

# СОДЕРЖАНИЕ

Добро пожаловать в самую лучшую творческую жизнь через универсальную историю. . . . . 9

## ЧАСТЬ I. ПОЗНАЙ СЕБЯ . . . . . 33

Шаг 1. Мечты, желания и ценность творческой жизни . . . 37

Шаг 2. Сопротивление вашим творческим целям . . . . . 50

Шаг 3. Внутреннее сопротивление и сила. . . . . 61

Шаг 4. Воплощение мечты . . . . . 74

Шаг 5. Сепарация . . . . . 90

## ЧАСТЬ II. МОРЕ ТВОРЧЕСТВА . . . . . 95

Шаг 6. Энергия и эмоция . . . . . 98

Шаг 7. Базовая эмоция . . . . . 116

Шаг 8. Второстепенные сюжетные линии и персонажи. . . . 135

Шаг 9. Самоосознанность: уроки, навыки, знание и опыт . 149

Шаг 10. Потребность подтвердить творческие цели. . . . . 167

## ЧАСТЬ III. ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ . . . . . 181

Шаг 11. Изоляция и творчество. . . . . 186

Шаг 12. Мотивация . . . . . 201

Шаг 13. Темные эмоции, блокировки и смерть видения . . . 215

Шаг 14. Бездна и эмоциональные раны. . . . . 228

Шаг 15. Перепаковка и переход. . . . . 245

## ЧАСТЬ IV. ПРИЗ . . . . . 255

Шаг 16. Прощение и благодарность. . . . . 260

Шаг 17. Группа поддержки . . . . . 273

Шаг 18. Внешняя реализация. . . . . 286

Шаг 19. Внутреннее удовлетворение . . . . . 296

Шаг 20. Цикл стартует снова . . . . . 311

Благодарности. . . . . 324



## ЭНЕРГИЯ И ЭМОЦИЯ

**В**ы готовы преследовать великую цель, создавать красоту или идти за мечтой — и выходите в экзотические воды Моря творчества с двумя целями. Внешняя творческая цель определяет действия, которые вы будете предпринимать, чтобы раскрыть творческое начало. Внутренняя духовная цель — эмоциональную и энергетическую наполненность этих действий. Удача улыбается вам, ведь вы решили строить жизнь по законам творчества.

Еще раз запишите долгосрочные цели. Включите в описание сроки и параметры, позволяющие определить успешность начинания.

Внешняя творческая цель: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Внутренняя духовная цель: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

При идеальном раскладе обе эти цели захватывают вас настолько, что вы уже начали представлять себе, какой будет ваша прекрасная творческая жизнь. Возможно, вы уже начали двигаться к творческой цели и каждый день повторяете про себя духовную клятву.

Если же вам пришлось вернуться к пятому шагу, чтобы вспомнить, что за цели вы записали, подумайте, в чем причина.

---

---

---

---

---

---

---

---



## ПОДТВЕРДИТЕ ЦЕЛИ

Если выбранные долгосрочные цели вас не радуют и не вдохновляют, измените их прямо сейчас. Вскоре вам придется взять на себя обязательство идти до конца.

Точно так же, если вы понимаете, что поставили нереалистичные сроки, измените их. Они должны быть сжатыми, чтобы не было риска перегореть или впасть в состояние застоя, и в то же время достаточными, чтобы вы преуспели в том, что делаете. Так что серьезно обдумайте, чего вы можете достичь за месяц.

Если вы пересмотрели долгосрочную внешнюю творческую цель, запишите новую версию в настоящем време-

ни, как если бы она уже была достигнута, включив в описание сроки и параметры, позволяющие оценить успешность начинания.

---

---

---

---

Точно так же измените внутреннюю духовную цель, если пришлось вспоминать ее слишком долго. Пусть клятва будет короткой, так проще ее запомнить, и похожей на мантру, чтобы легче было ее повторять. Если то, что было придумано раньше, не вдохновляет вас, не приносит радости, не ведет к свету, задайте себе вопрос: какую привычку или убеждение следует искоренить, чтобы сила и энергия вновь наполнили вас? Попробуйте варианты:

«Я ОТПУСКАЮ ВСЕ, ЧТО ОСТАЛОСЬ В ПРОШЛОМ, И РАТУЮ ЗА МОЕ  
ВЫСШЕЕ БЛАГО».

«МЕНЯЮ ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УСТАНОВКИ О НЕДОСТАТОЧНОЙ  
ЦЕННОСТИ СОБСТВЕННОЙ ЛИЧНОСТИ НА ВОСХИТИТЕЛЬНУЮ  
ПОЗИТИВНУЮ ЛИЧНУЮ СИЛУ».

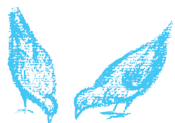
При необходимости пересмотрите долгосрочную внутреннюю духовную цель.

---

---

---

---



## ПЛАН ТАИНЫ

Пришло время скорректировать внешние и внутренние реалии таким образом, чтобы они соответствовали той жизни, к которой вы стремитесь. Для этого обратимся к энергетической структуре, определяющей все наше существование, — к универсальной истории.

Предлагаю вам с помощью универсальной истории придумать план, который подойдет для вашего стиля жизни, привычек и сильных сторон. Если вы склонны применять сугубо личный и интуитивный подход, не стоит делать план слишком детальным и конкретным. На пути к целям творческое начало будет диктовать вам свои условия, поэтому нужно сохранять максимальную гибкость.

До этого момента вы витали в облаках. Постановка цели спустит вас с небес на землю. Начнем с внешней творческой цели.

## КРАТКОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ

---

Творческие цели могут быть краткосрочными и долгосрочными. Краткосрочные — шаги к долгосрочным. Измеримые и исчислимые краткосрочные цели, которые вы контролируете, формируют путь к более крупной цели.

Творческие люди, с которыми я встречаюсь на конференциях, часто рассказывают о фрустрации из-за того, что они не достигают своих целей. Проблема и решение сводятся к одному пункту: каждой творческой личности нужен план действий. Такой план включает в себя определение измеримой долгосрочной цели, которую нужно достичь к определенному моменту. То же самое касается краткосрочных целей, которые еще более важны.

Краткосрочные цели определяют повседневную жизнь. Например, если вы маститый художник и собираетесь за ме-

сяц написать портрет дочери, все шаги к этой цели будут связаны непосредственно с работой над картиной. Если же вы пришли на курсы живописи и собираетесь освоить что-то новое, например акварель, то в список начальных шагов стоит включить приобретение книги об акварельных красках, просмотр обучающих роликов на YouTube, покупку подходящей бумаги и кистей, изучение инструментов и техник, разработку новых идей, посещение курсов живописи и практику.

Держа в голове долгосрочную цель, проанализируйте, что нужно предпринять для ее достижения и какие специфические факторы стоит учесть. Например, вы мечтаете выступить с одной из ваших песен, но стесняетесь появляться на публике. В таком случае вы можете составить следующий план: написание песни, выступление перед зеркалом, выступление перед парой друзей, выступление на улице перед прохожими.

Разбивайте путь к цели на шаги и соблюдайте последовательность. (Не волнуйтесь, если вы не знаете всех необходимых шагов. Мы займемся этим позже.)

1. Перечислите действия или шаги, которые, по вашему мнению, необходимы для достижения творческой цели. Постарайтесь записать их в нужной последовательности. Пометьте звездочкой те шаги, в которых вы уверены и которые вас воодушевляют.

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Разделите общее число перечисленных шагов на три отдельные и равноправные группы.
  3. Определите, сколько дней или часов в неделю вам нужно посвятить работе над творческим проектом, чтобы выполнить его в срок. Здорово, если вы собираетесь заниматься им каждый день, но это не всегда возможно. Включите сюда даты начала и завершения работы.
- 
- 

По мере того как вы будете удаляться от берега по Морю творчества, краткосрочные цели и шаги станут остановками на пути.



## НАБРОСОК УНИВЕРСАЛЬНОЙ ИСТОРИИ

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ



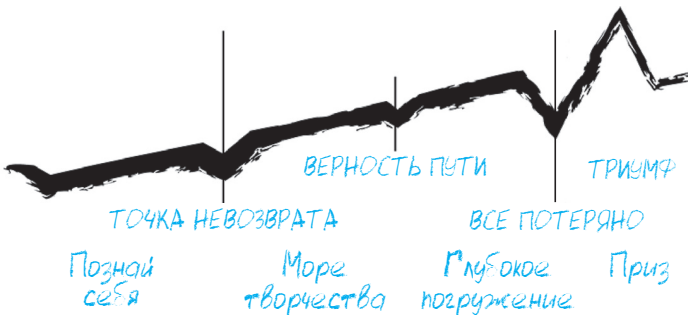
Присоединяйтесь ко мне с мольбертом и кистями. Красками или карандашами нарисуйте основу вашего творческого плана — универсальную историю. Пусть процесс проходит весело. Отпустите себя, дайте больше свободы вашему творческому началу. Да, линия сама по себе плоская и статичная, но все остальное, что вы добавите, может быть ярким и причудливым.

Творчество хаотично. Заранее продумывая шаги и нанизывая их на каркас универсальной истории, вы создаете себе путеводитель. Имея в руках карту, на которой отме-

чена цель, вы можете заняться повседневными делами, составляющими творческую жизнь. Карта поможет, когда в вашем пространстве возникнет творческий беспорядок.

Давайте начнем.

- Нарисуйте линию как на рисунке выше. Обратите внимание, что линия универсальной истории неуклонно идет вверх. Это показывает усиление энергии по мере продолжения пути. Лучше всего рисовать на чем-то, что потом легко повесить на стену. Тогда изображение все время будет у вас перед глазами. С его помощью вы будете выстраивать и отслеживать шаги, приближающие вас к творческой цели.
- Начните линию универсальной истории в нижнем левом углу и ведите ее вверх до пика. Этот подъем должен занять примерно три четверти листа. После этого линия резко идет вниз, затем достигает еще более высокого пика и обрывается вниз в правом верхнем углу.
- Добавьте три вертикальные линии, которые разделяют универсальную историю на четверти. Иначе говоря, проведите вертикаль там, где завершается первая четверть универсальной истории. Добавьте еще одну в середине. Третья вертикаль должна отметить три четверти или же оказаться там, где универсальная история идет вниз после пика и достигает низшей точки.



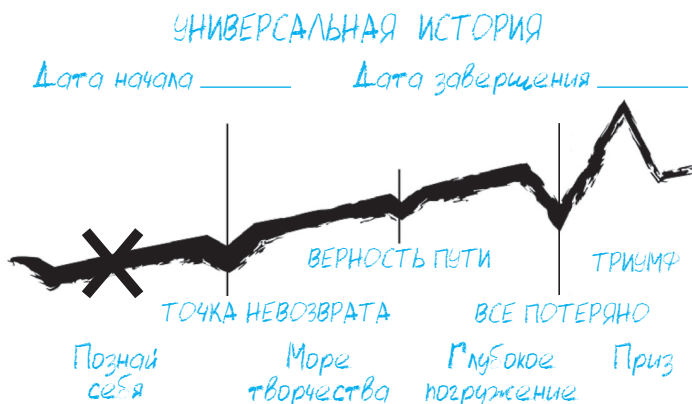


- Теперь добавьте названия каждой части универсальной истории: Познай себя, Море творчества, Глубокое погружение, Приз. А также название каждого поворотного момента, как это показано в примере: Точка невозврата, Верность пути, Все потеряно, Триумф.

Разместите карту у себя дома, чтобы она попадалась вам на глаза несколько раз в день.

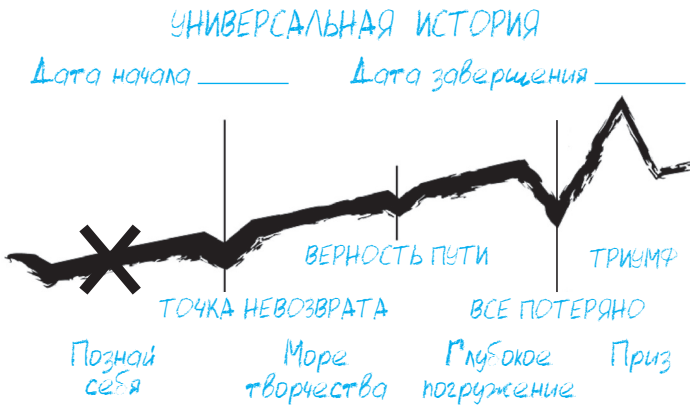
## НАД ЛИНИЕЙ

Краткосрочные цели и шаги отмечаются над линией универсальной истории. По мере продвижения ставьте галочки напротив пунктов списка, приведенного далее.



- Перечеркните первую четверть Познай себя. Всю необходимую работу в ходе первой четверти вы проделали.
- Определите дату начала работы над первой краткосрочной творческой целью.

- В ходе первой части мы говорили об установлении срока в один месяц для достижения долгосрочной цели. Если этот срок вас устраивает, отсчитайте от сегодняшней даты тридцать дней, чтобы получить дату завершения. Если вы решили достичь цели, реализация которой возможна за меньший период времени, скорректируйте сроки. То же самое — если вам требуется больше времени. Напоминаю: ограничение создает напряжение, стимулирующее оригинальность и ответственность.
  - К какому числу вы планируете достичь долгосрочной творческой цели?
- 

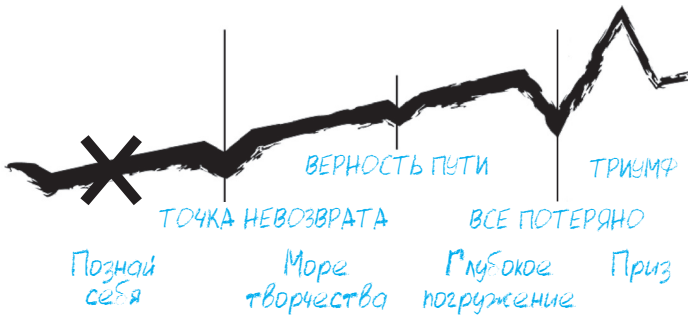


- Запишите планируемую дату начала над первой вертикальной линией Точка невозврата.
- Запишите предполагаемую дату завершения над самым высоким пиком универсальной истории. Пусть она займет пространство от этого пика почти до конца линии.

## УНИВЕРСАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

Творческая цель: создавать одну гравюру в месяц  
на основе моих акварелей и эскизов

Дата начала \_\_\_\_\_ Дата завершения \_\_\_\_\_



- Запишите над линией творческую цель, как это показано в примере.
- Запишите на стикерах краткосрочные цели и шаги, которые вы определили в предыдущих упражнениях (по одному на каждом, если только вы не собираетесь делать их по несколько в день). Поскольку шаги придется перемещать, добавлять, убирать, стикеры — удобное решение.

Эскиз и акварель

Эскиз и акварель

Покупка принадлежностей

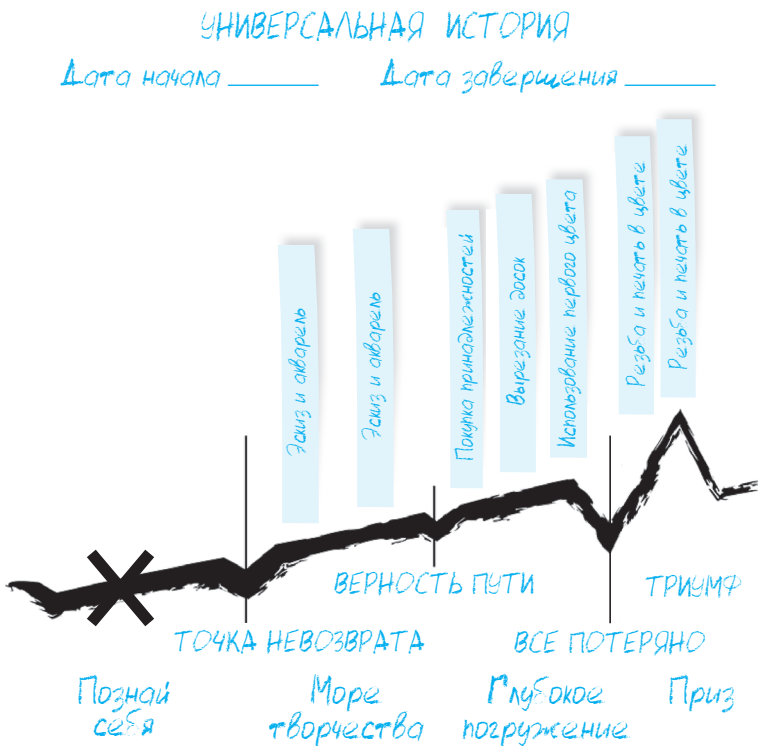
Вырезание досок

Резьба и печать в цвете

Резьба и печать в цвете

Использование первого цвета

- С учетом того, что на выполнение плана отводится тридцать дней, у вас по десять дней на каждую из оставшихся частей. В зависимости от того, сколько дней в неделю вы собираетесь посвятить творчеству, разместите стикеры над линией универсальной истории. Подумайте, как визуально будет отображен ваш план, и расставьте краткосрочные цели так, чтобы вам по силам было их реализовать. При необходимости измените сроки.





## СТРАТЕГИИ ДОСТИЖЕНИЯ ДУХОВНОЙ ЦЕЛИ

Пришло время включить в созданный вами вариант универсальной истории внутреннюю духовную цель. В начале, открывшись новым идеям, вы столкнулись с множеством эмоций. Перечислите далее стратегии, которые вы используете, чтобы справляться с поведенческими паттернами и убеждениями, приводящими к самоограничениям. Медитация, прогулка на природе, игры с детьми, мытье собаки, йога, массаж, ведение дневника — как еще вы отключаетесь от негативного и переключаетесь на позитивное?

Как вы восстанавливаете внутреннее равновесие, оказавшись в водовороте беспорядочных эмоций?

---

---

---

---

ИСПОЛЬЗУЕТЕ ЛИ ВЫ ДУХОВНУЮ КЛЯТВУ, СОЗДАННУЮ В ХОДЕ ЧЕТВЕРТОГО ШАГА?

ДА

НЕТ

Возможно, вы забыли о духовной клятве. Пришло время положиться на собственную мантру. Она поможет наблюдать за чувствами и поведенческими паттернами, ведущими к самосаботажу, не отворачиваясь, не пытаясь вступить в борьбу, без пренебрежения, обесценивания, фиксации, без агрессивных действий, подпитывающих слабость. Обучаясь контролировать и направлять эмоции с

целью усиления ваших лучших качеств, вы настраиваетесь на работу над собой, постигаете, что такое самоуважение и любовь к себе. По мере изменения внутреннего диалога вы проживаете все аспекты творчества по собственной воле, без сопротивления.

«НЕУВЕРЕННОСТЬ НЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ МОИ ДЕЙСТВИЯ. ИХ ОПРЕДЕЛЯЕТ МОЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ».

«МОЙ БОЖЕСТВЕННЫЙ ДУХ ДОСТОИН УСПЕХА И СИЛЬНЕЕ МОИХ СТРАХОВ».

Если нужно, измените внутреннюю духовную клятву.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Чтобы научиться игнорировать искушения и отвлекающие факторы, нужна практика и упорство. При первых же признаках появления негатива переключайтесь на мантру. Вы в растерянности и не можете сосредоточиться? Мантра. Каждый день выделяйте время на проговаривание мантры и установления связи с высшим «Я». Ощутите радость и свободу, которые приносит приобщение к духовности и вера в себя.

## ПОД ЛИНИЕЙ

Все, что связано с внутренней духовной целью, появляется под линией универсальной истории. Здесь вы:

- ✦ отмечаете волшебные моменты состояния потока во время творчества;
- ✦ записываете, какие действия и мысли (или их отсутствие) заряжали вас безграничной силой воображения;
- ✦ оцениваете вашу энергию;
- ✦ оцениваете ваши эмоции;
- ✦ отмечаете ситуации, в которых бóльшая продуктивность была связана с интуицией;
- ✦ отмечаете, как часто вы прибегаете к духовной клятве и по каким поводам.

- Опишите ваше истинное «Я». Предположим, вы пытаетесь справиться с нетерпением и раздражительностью, которые становятся барьером на пути к долгосрочной творческой цели. Опишите, как вы будете полны терпения и принятия в случае непростых испытаний и отката назад.

---

---

---

---

---

---

---

---

- Поместите это описание под самым высоким пиком в конце универсальной истории.