



Smart Reading
Ценные идеи из лучших книг



Джулия Кэмерон

Путь художника



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Путь
художника. Джулия Кэмерон**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Путь художника. Джулия Кэмерон / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Джулии Кэмерон «Путь художника». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Если вы сложили крылья, находитесь в творческом тупике и не знаете, куда двигаться дальше, вам нужен «Путь художника» Джулии Кэмерон. Методики этой книги запускают процесс позитивных изменений, чем бы вы ни занимались. Эту 12-недельную программу называют путеводителем по освобождению творческого начала. А еще – путешествием к собственной сущности. Упражнения из книги помогают выявить свои страхи и негативные убеждения и постепенно, шаг за шагом освободиться от них. На основании методики, которую изобрела Джулия Кэмерон, по всему миру созданы группы поддержки для художников. Писательница Элизабет Гилберт трижды выполняла программу «Путь художника» и благодаря этому осуществила три заветные мечты: выучила итальянский, встретила с индийским гуру и написала бестселлер «Ешь, молись, люби». Зачем читать • Найти ободряющую поддержку во время самых мрачных творческих кризисов. • Возродить в себе творческое начало, подавленное жизненными обстоятельствами, изменить судьбу. • Освободиться от ограничений и позволить себе творить.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

Вступление	6
Принципы работы с книгой	7
1. Утренние страницы	8
2. Творческое свидание	9
3. Проверка	10
Неделя 1	11
1.1. Восстанавливаем чувство безопасности	11
1.2. Отрицательные убеждения	12
1.3. Упражнения	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Краткое содержание книги: Путь художника. Джулия Кэмерон

Оригинальное название:

The Artst's Way

Автор:

Джулия Кэмерон

Тема:

Личная эффективность

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма **AllMediaLaw**
www.allmedialaw.ru

Вступление

В детстве все мы были художниками. Рисовали, играли на музыкальных инструментах, писали стихи, словом, были творцами. Но с возрастом мы все чаще отказываемся от нашего дара, на его место приходят пустота и неудовлетворенность.

Как вернуть себе радость творчества?

Как поверить, что я достоин творить?

Как научиться творить без оглядки на мнение окружающих?

Как возродить свой, казалось бы забытый, талант?

Как выйти из творческого тупика?

Ответы на эти вопросы дает выдающаяся книга Джулии Кэмерон «Путь художника».

- Это не просто руководство по преодолению творческого небытия, эта книга – друг и мудрый советник для любого человека, который чувствует в себе потребность творить.

- Она поддержит вас в минуты творческих неудач и самобичевания, поможет вспомнить ту легкость и радость, которую вы испытывали от процесса созидания.

- Напомнит вам, что творческие способности есть у каждого. И преграды, которые отделяют вас от мечты быть творческой личностью, преодолимы.

Обретение уверенности в своих творческих силах и пробуждение внутреннего художника – процесс небыстрый и сложный, но захватывающий и дарующий счастье творчества. Начи-
наем?

Принципы работы с книгой

Книга Джулии Кэмерон «Путь художника» – путеводитель по освобождению творческого начала. Нельзя научить творчеству, но можно научить людей позволять себе творить. Используя методики, данные в этой книге, выполняя еженедельные задания, вы запустите процесс изменений.

Изложенные ниже духовные принципы – фундамент, на котором строится творческое рождение и развитие:

- Творчество – естественный порядок жизни.
- Духовные упражнения нужны для того, чтобы настроиться на творческую энергию Вселенной.
- Меняясь сами, мы заставляем Вселенную расширять и приумножать эти изменения.

Книга представляет собой сборник заданий и упражнений. Весь курс по пробуждению в себе художника длится двенадцать недель.

Основные упражнения, которые необходимо выполнять все двенадцать недель и даже после окончания курса:

1. Утренние страницы

Утренние страницы – это поток сознания, уместенный на трех страницах рукописного текста. От вас не требуется ничего особенного – лишь водите ручкой по бумаге и записывайте все, что приходит вам в голову. Утренние страницы не могут быть неправильными или плохими. Иногда это страницы уныния, злости, в них все то, что мешает вам творить.

Утренние страницы не позволено читать никому, кроме вас. И вам тоже первые три месяца их читать не стоит. Утренние страницы способны увести вас от страха, пессимизма и перемены настроений. Они помогают твердо и ясно осознать собственное «Я».

2. Творческое свидание

Творческое свидание – это пара часов в неделю, которые вы выделяете на заботу о своем внутреннем художнике. Это экскурсия, поход в театр, на выставку, которые запланированы заранее. Не берите никого с собой, проведите это время с вашим внутренним художником.

- Посетите интересный антикварный магазин или картинную галерею.
- Съездите к реке или на пляж.
- Посмотрите старый фильм.
- Погуляйте по лесу.

На все это нужны не деньги, а время. Пообещайте себе творческое свидание раз в неделю и учитесь противостоять внешним вторжениям, которые заставляют вас увильнуть от этой загни.

3. Проверка

После каждой творческой недели устраивайте себе проверку. Отвечайте письменно на следующие вопросы.

- Сколько раз за неделю вы писали утренние страницы? Как вам понравилось?
- Удалось ли сходить на творческое свидание? Куда вы ходили? Что чувствовали?
- Случалось ли что-нибудь еще, что показалось вам важным для вашего творческого пробуждения?

Остальные упражнения распределены по неделям. Более эффективно – составить расписание и сверяться с нужными главами каждый день. Постарайтесь осилить хотя бы половину из всех упражнений. Вторая половина будет ждать, когда у вас освободится время.

В выборе заданий руководствуйтесь следующими принципами:

- Выберите наиболее привлекательные задания.
- Выберите наиболее отталкивающие задания.
- Оставьте на потом те, что оставили вас равнодушными.

Исправное выполнение заданий может повлечь за собой грандиозные результаты всего через двенадцать недель курса.

Неделя 1

1.1. Восстанавливаем чувство безопасности

Упражнения позволят вам лучше узнать своего внутреннего художника и не испытывать страха перед творчеством. Учиться творить – это как учиться ходить. Творческий ребенок должен сначала научиться ползать, потом последуют первые шаги, первые падения – нескладные рисунки, фильмы, рассказы.

Обратите внимание на эти советы:

- Не рвитесь сразу ввысь! Ошибки неизбежны и просто необходимы.
- Соглашаясь быть плохим художником, вы обретаете шанс быть художником вообще.
- Долгая интенсивная работа уменьшает наши творческие запасы. Художникам нужно научиться подпитывать самих себя.

Процесс наполнения колодца творчества предполагает активный поиск образов. Творческое мышление питается от органов чувств: зрительными впечатлениями, звуками, запахами, вкусами, прикосновениями. Делайте то, что манит вас самих, изучайте то, что именно вам интересно.

Даже монотонные занятия могут переключить наше мышление с логической волны на творческую.

1.2. Отрицательные убеждения

Список самых распространенных негативных клише, которые нас преследуют и тянутся из детства и юности.

Я не смогу быть успешным, плодовитым художником, потому что:

- Меня все возненавидят.
- Моя семья будет страдать.
- У меня мало интересных идей.
- Я расстрою маму и/или папу.
- Я буду выглядеть глупо.
- Мне всегда будет не хватать денег.
- Мне слишком много лет.

Отрицательные убеждения – только убеждения. Единственное, что за ними кроется – это страх. Чтобы выйти из него, мы должны поверить, что можно заниматься любимым делом и быть богатым, успешным и счастливым семьянином. Что радость творчества важнее мнения окружающих. Что преграда возраста лишь у нас в голове.

1.3. Упражнения

1. Сформулируйте для себя утверждение.

«Я, (ваше имя), блестящий и плодовитый скульптор (художник, поэт, актер, писатель...». Запишите его десять раз подряд. Обратите внимание, как ваш внутренний цензор начинает возражать. Выслушайте все гадости, которые выбалтывает ваше подсознание. Запишите каждую из них. Благодаря этому вы сможете добраться до скрытых в вас негативных убеждений. Напишите список и найдите происхождение каждого негативного стереотипа.

2. Перечитывайте и переписывайте ваши позитивные утверждения сразу после утренних страниц.

Примеры позитивных утверждений:

- Творчество – это воля Вселенной, направленная через меня.
- Мое творчество исцеляет и меня, и других.
- Я хочу научиться позволять себе творить.
- Я хочу творить.
- Творчество приводит меня к истине и любви.

3. Вспомните негативные суждения, которые приходили вам в голову на этой неделе, и преобразуйте их в положительные.

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.