

Елена Веселова

**ДОБАВЬ ЩЕПОТКУ
КРЕАТИВА
В ПРЕСНУЮ ЖИЗНЬ!**

Как за 100 дней подружиться
со своим креативным «джином»,
развивая гибкость ума



Елена Веселова

**Добавь щепотку креатива в
пресную жизнь! Как за 100 дней
подружиться со своим
креативным «джином»,
развивая гибкость ума**

«Издательские решения»

Веселова Е.

Добавь щепотку креатива в пресную жизнь! Как за 100 дней подружиться со своим креативным «джином», развивая гибкость ума / Е. Веселова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-965756-5

В книге автор делится собственным опытом по выходу из кризиса, связанного с эмоциональным и профессиональным выгоранием, за счет создания курса «100 дней до...» Данный курс может быть интересен для домохозяек, уставших от ежедневных повторяющихся действий, офисных работников, изобретателей, творческих личностей в кризисе, молодежи, пенсионерам и всем, кто хочет развить в себе творческое начало. «Джин» творческой энергии поможет превратить серые будни в инструмент для создания яркой реальности.

ISBN 978-5-44-965756-5

© Веселова Е.
© Издательские решения

Содержание

Вступление. Герои детских сказок – кто не МеЧТАЛ хоть минутку побыть на их месте?	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Добавь щепотку креатива
в пресную жизнь!
Как за 100 дней подружиться
со своим креативным «джином»,
развивая гибкость ума**

Елена Веселова

© Елена Веселова, 2019

ISBN 978-5-4496-5756-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление. Герои детских сказок – кто не МеЧТАЛ хоть минутку побыть на их месте?

Если ты решил, что в этой книге речь пойдет о сказках, то ты не так уж далек от истины. Но не спеши проходить мимо, считая себя уже давно выросшим из детских штанишек. Ты действительно узнаешь много нового, только не о тех, знакомых с детства, любимых сказках, а о твоей заветной мечте и способах ее реализации. Уверена, ты до сих пор считаешь ее недосягаемой!

О волшебной лампе Алладина, в которой дремлет всемогущий джин мы все слышаны с младенческих лет. И признайся, ты не раз хотел побыть в роли героя, желания которого исполняются немедленно. А может, даже в роли самого Джина.

А вот если я тебе скажу, что ты действительно похож на сказочного героя... на волшебную лампу, в которой дрыхнет без задних ног этот самый джин? Смеешься? Думаешь, ничего общего?

Или вот взять Колобка. Кто из нас не помнит песенку из детского мультика?

*Я- Колобок, я-Колобок,
Румяный бок, румяный бок!
По амбару я метен,
По сусекам я скребен,
На сметане я мешен,
На окошке я стужен...*

При чем тут Колобок, спросишь ты, в глубине души надеясь, что речь в этой книге, вопреки названию, пойдет о проблемах людей с излишним весом. Придется тебя огорчить, эта книга не про 1000 и один рецепт снижения веса. Тогда для кого же она и о чем?

Все гораздо интереснее. Знаешь ли ты, что в тебе, подобно волшебному сосуду из сказки, с рождения дремлет настоящий, а не сказочный, «джин» в виде мощной креативной энергии?

Взяла Природа, да и задумала сама себя познать через различные объекты окружающего мира. Как та бабка из сказки про Колобка. Наскребла она по пустым сусекам вселенной пригоршню частиц, атомов, электронов и еще кучу всего, добавила сил взаимодействия между ними, замесила, придала им плотность, чтоб масса какая-никакая образовалась, да и положила на порог пространственно-временного мира. Посмотрела, полюбовалась своим творением и вдохнула в него частичку своей созидательной энергии. Чтоб каждый из героев сказки под названием «Жизнь» выполнял свою функцию и имел возможность развиваться...

Как и Колобок, мы с тобой дошли до нужной кондиции, кто – на окошке, кто – в материнской утробе, да и отправились в путешествие навстречу новому незнакомому миру. Как и Колобку нам с тобой в этом мире стали встречаться на пути разные неожиданности: кому – зверюшки лесные, а кому – что-то похлеще.

Как тебе такое начало сказки? Согласна, довольно оптимистичное.

Вот только конец сказки печален: бедный наивный Колобок так и не смог воспользоваться своей креативной составляющей и попался хитрой Лисе на зубок. Так и мы с тобой, идя по жизни автоматически, часто пасуем перед обстоятельствами, не осознавая мощи своей созидательной энергии.

Если ты:

– часто испытываешь внутренний дискомфорт и находишься в двух шагах от начала депрессии;

- крутишься весь день, как белка в колесе, перебегая от плиты к магазину и обратно, хлопчешь по хозяйству, не испытывая никаких эмоций;
- не знаешь, как привлечь внимание любимого человека и стать для него интересным;
- вынужден целый день прозябать в душном офисе и уже начал ненавидеть свою работу;
- испытываешь муки творчества, с горечью в душе вспоминая упорхнувшую музу;
- испытываешь проблемы с памятью и вниманием, находясь на пороге зрелого возраста;
- мечтаешь повысить качество и оригинальность своего продукта;
- вынужден постоянно искать оригинальные и эксклюзивные решения по роду своей деятельности;

– стремишься найти новые пути объединения людей ради достижения цели, тогда тебе точно сюда.

Ты эмоционально и профессионально выгорел, но ты — часть великого замысла Природы, Бога, Творца и т.д. (выбирай сам, что тебе ближе, в зависимости от сформированного мировоззрения), то есть существо, априори способное созидать. А значит, способен творить свою реальность в процессе созидания. Наверняка ты уже где-то читал или смотрел знаменитый фильм «Секрет» о том, что как только мы концентрируем луч внимания на чем-то конкретном, сразу же начинаем видеть объекты своего внимания везде: в статьях журналов, в телевизионных программах, в своем окружении, в интернете и т. п. Объяснение простое: наш мозг способен воспринимать всю информацию, которая поступает к нему с помощью восприятия органами чувств. Однако осознает он только ту, которую ты считаешь важной в данный момент. Остальная часть информации никуда не исчезает, а рассортированная по полочкам подсознания, бережно им хранится до нужного момента. Когда он наступает, оно, подсознание, услужливо тебе ее предоставляет.

Накопив солидный багаж информации, подсознательно мы все испытываем внутреннюю потребность к самовыражению. А с чего начать не знаем. Как и Колобку – нам не хватает осознанности и творческого отношения к жизни. Да и с самооценкой у нас... дрянь, дело, одним словом.

Давай попробуем разобраться: можно ли эту самую творческую энергию, которая дремлет внутри каждого из нас, словно заключенный в лампе «джин», выпустить на волю и использовать ее для реализации своих желаний и обретения внутреннего комфорта.

Ты будешь спорить, что в тебе нет даже намека на творчество или хоть на какую-нибудь мало-мальскую креативную составляющую. Даже слушать не желаю! Не веришь мне, давай посмотрим, что по этому поводу говорят люди, посвятившие себя изучению данного вопроса:

Джулия Кэмерон в книге «Путь художника» утверждает: *«Помните: существует творческая энергия, которая хочет себя проявить через вас»*

Бо Лотто в книге «Преломление. Наука видеть иначе» пишет: *«Делить людей на «творческих» и «не творческих» категорически неправильно. Стоит каждому расширить своё поле восприятия, задавать побольше вопросов «почему?», и он тут же увидит ранее скрытые следственные связи, которые ранее казались невыслымыми.»*

Мой личный креативный опыт доказывает, что это так, что стоит только совершить апгрейд нейронных связей, посмотреть на мир под другим углом зрения, выглянуть за рамки своих убеждений, как энергетический «джин» пулей вылетит наружу и начнет выделять такие коленца, что иногда даже сам пугаешься его мощи.

Но пугаться совершенно не следует, потому что «джин» обязательно поделится с тобой творческой активностью и поможет реализовать возникшие желания, те самые, которые долгие годы пылились в подвалах подсознания и которые ты считаешь далекой и несбыточной мечтой. А если эти желания появились, то значит, творческая энергия Природы таким образом, дает тебе понять, что хочет проявить себя через тебя и что они вполне достижимы.

Вот только как понять, что именно ты желаешь? Ведь часто мы даже не осознаем, настолько глубоко в подсознании забились то, чего мы на самом деле хотим, в ожидании своего часа.

Практическим путем я определила, что наиболее эффективное средство прояснить природу своих желаний – «прокачать» мозговую деятельность с целью формирования новых нейронных связей. Гибкость ума формирует надежную стартовую площадку для запуска «джина» креативности наружу.

Думаю, ты в курсе, что у нас имеется не один, а целых три мозга? И найти между ними согласие, порой, совершенно невозможно. Они, словно лебедь, рак и щука, разрывают наше сознание на части. Потому что каждый из них защищает свои интересы.

Самый древний мозг, так называемый, рептильный, отвечает за выживание. Его девиз: «бей или беги» обусловлен необходимостью совершения правильных действий в настоящем моменте.

Мозг обезьяны, или млекопитающего, все время сравнивает текущие события с прошлым опытом. То, что знакомо – хорошо, то, что не знакомо – плохо. Боль или удовольствие? Он же отвечает за эмоции и не понимает частицы "не».

Кора головного мозга-самое молодое образование, отвечает за умение конструировать, создавать новое, ощущать удовольствие от того, на что он способен. Этот мозг может «смотреть в будущее.» вот ему-то и присуща творческая функция. Творческий потенциал может быть очень высок, если все три мозга синхронизированы, работают слаженно.

Эстанислао Бахрах в книге «Гибкий мозг» пишет: «От рождения мы получаем две противоречивые команды. С одной стороны, мы запрограммированы беречь энергию – в этом проявляется инстинкт самосохранения. С другой – нам свойственно стремление расширять границы, исследовать, наслаждаться открытиями, даже подвергаться опасности. Так, любопытство, присущее всем детям. Второй импульс ведет к творчеству. Нам необходимы обе „программы“, но первая не требует больших усилий, поддержания и мотивации. Творческие способности трудно развивать самостоятельно.»

Я понимаю, хоть ты и испытываешь внутренний дискомфорт, но уже привык жить в привычном окружении и ритме, заниматься знакомым делом. Тебя пугает даже сама мысль об освобождении своего креативного «джина». Потому что наш с тобой самый страшный страх (уж прости за тавтологию!) – это то, чего мы можем добиться в жизни на самом деле, если задействуем все нужные инструменты. А творческая энергия и гибкий ум являются одними из самых мощных инструментов достижения желаний и целей.

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.