

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**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42223870

ISBN 9785449657565

Аннотация

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.

Содержание

Вступление. Герои детских сказок – кто не МеЧТАЛ хоть минутку побыть на их месте?	5
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**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 недостижимой!

О волшебной лампе Алладина, в которой дремлет всемогущий джин мы все наслышаны с младенческих лет. И принайся, 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 надеюсь, 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. Наскробла 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 отпра-
вились 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 опти-
мистичное.

Вот только конец сказки печален: бедный наивный Коло-
бок так и не смог воспользоваться своей креативной состав-
ляющей и попался хитрой Лисе на зубок. Так и мы с то-
бой, идя по жизни автоматически, часто пасуем перед обсто-
ятельствами, не осознавая мощи своей созидательной энер-
гии.

Если ты:

- часто испытываешь внутренний дискомфорт и нахо-
дишься 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 вспо-
миная упорхнувшую музу;
- испытываешь проблемы с памятью и вниманием, нахо-

дьясь 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 (выбери 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 рам-

ки 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 забилося 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 диском-

форт, 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.