

TYDZIEŃ 1

Odzyskiwanie poczucia bezpieczeństwa

Kochani przed nami **pierwszy tydzień** naszej cud artystycznej podróży.

Główne zadanie na ten tydzień to **ochrona wewnętrznego dziecka-artysty**. To tydzień, w którym chcemy być dla siebie wyrozumiali. **"Powinniśmy wymagać od siebie nie doskonałości a postępów"**, pisze Julia. Początki będą nieporadne, niepewne i wstydliwe. Bądźmy dla siebie wyrozumiali kochani.

W tym tygodniu pierwszym krokiem jest **rozpoznanie** naszego **WROGA WEWNĘTRZNEGO**, czyli tego jazgotka w głowie, który skrywa w sobie wszystkie nasze fundamentalne lęki i uprzedzenia.

O to przykładowa lista spotykanych uprzedzeń:

(lista ta zawiera w sobie przykładowe uprzedzenia z książki Droga Artysty, Wielka Magia i mojej własnej głowy;))

Nie mogę stać się twórczym, płodnym, odnoszącym sukcesy artystą, ponieważ:

- Nie mam wystarczająco dobrych pomysłów.
- Będę skazany na samotność.
- Nigdy nie zarobię prawdziwych pieniędzy.
- Jest za późno.
- Boję się, że nie mam żadnego talentu.
- Boję się, że zostanę skrytykowany, odrzucony, wyśmiany lub co najgorsze zignorowany.
- Boję się, że ktoś inny już zrobił to lepiej.
- Boję się, że moje marzenia są żenujące.
- Boję się, że brakuje mi dyscypliny.
- Boję się, że nie mam wystarczającego wykształcenia.
- Jestem za stary.
- Jestem za młody.
- Jestem za gruby.

Brzmi znajomo? Teraz zrób swoją listę takich właśnie przekonań i lęków, które są Twoim **WROGIEM WEWNĘTRZNYM**.

Kolejnym krokiem na ten tydzień jest odnalezienie naszego **WEWNĘTRZNEGO SPRZYMIERZENIA**.

Julia proponuje wspieranie się **AFIRMACJAMI TWÓRCZYMI**. Są one narzędziem, które pomaga nam odnaleźć poczucie bezpieczeństwa i nadzieję.

Choć umysł na początku będzie miał na ten temat zupełnie inne zdanie. Nie dajmy się zbojkotować. Krok po kroku zamieniamy stare sposoby myślenia, które ciągną nas w dół i blokują naszą kreatywność na nowe afirmacje, słowa wsparcia i otuchy, które pomogą nam wybudzić zew twórczości.

Oto kilka afirmacji twórczych z książki "Droga Artysty"

- Moja kreatywność uzdrawia mnie i innych.
- Wolno mi pielęgnować wewnętrznego artystę.
- Moja kreatywność zawsze prowadzi mnie w stronę prawdy i miłości.
- Jestem gotów tworzyć.
- Jestem gotów być pomocnym przez swoją twórczość.
- Jestem przekaźnikiem boskiej energii twórczej, a mój wysiłek obraca się na dobre.

Wypisz swoje **AFIRMACJE TWÓRCZE**. Dobrym sposobem na tworzenie takich afirmacji jest zamienianie myśli negatywnych na pozytywne.

Dlaczego warto tworzyć

Czasem naprawdę ciężko uwierzyć, że kreatywność ma sens, że jest dla każdego i warto poświęcić dla niej czas.

Tutaj jest kilka powodów, pochodzących z listy z książki **Reginy Brett** "Mów własnym głosem", w której autorka wymienia powody, dla których ona sama decyduje się pisać.

- Żeby chwalić Boga i karmić słowem Jego owce.
- Żeby bronić radości.
- Żeby pokazać światu kogoś niepozornego, kogo mógł przeoczyć.
- Żeby uświadomić ludziom, że nie są sami.
- Żeby uciszyć krytyków w mojej głowie.
- Żeby inspirować.
- Żeby kwestionować.
- Żeby ocierać tzy.
- Żeby doprowadzać do teź.
- Żeby wyrzucić z siebie to, o czym wstyd każe mi milczeć.
- Żeby uleczyć rany.
- Żeby moja prawda nie umarta z zaniedbania.

A JAKIE JEST TWOJE DLACZEGO?

Ciągła twórcza reakcja

"**CIĄGŁA TWÓRCZA(KREATYWNA) REAKCJA.** Świat się zmienia, ziemia znów zatrzęsa pod naszymi stopami, panuje niepewność, nic nie jest obiecanie na jutro. . . Co mamy robić? Pamiętam, co powiedział mi wiele lat temu wspaniały nauczyciel: „*Ciągła twórcza reakcja. Twórz, twórz, twórz, twórz. . .*”

Nie przestanę. To jest zdjęcie zaledwie kilku moich dzienników z ostatnich kilku lat. To są strony, które stworzyłam, kiedy byłam w szpitalnych poczekalniach, w domach pogrzebowych, w środku nocy w rozpacz, w samolotach z dala od domu, kiedy opiekowałam się złamanym sercem, kiedy byłam przerażona, zmęczona, zła, w żałobie .

Ciągła twórcza reakcja. W ten sposób utrzymujesz taniec życia. W ten sposób nie pozwalasz, by oszołomienie zagościło w twoich kościach. Kreatywność to ruch, a ruch jest sposobem, w jaki zastępujemy rozpacz.... radykalnym, silnym zaangażowaniem w życie na takich warunkach jakie życie nam funduje .

TWÓRZ, TWÓRZ, TWÓRZ i karm swoją ciągłą **KREATYWNĄ ODPOWIEDŹ** na świat taki, jaki jest.

Ponieważ to jedyny świat, jaki mamy: świat, który JEST.

Zatańczmy z NIM.

A jeśli wszystko inne zawiedzie, weź kilka kolorowych ołówków i narysuj coś przez tży, tak jak ja. Zrób coś, uszyj, upiecz, napisz, zaśpiewaj - choćby skromnie. Potóż swój odcisk dłoni na ścianie jaskini życia, aby udowodnić, że nadal tu jesteśmy. **Do cholery my nadal tu jesteśmy!"**

- ELIZABETH GILBERT

Prace domowe na ten tydzień

1. Codziennie nastawiaj sobie budzik pół godziny wcześniej niż zwykle, wstawaj i pisz – trzy strony, odręcznie, metodą strumienia świadomości. Nie czytaj stron już zapisanych ani nikomu ich nie pokazuj. Idealnie byłoby zaklejać je w zwykłej szarej kopercie albo gdzieś chować. Witaj na porannych stronach. One cię zmienią.

W tym tygodniu codziennie, po zakończeniu porannych stron, pracuj z wybranymi afirmacjami i pojawiającymi się „wiązankami”. Każdą z obelg przerabiaj na afirmację.

2. Zabierz siebie na randkę artystyczną. Rób to raz w tygodniu aż do końca trwania kursu. Przykład: weź dziesięć złotych i przejdź się do pobliskiego sklepu typu „wszystko po 2 złote”. Kup kilka śmiesznych drobiazgów, np. złote gwiazdki do naklejania, maleńkiego dinozaura, jakieś widokówki, cekiny, klej, dziecięce nożyczki, kredki. Możesz naklejać gwiazdkę na każdą kopertę z porannymi stronami. Ot tak, dla zabawy.

3. Podróż w czasie: wymień trzech wrogów twojego artystycznego poczucia wartości. Bądź jak najbardziej konkretny. Potwory z przeszłości są budulcem dzisiejszych uprzedzeń (tak, ta wredna siostra Marianna, która uczyła cię w piątej klasie, też się liczy, a to, co ci wtedy mówiła, ma znaczenie. Wymień i ją). To będzie twoja osobista Galeria Potworów. Potworów będzie przybywać wraz z twoim powrotem do zdrowia. Musisz dostrzec twórcze kontuzje i je optakać. Inaczej staną się twórczymi bliznami blokującymi dalszy rozwój.

4. Podróż w czasie: wybierz jedną postać z Galerii Potworów i opisz związane z nią nieprzyjemne zdarzenie. Nie musi to być długie opowiadanie, ale odnotuj wszystkie szczegóły, które przyjdą ci do głowy – miejsce, gdzie to się działo, sposób, w jaki na ciebie patrzono, co wtedy czułeś, co powiedzieli albo czego nie powiedzieli rodzice na wieść o tym, co cię spotkało. Uwzględnij wszystko, co budzi w tobie rozgoryczenie: „Pamiętam, że się tak sztucznie uśmiechnęła i pogłaskała mnie po głowie...”.

Funkcję katharsis może spełnić narysowanie dawnego potwora albo wycięcie obrazka, który przywołuje na myśl tamto zdarzenie. Narysuj kadr z komiksu, w którym twój potwór zostaje zmiażdżony, albo przynajmniej przekreśl go zgrabnym czerwonym iksem.

5. Napisz list do redakcji w swojej obronie. Wyślij go do siebie. Wielką frajdę sprawia napisanie takiego listu w imieniu zranionego dziecka- artysty: „Do wszystkich zainteresowanych: siostra Marianna jest głupią cipą i ma świńskie oczka, a ja umiem pisać poprawnie!”.

6. Podróż w czasie: wymień trzech dawnych obrońców twojego artystycznego poczucia wartości. To będzie twoja Galeria Sprzymierzeńców, którzy dobrze życzą tobie i twojej twórczości. Bądź konkretny. Liczy się każde słowo zachęty. Nawet jeśli nie wierzysz w jakiś komplement, zapisz go. A nuż był szczery?

Jeśli nie pamiętasz żadnego komplementu, cofaj się w czasie, aż napotkasz jakieś przyjemne wspomnienie. Kiedy, gdzie i z jakiego powodu czułeś się zadowolony z siebie? Kto potwierdził twoją wartość?

Dodatkowo możesz taki komplement ładnie wykaligrafować

i oprawić w ozdobną ramkę. Umieść go w pobliżu miejsca, gdzie piszesz poranne strony, albo na desce rozdzielczej samochodu. Ja powiesiłam swój na obudowie komputera, żeby dodawał mi otuchy podczas pisania.

Wszystkie prace domowe są zaczerpnięte z książki "Droga Artysty" Julii Cameron

Książki wspomniane na lajwie

- "Droga artysty" Julia Cameron
- "Powrót z bambuko" Katarzyna Nosowska
- "Wielka magia" Elizabeth Gilbert
- "Do roboty" Steven Pressfield
- "Mów własnym głosem" Regina Brett
- "Sprawność emocjonalna" Susan David
- "Z wielką odwagą" Brene Brown