

**КАК ЖЕНЩИНЕ
ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ,
ЗАНИМАЯСЬ ТВОРЧЕСТВОМ?**



ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ТЕХ,
КТО ХОЧЕТ ЗАНИМАТЬСЯ ТВОРЧЕСТВОМ,
НО НЕ ЗНАЕТ, С ЧЕГО НАЧАТЬ
ИЛИ КАК ПРОДОЛЖИТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

О чём эта книга.....	3
Об авторе.....	4
Ваши 7 сложностей на пути к себе.....	6
7 главных ошибок – посмотрите внимательно, не совершаете ли вы их?.....	9
7 правил, помогающих стать личностью.....	12
7 простых вещей, которые вы можете сделать ПРЯМО СЕЙЧАС.....	14

О ЧЁМ ЭТА КНИГА

Итак, начнём наше путешествие в МИР ТВОРЧЕСТВА, в этот увлекательный и полный необыкновенных открытий мир.

Эту книгу я написала для женщин, которые, как и я, интересуются творчеством, для которых это либо хобби, либо способ дополнительного заработка, либо они делают только первые шаги в этом огромном, интересном и безграничном мире.

Я занимаюсь разного рода рукоделием более 20 лет, поэтому у меня накоплен огромный опыт, которым и хочу поделиться с вами.



Мир творчества – он интересен для всех, он многогранен. В нём столько видов, все они очень разнообразны, каждый важен по-своему.

Вперёд – вместе со мной в мир творчества!

Эта книга поможет Вам взглянуть на ситуацию немного с другой стороны, поможет понять, что же мешает Вам творить и как изменить ситуацию и обрести гармонию через творчество.

И всё у нас получится!

ОБ АВТОРЕ



Разрешите представиться – меня зовут Ольга Иванова, по профессии я учитель ИЗО и черчения (диплом с отличием – среднее специальное образование) и дизайнер (высшее образование).

Мне 37 лет, я живу в городе Ижевске, замужем уже 15 лет, у меня замечательная творческая семья – муж Саша и двое детей – Ваня (14 лет) и Анюта (12 лет).

Мы очень любим путешествовать всей семьёй – где уже только не побывали – и в Москве, и в Санкт-Петербурге, и в Крыму, и в Сочи, и по Золотому Кольцу путешествовали...

Путешествуем мы нестандартно – на машине и обязательно с палаткой, нам так интереснее, потому что во-первых, можно посетить любые объекты, а не те, которые предусмотрены экскурсоводом, во-вторых, можно заночевать в любом красивом месте – например, на берегу реки или озера, а в-третьих, нам просто нравится самим выбирать маршруты путешествия, составлять программу экскурсий и мест, которые хочется посмотреть – это мы обычно делаем заранее.

А мне такие путешествия, как художнику, нравятся ещё и тем, что я могу рисовать, потому что наши поездки не ограничены по времени – и я это делаю либо утром, либо вечером.

Примерно год назад в моей жизни была такая ситуация, когда ничего не хотелось, опускались руки, не радовали ни семья, ни дети... Назовём её стандартно – пусть это будет «кризис среднего возраста».

И именно ТВОРЧЕСТВО, а не что иное, вытянуло меня из этого моего кризиса, буквально спасло меня.

И я хочу помочь всем женщинам, независимо от возраста и социального положения, обрести свою гармонию – через творчество, и стать СЧАСТЛИВЫМИ женщинами! Ведь это так важно, когда женщина счастлива, живёт в гармонии с собой и окружающим миром, у неё всё хорошо и в семье, и на работе (если она работает) или в своём деле (если она занимается бизнесом).

Во всех сферах жизни у неё полный порядок, она довольна собой и своей жизнью и стремится только к лучшему, ведь нам всегда есть к чему стремиться! И я предлагаю вам проделать этот путь к себе вместе со мной.

ВАШИ 7 СЛОЖНОСТЕЙ НА ПУТИ К СЕБЕ

Давайте для начала разберёмся – а что же мешает нам творить?

Что останавливает нас на пути к творчеству, на пути к самой себе?

1. Первую сложность можно назвать – «Я НЕ УМЕЮ»

И действительно, нам кажется, что мы многого не умеем и не знаем...

Но это не так – всему можно научиться, было бы желание...

Ваши переживания проблему не решат.

ЗАЙМИТЕСЬ ДЕЛОМ, а не переживаниями по этому поводу.

Это должно стать стилем жизни, ведь **ДЕЙСТВИЕ** – это один из лучших способов успокоиться.

2. Вторую трудность, с которой Вы наверняка сталкивались, назовём «Я НЕ ЗНАЮ»

Как бороться с ней? Да всё просто – если чего-то не знаешь, **УЗНАЙ!**

И будет тебе счастье!

НО, скажете Вы, легко говорить, а если негде узнать, нет подходящих книг, нет интернета, компьютер только на работе, да мало ли ещё причин можно отыскать...

Я Вам так скажу – тот, кто хочет, ищет возможность, а кто не хочет, причину, чтоб ничего не делать.

3. Третья распространённая сложность – «У МЕНЯ НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ»

Могу Вам сказать – знаю по себе, не раз так получалось, что я думала, что ничего не выйдет, даже не начав что-то делать, заранее опускала руки. Надо хотя бы попробовать, прежде чем так говорить, и Вы увидите, что всё не так и страшно, как казалось вначале.

Вы слишком себя недооцениваете.

Ведь не попробовав, мы так никогда и не узнаем, чего сами себя лишили.

4. Четвёртая наша трудность прямо противоположна первой и звучит так – «Я ВСЁ МОГУ»

Это наша излишняя самоуверенность в нас говорит. Нам кажется, что мы можем горы свернуть...

Не спорю, иногда это очень хорошо, но чаще это может сослужить нам плохую службу.

Ты думаешь, что ты ас в чём-то, что тебе всё по плечу и бывает так, что наступает определённый ступор. И ты ничего не можешь сделать.

Это просто надо пережить и переждать.



5. Пятое наше препятствие на пути к себе назовём «Я НЕДОВОЛЬНА СОБОЙ»

Действительно, очень часто бывает так, что Вы недовольны собой и своим результатом. Ты всё стремишься улучшить и исправить, а становится только хуже...

Иногда очень важно уметь вовремя остановиться. Не все это умеют, но этому тоже можно научиться.

Покажите результат своего творчества другому человеку, мнение которого важно для Вас, пусть он посмотрит со стороны и скажет, что ему нравится или не нравится. Со стороны всегда виднее и заметно то, чего сами мы порой не видим.

6. Шестая сложность «Я НЕ УВЕРЕНА В СЕБЕ»

Бывает и так... Уверенность в себе просто надо воспитывать.

«Усомниться – значит утратить силу» - это фраза Бальзака, и я с ней полностью согласна.

Всегда надо быть уверенным в том, что ты делаешь.

Уверенность придаёт тебе силы, у тебя вырастают крылья, всё начинает получаться и складываться.

Даже если у Вас что-то не получается, ни в коем случае не стоит себя ругать!

Лучше похвалите за то, что Вы всё-таки начали что-то делать, а не сидите, сложа руки.

7. Седьмая трудность и, пожалуй, самая главная! «Я БОЮСЬ»

СТРАХ – одна из тех вещей, которые мешают нам в любой области нашей жизни.

НО... не так страшен сам страх, как наше отношение к нему...

Мы боимся... боимся попробовать что-то новое, выйти из нашей зоны комфорта, где нам так хорошо и спокойно. А на самом деле страх – вещь положительная, он показывает нам, куда двигаться, он несёт в себе важную для нас информацию на уровне эмоций и ощущений.

Надо просто набраться смелости и взглянуть в лицо своему страху, а затем... зажмуриться и... начать действовать. И ничего не бояться!

Ведь наши страхи порой придуманы нами самими, и на самом деле их не существует!

Сюда же можно отнести и такое понятие, как страх критики.

Творческих людей всегда критиковали, критикуют и будут критиковать! Здесь важно правильно относиться к критике, не принимая её слишком близко к сердцу.



7 ГЛАВНЫХ ОШИБОК – ПОСМОТРИТЕ ВНИМАТЕЛЬНО, НЕ СОВЕРШАЕТЕ ЛИ ВЫ ИХ?

Теперь давайте разберём те ошибки, которые, возможно, Вы совершаете, когда начинаете творить и у Вас не всё получается.

1. НЕ верите в себя.

Одна из ключевых ошибок – не верите в себя и свои силы, и, как следствие этого, не предпринимаете никаких действий, не начинаете творить, рисовать, делать что-нибудь своими руками? Знакомая ситуация, не правда ли? Постоянно сомневаетесь, а получится ли у Вас?



Смелее надо быть и просто браться за дело, пробовать, пробовать и пробовать. Никогда не узнаете, на что Вы способны, пока не начнёте действовать.

2. СЛИШКОМ прислушиваетесь к советам других.

Не стану спорить, что слушать советы других и принимать их к сведению в нашем деле необходимо. НО надо всегда иметь своё мнение. «Слепое» бездумное следование чужому мнению никого ещё до добра не доводило.

Прислушивайтесь к советам других, но делайте по-своему, если считаете, что так будет лучше для Вас. Ведь ваше творчество, ваша живопись, ваши изделия своими руками – они только ВАШИ, они эксклюзивные, других таких нет и быть не может.

3. НЕСЕРЬЁЗНО относитесь к своему творчеству.

Если хотите получить результат, Вы должны действовать, ведь под лежащий камень вода не течёт. Количественные изменения всегда переходят в

качественные, поэтому, чем больше Вы рисуете или делаете что-то своими руками, тем лучше для Вас, тем быстрее разовьются Ваши способности, тем лучше с каждым разом будет всё получаться! Поэтому не стоит, если что-то не получается, сразу говорить, что это не для Вас, что у Вас нет способностей к творчеству, а надо просто серьёзнее относиться к этому и пробовать разные виды – возможно, Вы найдёте что-то своё, новое, или придумаете какой-то новый вид творчества на стыке уже существующих?

4. ХОТИТЕ сразу получить идеальный результат.

Сразу скажу – так не бывает. А если и бывает, то это скорее случайность, а не закономерность. Даже знаменитые художники достигают определённого результата не сразу, а методом проб и ошибок. Не получив опыта и не набив шишек, сразу идеально рисовать не получится ни у кого.

5. ЛЕГКО опускаете руки после первой неудачи.

То, что Вы делаете, в любом случае это опыт, и он принесёт Вам пользу, хотите Вы этого или нет. Отрицательный результат – это тоже результат, и он чему-то учит нас.

«Даже если вы очень талантливы и прилагаете большие усилия, для некоторых результатов просто требуется ВРЕМЯ: вы не получите ребёнка через месяц, даже если заставите забеременеть девять женщин.» (Уоррен Баффет).

6. НЕ слушаете свою интуицию.

Наша интуиция – помощник во многих делах, а уж в творчестве-то – тем более! И говорить не о чём, интуиция – один из наших главных «двигателей» творческого процесса. Вы либо не



слушаете свою интуицию, либо, наоборот, слышите её, но всё равно делаете по-своему! Наверняка у Вас бывало такое – интуиция говорит Вам, как надо сделать, а Вы её не слушаете или не слышите, и делаете не так.

И если голос интуиции, свой внутренний голос, не слушать, то постепенно он будет звучать всё тише и тише, а то и совсем может замолчать...

Но чтобы такого с Вами не случилось, будем учиться слушать и слышать себя, своё внутреннее «я».

7. НЕ предпринимаете никаких действий.

Иногда для того, чтобы получить результат, нам важно день за днём предпринимать определённые действия, чтобы чего-то добиться.

А если сидеть, сложа руки, то результата не будет, к сожалению...

Мы очень любим много думать – «а может, лучше вот так сделать, или так...»

И мало кто любит **ДЕЙСТВОВАТЬ**.

А ведь действие – один из лучших способов успокоиться.

Займитесь делом, а не переживаниями по поводу, что у вас ничего не получается.



7 ПРАВИЛ, ПОМОГАЮЩИХ СТАТЬ ЛИЧНОСТЬЮ

Эти 7 правил помогут Вам не только в творчестве, но и просто в жизни. В своё время мне они очень помогли, надеюсь, что будут полезны и Вам.

Вот эти простые правила, соблюдая которые, мы не только улучшаем себя, но и мир вокруг нас.

1. Правило Зеркала.

Окружающие меня люди – мои зеркала. Они отражают особенности моей собственной личности, часто не осознаваемые мною. Например, если кто-то мне хамит, значит, я так хочу, я это позволяю. Если кто-то снова и снова обманывает меня, значит, я склонна к тому, чтобы поверить любому. Так что обижаться не на кого.

2. Правило Выбора.

Я осознаю, что всё происходящее в моей жизни – есть результат моего собственного выбора. И если сегодня я общаюсь со скучным человеком, значит, я сама скучная и занудливая. Нет плохих и злых людей – есть несчастные. Если я разгребая их проблемы, значит, мне это нравится. Так что не к кому предъявить претензии. Я сама причина всего, что происходит со мной. Автор и творец своей судьбы – я сама.

3. Правило Погрешности.

Я согласна с тем, что могу ошибаться. Не всегда моё мнение или мои поступки другие люди должны считать правильными. Реальный мир не только чёрное и белое, есть еще светло-серое и тёмно-белое. Я не ИДЕАЛ, я просто хороший человек и имею право на ошибку. Главное – суметь признать её и вовремя исправить.

4. Правило Соответствия.

Я имею ровно то, и ровно столько, чему я соответствую, чего заслуживаю, не больше, не меньше, касается ли это отношений с людьми, работы или денег. Если я не могу любить человека на полную катушку, смешно требовать, чтобы этот человек ТАК любил меня. Так что все мои претензии бессмысленны. И вместе с тем, когда я сама решаю измениться – меняются и окружающие меня люди (в лучшую сторону)

5. Правило Зависимости.

Мне никто ничего не должен. Я же способна и могу бескорыстно помочь всем, кому могу. И мне это в радость. Чтобы стать доброй, надо стать сильной. Чтобы стать сильной, надо поверить в то, что я всё могу. А я верю! Но надо и уметь говорить «НЕТ!»

6. Правило Присутствия.

Я живу здесь и сейчас. Прошлого нет, потому что каждую следующую секунду наступает настоящее. Будущего нет, потому что его еще нет. Привязанность к прошлому приводит к депрессии, озабоченность будущим порождает тревогу. Пока я живу настоящим, я НАСТОЯЩАЯ. Есть повод порадоваться.

7. Правило Оптимизма.

Пока мы ругаем жизнь, она проходит мимо. Глаза видят, ноги ходят, уши слышат, сердце работает, Душа радуется. (Могло быть и хуже...). Остальное зависит от меня.



7 ПРОСТЫХ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС!

Прямо сейчас Вы можете сделать несколько вещей, которые приблизят Вас к миру творчества и к Вашим желанным результатам! Действительно, зачем откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня?

1. Купите или найдите у себя дома блокнот (или небольшой альбом) и карандаш.

Например, я пользуюсь вот таким набором, подаренным мне подругой.

Он очень удобен тем, что можно менять сменные блоки. Для чего он нам нужен?

Всё просто – чтобы записывать и зарисовывать какие-то идеи, вещи, промелькнувшие на вашем пути и запавшие в душу. Фиксируйте каждое такое мгновение – это важно! Потом Вы об этом забудете и можете упустить какую-нибудь идею, мелочь, а ведь она была так важна для Вас и чем-то поразила и запомнилась!



Пусть этот блокнот станет для Вас копилкой идей.

2. Прямо сейчас начинайте развивать свою
ИНТУИЦИЮ.



Это и правда очень важно, особенно творческому человеку.

Без развития интуиции женщине очень сложно, она нам здорово помогает в жизни.

Это, конечно, тема уже отдельной книги – про развитие интуиции, но скажу так

– просто прислушивайтесь к себе и своему внутреннему голосу – их всегда два – голос разума и голос чувства, голос интуиции, чаще прислушивайтесь ко второму голосу, нам важнее чувствовать, что говорит нам интуиция, а не разум.

Находя время, чтобы прислушаться к своему внутреннему миру, Вы обнаружите, насколько Вы на самом деле удивительное и необыкновенное существо.

Обладая способностью слышать себя в одиночестве, Вы сможете научиться слышать свой внутренний голос, даже когда Вы не одна, и создавать сильные и привлекательные интуитивные идеи как раз тогда, когда они будут нужны.

Ещё один важный момент – чтобы начать развивать интуицию, необходимо говорить себе правду!

3. Прямо сейчас вспомните ситуацию, когда Вы о чём то страстно мечтали, и мечта сбылась!

Просто вспомните то незабываемое ощущение, то состояние, как Вам было хорошо, как Вы себя чувствовали при этом. Такие воспоминания, такие ощущения очень хорошо помогают нам в нашем творчестве, правда-правда...

Когда у меня нет настроения, я всегда вспоминаю какие-нибудь приятные моменты своей жизни – свадьбу, рождение ребёнка, эти воспоминания греют душу и помогают творить! Посмотрите фотографии каких-то радостных событий вашей жизни – это тоже очень полезно.

Всё это укрепляет нашу веру в чудеса, в то, что мечты сбываются и всего в жизни можно достичь, если очень захотеть.



4. Задайте себе вопрос. Лучший способ добиться истины в чём-то – метод вопросов и ответов!

Просто спросите саму себя – «а почему у меня что-то не получается? В чём причина?» Правильно заданный вопрос – уже половина ответа, если не больше. Когда Вы задаёте себе вопрос и сами же ищете на него ответ, ваш мозг работает, ситуация проясняется, выясняются причины.

Становится легко и спокойно, всё получается как бы само собой, без видимых ваших усилий.

Самые сильные творческие озарения приходят после долгих сеансов вопросов и ответов. И основную силу дают как раз не ответы, а вопросы – они открывают нам какие-то новые, неизвестные пути решения проблемы, стимулируют появление новых вопросов и поиск новых ответов.

Кстати, один из способ тренировки интуиции – тоже метод вопросов и ответов.

5. Практическое задание – рисунок акварелью «по-сырому» .

Мы можем не видеть какую-то проблему в своей жизни, упрямо её не замечать.

Но есть один замечательный способ осознать её – понять это через свой рисунок. Метод это не нов, довольно часто используется специалистами – психологами, психотерапевтами, арт-терапевтами и т. д.

Давайте выполним простое упражнение.

Нам понадобится:

- лист бумаги (лучше акварельной, но можно и обычную);



- акварельные краски – любые (подойдёт и обычная школьная коробка акварели);
- кисть среднего размера – какая по качеству – не важно, может быть и пони, и белка, и колонок;
- банка или другая ёмкость с водой;
- губка (может быть и обычная для мытья посуды, но обязательно чистая).

Итак, начинаем.

Первый этап.

Смочите бумагу водой при помощи губки. Весь лист бумаги должен быть достаточно влажным.

Второй этап.

Быстро сделайте рисунок «по-сырому» акварельными красками. Просто рисуйте так, как чувствуете, и всё!

Третий этап.

Очень важный момент – отметьте, какие чувства вызвало у Вас это рисование по мокрой бумаге, что Вы почувствовали во время выполнения данного упражнения? Какие мысли были в Вашей голове, а может быть, наоборот, они Вас отпустили, какие-нибудь тяжёлые и нехорошие мысли?

Какие эмоции вызвало у Вас растекание акварельных красок по сырому листу бумаги – может быть, страх, может, разочарование, или радость от процесса творчества? Что это было?

(Видите, это опять метод вопросов и ответов в действии – нам всегда важно понимать, а что мы чувствуем в тот или иной момент своей жизни?)

Мы очень мало можем влиять на то, как расплывается пятно краски по сырому листу бумаги – это приходит только с опытом, только настоящие мастера акварели могут этот процесс контролировать.

Всё, что мы можем сделать – это «отпустить» процесс, «отпустить» ситуацию, и просто наслаждаться тем, как растекаются краски по листу бумаги, просто любоваться причудливым смешением цветовых пятен на сыром листе.

И РЕЗУЛЬТАТ может быть неожиданно ПРЕКРАСНЫМ!

Обязательно выполните это упражнение!

Вы убедитесь – ХУДОЖНИКОМ МОЖЕТ СТАТЬ КАЖДЫЙ! Творцы своей собственной жизни – мы сами, мы сами решаем, какой ей быть, сами определяем, что нам по вкусу и где мы хотим оказаться в итоге.

Но... к сожалению, и в нашей жизни всё не всегда идёт гладко и так, как нам хочется.

Ситуации могут выходить из-под нашего контроля, и лучший способ здесь – перестать суетиться, попробовать расслабиться и «отпустить» ситуацию. Попробовать насладиться происходящим сейчас в твоей жизни – а вдруг всё не так плохо, как кажется? Это будет мудрым решением.

Точно так же, как мы не можем повлиять на растекание красок на листе бумаги, нам не стоит иногда «стучаться в закрытую дверь», «биться лбом об стену», а вдруг то, что происходит здесь и сейчас в нашей жизни и есть лучшее решение именно для нас, просто пока мы этого не видим и ещё не осознали?



Если Вы ещё не сделали это упражнение, надеюсь, теперь-то я убедила Вас его сделать, не так ли?

И даже если у Вас пока не получается радоваться растеканию красок по листу бумаги, переливам цвета – повторите это упражнение снова, уже в другое время.

И возможно, у Вас получится в следующий раз получить удовольствие от происходящего, как на бумаге, так и в жизни...



6. Подумайте прямо сейчас – кому может быть полезна эта книга?

Если Вам оказалась полезной данная книга, возможно, она могла бы пригодиться кому-то ещё из вашего окружения?

Ведь если мы что-то отдаём людям, то нам это всегда возвращается, и даже в большем объёме, чем мы отдаём. Таков закон бумеранга.

От всей души поделитесь этой книгой со всеми, кому она может принести пользу, только обязательно сделайте это искренне, от чистого сердца.

И верьте – чудеса случаются в нашей жизни!

Ждите в ответ волшебного подарка от Вселенной – он обязательно появится!

6. Прямо сейчас пройдите по ссылке <http://www.ivolgahandmade.ru/>

На моём сайте Вы найдёте очень много БЕСПЛАТНОЙ информации по разным видам творчества.

А ещё Вы получите в подарок от меня бесплатный урок по интереснейшей очень простой в изготовлении технике – декупаж.

Скачайте его здесь: <http://www.ivolgahandmade.ru/free/decoupage.wmv>

И вот ещё ссылка на видеоурок из 3-х частей:

- 1. <http://www.youtube.com/watch?v=WabaaBbXkBM>
- 2. <http://www.youtube.com/watch?v=t8HcPFMwD2Q>
- 3. <http://www.youtube.com/watch?v=lm5Grg0jXIY>

Эти 3 видеоурока рассказывают о том, как сделать декупаж на прозрачной основе в сочетании с контурами и красками по стеклу.

С помощью техники «декупаж» Вы сможете создать невероятные шедевры и воплотить в жизнь все ваши самые смелые мечты!

Вы узнаете секреты декупажа, что и как в этой технике можно использовать, сделаете подарки своими руками своим близким и друзьям.

Успехов Вам в Вашем творчестве!

И всё у нас получится!



Я верю в Вас и Ваш успех!

Иванова Ольга.