

несколько декоративных элементов;

небольшие заготовки для будущих работ.

Если вы занимаетесь другим видом творчества, составьте собственный набор.

Главное, чтобы необходимые материалы можно было достать без долгой подготовки.

Так вы значительно упростите начало занятий.

И помните: творческое пространство не обязано быть большим или красивым.

Его задача — помогать вам создавать, а не становиться ещё одним проектом по организации дома.

5. Используйте моменты ожидания

В течение дня у нас нередко возникают небольшие промежутки времени, которые мы даже не замечаем.

Ожидание приготовления ужина. Несколько свободных минут перед выходом. Пауза между рабочими задачами. Спокойное утро, пока дом ещё не проснулся.

Конечно, не каждый такой момент нужно заполнять деятельностью.

Иногда полезно просто отдохнуть.

Но некоторые промежутки можно использовать для маленьких творческих действий.

Например, пока готовится чай, можно сделать набросок будущей открытки.

Во время ожидания встречи — записать идею для нового изделия.

В свободную паузу — подобрать сочетание цветов для будущего проекта.

Постепенно вы начнёте замечать, что творчество может существовать рядом с повседневностью, а не только отдельно от неё.

6. Не обесценивайте маленькие результаты

Есть одна психологическая ловушка, которая мешает многим людям сохранять интерес к занятиям.

Нам кажется, что результат имеет значение только тогда, когда он достаточно большой и заметный.

Если за вечер не создано целое изделие, значит, ничего особенного не произошло.

Но это ошибочное представление.

Сегодня вы придумали композицию.

Завтра подобрали материалы.

Через день сделали пробный элемент.

Позже объединили детали в единую работу.

Каждое действие стало частью общего результата.

Именно так создаются многие вещи, которые впоследствии кажутся окружающим цельными и законченными.

Не сравнивайте маленькое действие с большим результатом.

Сравнивайте его с бездействием.

Тогда вы увидите, насколько ценным может быть даже короткий промежуток времени, посвящённый любимому делу.

ПРАКТИКА № 4. МОИ ПЯТЬ ТВОРЧЕСКИХ МИНУТ

Предлагаю провести небольшой эксперимент.

В течение пяти дней выделяйте по пять минут на любое творческое действие.

Каждый день выбирайте что-то новое или продолжайте предыдущую работу.

День первый. Наблюдение.

Найдите вокруг себя красивую деталь. Рассмотрите её, сфотографируйте или зарисуйте.

День второй. Цвет.

Выберите три цвета, которые вам нравятся. Попробуйте соединить их в небольшой композиции.

День третий. Материалы.

Найдите дома три предмета, которые можно использовать в творчестве. Подумайте, что из них получится создать.

День четвёртый. Фантазия.

Придумайте необычное применение для обычного предмета. Запишите три варианта.

День пятый. Создание.

Используя одну из предыдущих идей, сделайте что-нибудь своими руками.

Не оценивайте результат по красоте или сложности.

Обратите внимание на собственные ощущения.

Стало ли вам интереснее заниматься привычными делами? Возникло ли желание продолжить? Появились ли новые идеи?

Запишите свои наблюдения.

ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. ПРОЕКТ ИЗ МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

Выберите один небольшой проект, который давно хотелось реализовать.

Это может быть декоративная композиция, открытка, украшение, рисунок, интерьерная вещь или небольшой подарок.

Теперь разделите его на десять действий.

Например, если вы хотите создать декоративную композицию:

Выбрать тему.

Определить цветовую гамму.

Найти подходящую основу.

Подобрать материалы.

Сделать несколько эскизов.

Выбрать расположение элементов.

Подготовить детали.

Собрать композицию.

Добавить декоративные элементы.

Оформить готовую работу.

Необязательно выполнять все действия за один день.

Распределите их так, чтобы каждое можно было сделать за небольшой промежуток времени.

Если какой-то этап требует больше пяти минут, разделите его ещё на несколько частей.

В результате у вас появится проект, который можно постепенно реализовывать без необходимости выделять целый свободный день.

ГЛАВНОЕ, ЧТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ

Пять минут не способны решить все проблемы нехватки времени.

Но они могут стать началом новой привычки — не откладывать собственные желания на неопределённое будущее.

Не обязательно каждый день создавать что-то законченное.

Иногда достаточно сделать набросок, придумать идею, подобрать материалы или просто попробовать новую технику.

Маленькие действия имеют особую ценность, когда совершаются регулярно и с удовольствием.

Не ждите большого свободного промежутка.

Не требуйте от себя немедленных результатов.

Оставьте в своём дне немного места для того, что нравится именно вам.

Пять минут, посвящённых собственному творчеству, — это не мелочь. Это маленькое напоминание о том, что ваша жизнь принадлежит не только списку обязательных дел, но и вашим желаниям.

ГЛАВА 5. РАЗРЕШИТЬ СЕБЕ ТВОРИТЬ НЕСОВЕРШЕННО

Почему стремление к идеалу мешает нам создавать что-то настоящее

Иногда самый большой противник творчества — не отсутствие времени, материалов или вдохновения. Это желание сделать всё правильно.

Мы начинаем рисовать и сразу замечаем, что линия получилась неровной. Пробуем лепить — и сравниваем свою работу с фотографиями профессиональных мастеров. Шьём, украшаем, сочиняем, создаём — и почти одновременно начинаем искать недостатки.

Вместо удовольствия появляется напряжение.

Вместо любопытства — сомнения.

Вместо желания продолжать — мысль: «У меня всё равно не получится так красиво, как хотелось бы».

Так незаметно творчество превращается в экзамен, который мы сами себе устроили.

Но творчество не обязано быть безупречным. Его ценность не определяется количеством лайков, восторженными отзывами или сходством с чужими работами.

Иногда самая интересная часть творческого процесса начинается именно там, где мы перестаём контролировать каждый шаг.

1. Откуда появляется страх несовершенства

Многие из нас привыкли оценивать результат.

В школе ставили отметки, на работе проверяли качество, в повседневной жизни мы постоянно сравниваем свои достижения с ожиданиями окружающих.

Постепенно возникает ощущение, что любое действие должно иметь достойный результат.

Даже простое увлечение начинает сопровождаться внутренними вопросами:

А достаточно ли хорошо я это делаю?

Не выглядит ли моя работа нелепо?

Что подумают другие?

Стоит ли вообще показывать результат?

Может быть, лучше сначала научиться и только потом начинать?

Особенно сильно это проявляется, когда мы осваиваем новое направление.

Человек может годами хотеть рисовать, но так и не открыть альбом. Мечтать о керамике, но откладывать покупку глины. Хотеть создавать украшения, но бояться, что они будут выглядеть недостаточно профессионально.

Проблема заключается в том, что мы пытаемся получить уверенность до начала действия.

Но уверенность часто приходит только после того, как мы позволили себе попробовать.

Нельзя заранее знать, насколько хорошо у вас получится то, чего вы ещё никогда не делали.

И это совершенно нормально.

2. Перестаньте сравнивать начало с чужой вершиной

Открывая социальные сети, мы видим огромное количество красивых работ.

Идеальные композиции, аккуратные рисунки, необычные изделия, профессиональные фотографии.

Но за каждым таким результатом может стоять многолетняя практика, десятки неудачных попыток, испорченные материалы и часы работы, которые никто не показывает.

Мы сравниваем собственный первый шаг с чужим опытом.

Это несправедливо по отношению к себе.

Представьте двух людей.

Один только начинает учиться рисовать. Другой занимается живописью пятнадцать лет.

Их работы будут различаться. Но это не означает, что первому человеку не стоит продолжать.

У каждого мастера когда-то была первая работа.

Возможно, она была неуклюжей, странной или совсем не похожей на то, что он представлял.

Однако именно с неё началась дорога.

Не используйте чужое мастерство как доказательство собственной неспособности.

Лучше смотрите на него как на возможность увидеть, чему можно научиться.

3. Ошибка — это часть творческого процесса

В творчестве не всегда можно заранее предсказать результат.

Иногда цвет ложится иначе, чем ожидалось. Материал ведёт себя неожиданно. Детали не соединяются так, как было задумано.

Но именно такие моменты нередко приводят к новым решениям.

Допустим, вы создаёте декоративную вещь и случайно выбираете не тот оттенок.

Сначала кажется, что работа испорчена.

Но затем вы добавляете другой цвет, меняете композицию и обнаруживаете интересное сочетание, о котором раньше даже не думали.

Или вы делаете рисунок, в котором что-то пошло не так. Вместо того чтобы выбросить лист, превращаете неудачную линию в часть изображения.

Так появляется способность видеть возможности там, где раньше замечались только недостатки.

Это важный творческий навык — не бояться неожиданностей.

Не каждую ошибку нужно исправлять. Иногда её стоит рассмотреть внимательнее.

4. Не превращайте обучение в бесконечную подготовку

Есть ещё одна форма перфекционизма, которая часто остаётся незамеченной.

Человек постоянно готовится начать.

Он покупает книги, смотрит уроки, собирает материалы, изучает инструменты, сохраняет фотографии и составляет списки необходимых принадлежностей.

Подготовка постепенно становится самостоятельным занятием.

Кажется, что до настоящего творчества осталось совсем немного: нужно только ещё кое-что узнать.

Но наступает момент, когда становится понятно: знаний уже достаточно, а работа всё ещё не начата.

Конечно, обучение необходимо. Но оно не должно заменять практику.

Необязательно знать все техники, прежде чем сделать первую попытку.

Можно изучить один приём и сразу проверить его на практике. Можно посмотреть короткий урок и повторить действие. Можно начать с простого изделия, не покупая профессиональное оборудование.

Пусть обучение и создание идут рядом.

Вам не нужно сначала стать мастером, чтобы получить право творить.

5. Разделите создание и оценку

Одна из самых полезных привычек — не оценивать свою работу непосредственно во время её создания.

Когда мы постоянно анализируем результат, творческий процесс становится прерывистым.

Нарисовали линию — остановились, чтобы проверить. Добавили цвет — начали сомневаться. Сделали деталь — сравнили с образцом.

В итоге внимание переключается с создания на оценивание.

Попробуйте разделить эти два этапа.

Сначала создавайте.

Позвольте себе экспериментировать, менять решения, пробовать необычные сочетания.

А когда работа будет завершена или вы решите сделать паузу, посмотрите на неё свежим взглядом.

Тогда можно спокойно определить, что хочется изменить, а что стоит оставить.

Такой подход особенно полезен для тех, кто склонен бросать начатое из-за первых несовершенств.

Не требуйте от незаконченной работы выглядеть законченной.

Дайте ей возможность появиться.

6. У несовершенного тоже есть своя красота

Мы привыкли считать красивым то, что выглядит аккуратно, ровно и правильно.

Но существует и другая красота — живая, естественная, немного неожиданная.

В неровной линии рисунка может быть движение.

В необычном сочетании цветов — характер.

В самодельной вещи — тепло человеческих рук.

В старом предмете, который получил новую жизнь, — особая история.

Не всё должно выглядеть так, словно сошло с фабричного конвейера.

Иногда именно небольшие особенности делают вещь неповторимой.

Это не означает, что качество не имеет значения или что не нужно развивать мастерство.

Наоборот, стремление учиться и совершенствоваться прекрасно.

Но совершенствование должно помогать творчеству, а не лишать его свободы.

Можно стремиться делать лучше и одновременно принимать то, что сегодня получается именно так.

Эти два состояния не противоречат друг другу.

ПРАКТИКА № 5. РАБОТА БЕЗ СТРАХА ОШИБКИ

Для этой практики понадобится лист бумаги и любой материал для рисования: карандаши, фломастеры, краски или ручки.

Ваша задача — создать небольшую абстрактную композицию.

Но есть одно условие: сегодня вы не пытаетесь сделать её красивой.

Начните с произвольной линии.

Добавьте несколько фигур, пятен или узоров. Используйте цвета, которые обычно не выбираете вместе. Меняйте направление рисунка, экспериментируйте с формами.

Если что-то получилось неожиданно, не исправляйте это сразу.

Попробуйте продолжить работу с учётом появившейся особенности.

Отведите на упражнение десять-пятнадцать минут.

Когда закончите, посмотрите на рисунок и ответьте себе на вопросы:

В какой момент мне захотелось всё исправить?

Было ли трудно отказаться от оценки результата?

Появилось ли что-то интересное благодаря случайности?

Что я почувствовала, когда перестала стремиться к идеалу?

Сохраните рисунок.

Не выбрасывайте его, даже если он вам совсем не нравится.

Это напоминание о том, что вы можете создавать без необходимости немедленно доказывать собственное мастерство.

ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. МОЯ ПЕРВАЯ НЕИДЕАЛЬНАЯ РАБОТА

Выберите занятие, которое давно хотелось попробовать, но вы откладывали его из-за сомнений.

Возможно, это будет рисунок, открытка, небольшая композиция, украшение, поделка или текст.

Поставьте перед собой три условия:

Первое. Используйте то, что уже есть под рукой.

Второе. Не стремитесь повторить чужую работу.

Третье. Не переделывайте результат только потому, что он отличается от первоначального замысла.

Создайте что-нибудь небольшое.

Когда закончите, придумайте своей работе название.

Не «Неудачная попытка» и не «Первый блин», а настоящее название, которое отражает её настроение или идею.

Запишите дату создания.

А рядом оставьте небольшую заметку:

«Сегодня я разрешила себе попробовать. Мне больше не нужно быть идеальной, чтобы создавать что-то своё».

Это упражнение можно повторять каждый раз, когда страх ошибки мешает начать новое дело.

ГЛАВНОЕ, ЧТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ

Творчество начинается не с мастерства.

Оно начинается с разрешения попробовать.

Вы можете пока не уметь рисовать, лепить, шить или создавать красивые вещи. Можете ошибаться, менять решения, сомневаться и учиться.

Всё это естественная часть пути.

Не позволяйте стремлению к идеальному результату лишать вас самого процесса.

Не превращайте каждое увлечение в проверку собственных способностей.

Оставьте себе право экспериментировать, ошибаться и открывать новое.

Вам не нужно сначала научиться создавать совершенно. Достаточно однажды перестать бояться и начать создавать по-своему.

ЧАСТЬ II. ТВОРЧЕСТВО СРЕДИ ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛ
ГЛАВА 6. КАК НАЙТИ ВРЕМЯ, КОГДА ЕГО СОВСЕМ НЕТ

Как вернуть себе часы, которые будто исчезают между делами

Есть люди, которые искренне хотят заниматься творчеством, но постоянно откладывают его на потом.

Они говорят себе:

«Вот закончится этот сложный период — и я начну».

«Когда ребёнок подрастёт, у меня появится время».

«Когда разберусь с домашними делами, обязательно вернусь к своему увлечению».

«Сейчас столько забот, что думать о творчестве просто некогда».

Но повседневная жизнь редко освобождает место сама по себе. Заканчиваются одни дела, появляются другие. Решаются одни вопросы, возникают новые.

И однажды человек замечает, что прошло несколько месяцев, а иногда и несколько лет, а его собственные желания всё ещё ждут подходящего момента.

Проблема не всегда заключается в том, что времени действительно нет. Иногда оно распределено так, что на собственные интересы ничего не остаётся.

Мы можем часами выполнять необходимые задачи, помогать другим, решать бытовые вопросы и заботиться о близких, но испытывать неловкость, когда хотим выделить хотя бы полчаса для себя.

Будто это время нужно сначала заслужить.

Но творчество не должно быть наградой за идеально выполненные обязанности.

Оно может занимать небольшое, но постоянное место в обычной жизни.

1. Перестаньте ждать, когда все дела закончатся

Один из самых распространённых способов откладывать творчество — ставить его в конец списка.

Сначала нужно приготовить еду.

Потом убрать.

Затем ответить на сообщения, закончить работу, разобрать вещи, решить несколько вопросов.

И только после этого, если останутся силы, можно заняться чем-нибудь приятным.

Но список дел практически никогда не заканчивается.

Даже если сегодня удалось выполнить всё запланированное, завтра появятся новые задачи.

Поэтому полезно изменить сам принцип распределения времени.

Не оставляйте творчество на остаток дня.

Попробуйте заранее определить небольшое время, которое будет принадлежать именно вам.

Это может быть пятнадцать минут утром, двадцать минут после обеда или полчаса вечером.

Не обязательно заниматься каждый день в одно и то же время. Важно перестать воспринимать собственные интересы как нечто второстепенное.

Ваши желания тоже имеют значение.

2. Проведите небольшую ревизию времени

Иногда нам кажется, что свободного времени нет совсем, хотя на самом деле оно распределено между множеством незаметных занятий.

Мы можем несколько раз за день открывать телефон, переходить от одного приложения к другому, смотреть короткие видео, читать новости или просто бесцельно переключаться между делами.

Каждый такой промежуток кажется незначительным.

Но если собрать их вместе, получится достаточно времени для небольшого творческого занятия.

Это не призыв отказаться от отдыха или постоянно контролировать каждую минуту.

Отдых тоже необходим.

Однако полезно понять, куда уходит время и какие занятия действительно приносят удовольствие.

В течение одного обычного дня попробуйте замечать:

сколько времени занимают обязательные дела;

какие промежутки возникают между ними;

какие действия можно сократить или объединить;

сколько времени уходит на телефон;

в какие часы у вас больше энергии.

Не нужно составлять строгий график.

Достаточно увидеть реальную картину.

Возможно, вы обнаружите небольшой промежуток, который можно использовать для творчества.

А возможно, поймёте, что свободного времени действительно почти нет. Тогда важно не обвинять себя, а искать более бережный способ организации дня.

3. Определите минимальное время для себя

Не каждый день позволяет выделить час на любимое занятие.

Но иногда можно найти десять минут.

Попробуйте установить собственный минимум.

Например:

десять минут рисования;

пятнадцать минут рукоделия;

двадцать минут работы над книгой;

несколько минут на запись идей;

небольшое творческое действие перед сном.

Это не должно становиться строгим обязательством.

Если однажды вы не смогли выполнить задуманное, ничего страшного не произошло.

Ваша задача — создать возможность для творчества, а не добавить в жизнь ещё одну причину для недовольства собой.

Особенно важно учитывать собственное состояние.

В дни сильной усталости можно просто посмотреть на красивые работы, полистать альбом с идеями или записать одну мысль.

Иногда этого достаточно, чтобы сохранить интерес.

4. Научитесь разделять отдых и бездействие

Есть интересная особенность: когда человек сильно устаёт, ему бывает трудно даже выбрать занятие для свободного времени.

Вроде бы наконец появилась возможность заняться собой, но вместо этого хочется просто лежать и смотреть в телефон.

После этого возникает чувство вины.

Кажется, что время снова потрачено впустую.

Но здесь важно различать настоящий отдых и автоматическое переключение внимания.

Настоящий отдых помогает восстановиться.

Это может быть сон, прогулка, тишина, приятная музыка, спокойное чаепитие или просто возможность некоторое время ничего не решать.

Бездумное переключение между информацией иногда, наоборот, усиливает ощущение усталости.

Поэтому не нужно пытаться заполнить творчеством каждую свободную минуту.

Сначала определите, чего вам сейчас действительно хочется: восстановить силы или заняться чем-то интересным.

Иногда лучший вклад в будущую творческую работу — вовремя отдохнуть.

5. Не пытайтесь изменить весь распорядок сразу

Когда человек решает вернуть в жизнь любимое занятие, ему часто хочется начать новую жизнь с понедельника.

Он составляет подробный план, выделяет несколько часов, покупает материалы и обещает себе заниматься регулярно.

Но слишком большие изменения требуют много энергии.

Если привычный распорядок остаётся прежним, новая система быстро начинает конфликтовать с повседневностью.

Поэтому лучше действовать постепенно.

Выберите одно удобное время.

Определите одно направление творчества.

Подготовьте необходимые материалы.

Начните с коротких занятий.

Когда они станут привычными, можно увеличить продолжительность или добавить новые проекты.

Не нужно перестраивать всю жизнь ради творчества.

Гораздо разумнее постепенно вплетать его в ту жизнь, которая у вас уже есть.

6. Попросите близких уважать ваше время

Иногда проблема заключается не только в личном расписании.

Человек может постоянно откладывать собственные занятия потому, что окружающие привыкли считать его время свободным и доступным.

Если он находится дома, значит, может выполнить ещё одну просьбу.

Если закончил одно дело, значит, можно поручить следующее.

Если занимается чем-то для себя, это занятие кажется менее важным, чем любая чужая потребность.

В такой ситуации важно постепенно обозначать границы.

Можно спокойно сказать:

«Я сейчас занимаюсь своим проектом. Через двадцать минут освобожусь».

Или:

«Мне нужно немного времени для себя. Давай договоримся, что в этот промежуток меня не отвлекают, если нет срочной необходимости».

Это не эгоизм.

Время для собственных интересов — такая же часть личного пространства, как возможность побыть в тишине или отдохнуть после работы.

Конечно, не всегда удаётся организовать всё идеально. Особенно если в доме маленькие дети, пожилые родственники или другие люди, нуждающиеся в заботе.

Но даже небольшие договорённости могут постепенно изменить ситуацию.

7. Создайте несколько вариантов творческого дня

Не стоит рассчитывать, что каждый день будет одинаковым.

В один день у вас может быть свободный вечер, в другой — только несколько минут между делами.

Поэтому полезно заранее подготовить разные варианты занятий.

Когда есть пять минут:

записать новую идею;

сделать небольшой набросок;

подобрать цветовую гамму;

рассмотреть интересную фактуру;

придумать название будущей работе.

Когда есть пятнадцать минут:

создать небольшой эскиз;

подготовить материалы;

сделать отдельный элемент изделия;

написать фрагмент текста;

попробовать новую технику.

Когда есть тридцать минут:

поработать над творческим проектом;

создать небольшую композицию;

закончить начатую деталь;

провести эксперимент с материалами.

Когда есть час или больше:

полностью погрузиться в любимое занятие;

создать законченную работу;

освоить новую технику;

заняться большим проектом.

Так вам не придётся каждый раз придумывать, чем заняться.

Вы сможете выбирать занятие в соответствии с тем временем, которое действительно есть.

ПРАКТИКА № 6. КАРТА МОЕГО ВРЕМЕНИ

Эта практика поможет увидеть, какие возможности для творчества существуют в вашем обычном расписании.

Возьмите лист бумаги и разделите его на три части.

Первая часть. Обязательные дела.

Запишите занятия, которые необходимо выполнять каждый день или регулярно.

Не нужно подробно перечислять каждую мелочь. Достаточно основных категорий: работа, домашние обязанности, забота о близких, покупки, дорога и другие задачи.

Вторая часть. Время между делами.

Вспомните, какие небольшие промежутки возникают в течение дня.

Например:

утро до начала основных дел;

время ожидания;

перерыв на работе;

спокойные минуты после обеда;

вечер после завершения домашних обязанностей.

Третья часть. Моё время.

Определите, какие промежутки вы можете выделить для собственных интересов.

Не стремитесь найти много свободных часов.

Начните с одного или двух небольших промежутков.

Теперь ответьте на вопросы:

В какое время суток я чувствую себя наиболее энергичной?

Когда мне легче сосредоточиться?

Какие дела можно выполнять быстрее или организовать удобнее?

Что я делаю по привычке, хотя это не приносит мне удовольствия?

Какой небольшой промежуток я могу посвятить творчеству уже завтра?

Сохраните свою карту.

Через неделю вернитесь к ней и посмотрите, удалось ли изменить что-нибудь в привычном распорядке.

ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. МОЙ ЛИЧНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ЧАС

Выберите один день на ближайшей неделе и выделите в нём время для собственного творческого занятия.

Постарайтесь заранее подготовить всё необходимое.

Не планируйте слишком много.

Ваша задача — провести этот час так, чтобы он не превратился в очередное обязательство.

Можно рисовать, лепить, шить, создавать украшения, писать, оформлять интерьер или пробовать совершенно новое занятие.

Перед началом отключите уведомления, если это возможно.

Уберите с рабочего места всё, что не понадобится.

И самое главное — не пытайтесь за этот час решить все творческие задачи, которые накопились за последние месяцы.

Выберите что-то одно.

Когда закончите, запишите:

Что я сегодня создала?

Удалось ли мне отвлечься от повседневных забот?

Что я почувствовала во время занятия?

Хочу ли я повторить этот опыт?

Если час оказался слишком долгим или, наоборот, коротким, измените продолжительность в следующий раз.

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.