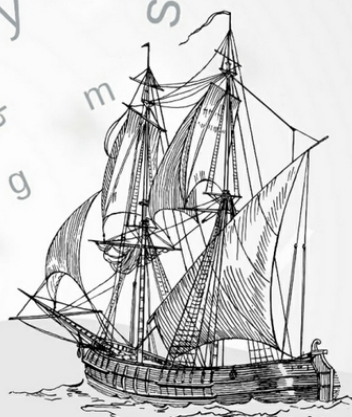


ЛОРА ШМИДТ

ТВОРИ!

КНИГА-ТРЕНИНГ

14 ДНЕЙ - 14 УПРАЖНЕНИЙ
НА РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ



0+

Лора Шмидт

Книга-тренинг «Твори!»

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Шмидт Л.

Книга-тренинг «Твори!» / Л. Шмидт — «ЛитРес: Самиздат»,
2020

Вы всегда считали себя креативным человеком, но в какой-то момент в круговороте "дом-работа" ощутили, что потеряли творческое начало. Рутинные задачи, действия по шаблону, болтовня ни о чём, кажется, стёрли его. А как хотелось бы вернуться к истокам, к самому себе, не правда ли? В книге представлена пошаговая техника, которая вернёт вам вкус к жизни, пробудит уснувшие таланты и расшевелит спящие извилины. В книге писательские задания переплетаются с арт-упражнениями, поэтому хоть она предназначена прежде всего писателям, но подойдёт и художникам, иллюстраторам, а также другим людям творческих профессий.

Содержание

Введение	5
Необходимые материалы	6
День 1	7
День 2	8
День 3	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Введение

Данная книга уже третья из цикла «Живи, планируй и твори» и вторая, по которой был проведён успешный закрытый тренинг в соцсетях. На этот раз темой книги стал вопрос, как раскачать своего внутреннего творческого человечка, когда уже всё запланировано, или планировать совсем не хочется.

Что же делать, когда ощущение того, что ходишь по кругу, начинает раздражать, когда хочется вырваться из потока рутины, который затягивает всё глубже и глубже? В этом случае, самая эффективная техника – это начать творить: потихоньку, исподволь, обманывая внутреннего критика и перфекциониста.

В основе книги-тренинга «Твори!» арт-техники, текстовые задания и визуальные заметки, которые помогут расслабиться и настроиться на волну креатива.

Художники сейчас могут воскликнуть: «Мы же не писатели!», а писатели наоборот: «Мы же не художники!» Но вспомните А.С.Пушкина, Леонардо да Винчи. Они были тем, кем они были. Не ограничивайте себя! Не нужно заводить отдельные блокноты для арт-заданий и текстовых, храните всё в одном скетчбуке.

День за днём, выполняя различные творческие задания, вы пробудите воображение и скинете оковы. В конце концов, вы:

- избавитесь от беспокойства, напряжения и рутины;
 - увеличите концентрацию внимания;
 - повысите удовлетворенность и радость в жизни;
- и начнёте Творить!

Начинающим художникам и писателям

Отдельно хотелось бы сказать несколько слов тем, кто только встаёт на путь художественного творчества и писательского мастерства. Давайте определимся с понятием креативности – что это такое, с чем его едят и зачем она нам нужна.

Креативность – это способность создавать что-то новое, необычное и интересное из обычных, будничных предметов, а чтобы она не угасала, необходимо каждый день «тыкать её палкой», то есть постоянно стимулировать своё воображение.

Чтобы думать, писать и рисовать креативно, не нужно быть виртуозом-художником, знать в совершенстве теории и инструменты, выдавать исключительные гениальные идеи. Начните с простого. Креативность, как пуганый кролик, боится недовольства. Поэтому, давайте договоримся, что внутреннего критика на время нашего тренинга мы отправим в отпуск, а сами насладимся внутренней свободой.

У нас нет цели, в конце тренинга создать шедевр. Наша цель – хорошо провести время и приобрести свободу в реализации творческого начала.

Одно из правил креативности – не отбрасывать рисунки и идеи, какими бы поначалу плохими они не казались. Да, спустя полгода-год, нужно провести ревизию, и, возможно, именно забракованный рисунок или идея выстрелят.

Помните, креативность – это результат эксперимента, манипуляций и внутренних исследований. Творите!

Прокачивайте творческое мышление, учитесь генерировать идеи и придавайте им объём, создавая собственные миры и истории. Не важно, в чём они выражены: в красках, в фотографиях или словах. Используйте любые доступные способы самовыражения.

Творческих вам успехов,
Ваша Лора Шмидт.

Необходимые материалы

Для успешного выполнения всех заданий потребуется не так много:

1. Скетчбук или блокнот для зарисовок с плотностью бумаги от 100 г/м².
2. Линер или капиллярная ручка 0,1-0,3 мм.
3. Цветные карандаши (простые или акварельные).
4. Простой карандаш и клячка.
5. Десяток листов формата А2 или А1.
6. Уголь (но можно использовать и простые цветные карандаши или восковые мелки).
7. Желание творить!

День 1

Чтобы преодолеть страх всё запороть и неуверенность, мы начнём с... каракуль. Берите блокнот, линер и... выпускайте вашу плавную извилистую линию на прогулку! Не анализируйте, а просто нарисуйте одну, вторую... сколько поместится замкнутых линий на листе, а может и на двух. Остановитесь и всмотритесь в ваши фигуры. На что они похожи? Покрутите лист. Дорисуйте образ, используя линер и карандаши. Выполните столько раз, сколько вам будет комфортно.



Если у вас возникнут вопросы по заданиям, то пишите мне лично. Данные для связи во ВКонтакте опубликованы в конце книги.

Делитесь ощущениями и впечатлениями от задания в своей ленте в соцсетях, отмечайте публикации хештегом #творислорой и поддерживайте друг друга!

День 2

В предыдущем задании из каракули нам удалось создать новое существо. Давайте, сейчас мы напишем его маленькую биографию. Не ограничивайте себя, представьте, что вы хотите рассказать сказку. Может детскую, а может и не очень.

Если вам трудно начать, то используйте вот эти подсказки.

1. Как его зовут?
2. Сколько ему лет?
3. Где он живёт?
4. Кто его родители, если их нет, то откуда он вообще взялся?
5. Есть ли у него братья/сёстры, друзья, близкие?
6. Что он здесь делает? Куда он направляется?
7. О чём он мечтает? Что чувствует?
8. Его отрицательные качества? И как они проявляются в жизни.
9. Его положительные качества? И как они проявляются.
10. Переломный момент его жизни.

Публикуйте ваши истории с хештегом #творислорой и поддерживайте друг друга!

День 3

Сегодня мы снова вернёмся к арт-техникам и будем осваивать самые простые способы рисования: дудлинг и зентаглы. По вашему выбору. Для начала я расскажу об этих техниках, а потом мы перейдём к заданию.

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.