



Юлия Бекенская,
Наталья Мастюкова

**ВАШ ТВОРЧЕСКИЙ
ЕЖЕДНЕВНИК**

книга-игра

Юлия Бекенская
Наталья Мастюкова
Ваш творческий ежедневник

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17191541

ISBN 9785447449025

Аннотация

Книга-игра, родившаяся на основе тренинга, в котором участники создавали свой ежедневник – творческий трансформер, заточенный под особенности каждого. Художник, рукодельница, музыкант или фотограф – каким бы видом творчества вы ни увлекались – приглашаем в путешествие к самому себе. Семь дней игры. Планирование и движение к цели. Арт-листы, визитки будущего, места для удара головой и бродячих идей, поля хаоса, треугольные творческие инструменты – все это вы найдете в нашей книге.

Содержание

От авторов	5
Впечатления участников	8
О чем эта книга: вопросы и ответы	10
Целая книжка про творческий дневник?	10
Зачем?	
Книга-игра – что это значит?	12
Первое задание	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Ваш творческий
ежедневник
книга-игра
Юлия Бекенская
Наталья Мастюкова**

© Юлия Бекенская, 2016

© Наталья Мастюкова, 2016

© Селезнев Андрей, фотографии, 2016

© Юлия Бекенская, иллюстрации, 2016

© Наталья Мастюкова, иллюстрации, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От авторов

Здравствуйте! Приветствуем вас на страницах нашей книги. Она родилась из глубокой внутренней необходимости.

Наталья – коуч-психолог и педагог. Играет на флейте, озвучивает детские сказки и преподает самооборону для девушек.



Наталья Мастюкова

Юлия – писатель, ведущая тренингов и рукодельница.
«Писательница и вязательница» – по определению дочери.



Юлия Бекенская

А еще у каждой из нас дом, семья, дети, спорт и... вся остальная жизнь. То есть, у каждой – несколько творческих векторов, идеи роятся, не становясь в очередь, и если мы не организуем творческое пространство, хаос рискует нас поглотить.

Исходя из этих задач, мы разработали тренинг «Ваш творческий ежедневник», в котором приняли участие несколько десятков человек из разных городов и стран мира.

Впечатления участников

Альбина, г. Москва: *«Конкретную цель выбрала для тренировки нудную и довольно долгоиграющую – разбила ее на части в обратном порядке – и что же? Уже сделала первые два шага к ее исполнению (а уже 2 года откладывала)».*

Жанна, г. Белгород: *«Как здорово! И кажется, что таким методом любая цель достижима и решаема. На самом деле, мы сами знаем, что нужно сделать для конкретной цели, эти шаги. Но вот так, написав на бумаге, становится все более осязаемым, и идти потом по этой цепочке очень легко».*

Валентина, г. Штутгарт: *«Самое важное то – что все мы разные, цели у каждого свои – поэтому нам предоставили универсальные действенные инструменты, когда всё равно, какая у тебя цель – алгоритм подойдет каждому».*

Елена, г. Гомель: *«Тренинг замечательный. И хоть я его и проходила в своём режиме и без активного участия в группе, всё равно получила огромную пользу. Пришлись по душе круглые инструменты, хвостики, сбытые мечты (несколько из них реализовались очень скоро, после составления списка, хотя я писала их дрожащей рукой). Немного структурировалось понятие, как не разбрасывать записи по тетради и свести важные сферы жизни воедино. Этого я и хотела!».*

Мария, г. Нижний Новгород: *«Я поняла, что ежеднев-*

ник с одними буквами, датами и цифрами – это не мое. Мне нужно пространство для игры со своим внутренним ребенком. Поэтому коллажи, рисунки, спасательные круги, лист для левой руки, лист неотрубленных хвостов – все яркое и нестандартное, что может привлечь мое внимание – все это я беру с собой. И очень надеюсь теперь оставить привычку писать, рисовать, планировать на отдельных листах, которые теряются, путаются и не дают покоя!»

На основе тренинга мы написали книгу-игру «Ваш творческий ежедневник».

Прочитав и выполнив задания книги, вы всего за неделю сможете организовать собственное творческое пространство.

Семь дней – для решения основных задач творческого человека. В процессе тренинга вы освоите творческие приемы и инструменты, и с их помощью создадите свой уникальный творческий дневник на целый год.

О чем эта книга: вопросы и ответы

Целая книжка про творческий дневник? Зачем?

Ежедневников сейчас море. На любой вкус и цвет, для ценителей разных творческих методик, с картинками, графами, вдохновляющими цитатами – теми, которые понравились авторам ежедневника. Есть, из чего выбирать любителям готовых решений.

Но если вы – по-настоящему творческий человек? И у вас свои любимые цитаты. А поля вы привыкли чертить не справа или слева, а по диагонали? И у вас, например, иногда бывает такое настроение, что хочется вырвать лист или побиться головой о тетрадь, чтобы вытрясти на страницы нужную мысль? И еще вас посещают бродячие идеи, и нужно место, куда их записывать, пока они не обиделись и не убрели совсем.

Но где вы видели в покупном ежедневнике место для удара головой, лист бродячих идей или поле хаоса?

Если вы – творческий человек, то в своем ежедневнике захотите видеть собственные мысли и решения. Если вы организуете ежедневник, опираясь на свои истинные желания,

то создадите прочную основу для воплощения задуманного в жизнь.

Только вам выбирать, сделать ли свои мечты явью или похоронить идеи в хаосе беспорядочных записей.

Через год вы, возможно, захотите совершенно другой ежедневник. Из полусотни человек, которые занимались по нашей методике, ни один не повторил ежедневник другого. Двух одинаковых – не было!

А может быть, вы любите планировать, расчерчивать схемы и графики: колеса баланса, треугольники потребностей, квадрат Декарта? Встречался ли вам ежедневник, наполненный творческой геометрией? Так, чтобы пирамиды, спирали, квадраты – в той последовательности, которая вам необходима?

А если вам нужно всего по чуть-чуть? Где взять нужный ежедневник?

Сделать его самому! И в этом вам поможет наша книга.

Книга-игра – что это значит?

Значит, ее можно не просто читать!

В течение семи дней, пока вы читаете и выполняете задания книги, вы распланируете свой творческий год, определитесь с целями и задачами. Сделаете себе напоминания и мотиваторы, которые помогут не сбиться с пути к цели.

Сейчас есть множество электронных помощников, организаторов и систем хранения записей. Наша книга – для тех, кто любит бумагу. Хорошо идти в ногу со временем и хранить все в файлах, но ставить галочку напротив выполненного дела любимой ручкой в красивом блокноте – ни с чем несравнимое удовольствие. Забираться в конце недели с ежедневником и пачкой наклеек-звездочек в удобное кресло, подводить итоги прошедшей недели и строить планы на новую – замечательная и вдохновляющая привычка.

Уделять время ежедневнику – это уделять время себе. Современная жизнь требует успевать как можно больше. Но в этой гонке легко упустить главное. То, что для вас действительно важно, вы сможете определить, сделав упражнения из нашей книги.

Если нам удалось убедить вас, тогда ловите

Первое задание

Пригласите себя на свидание в книжный магазин. Что будет вашим ежедневником – тетрадь на кольцах, блокнот ручной работы, небольшой бизнес-дневник, переделанный под ваши запросы? Выбор огромен.

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.