




OD MAŠTANJA DO STVARANJA

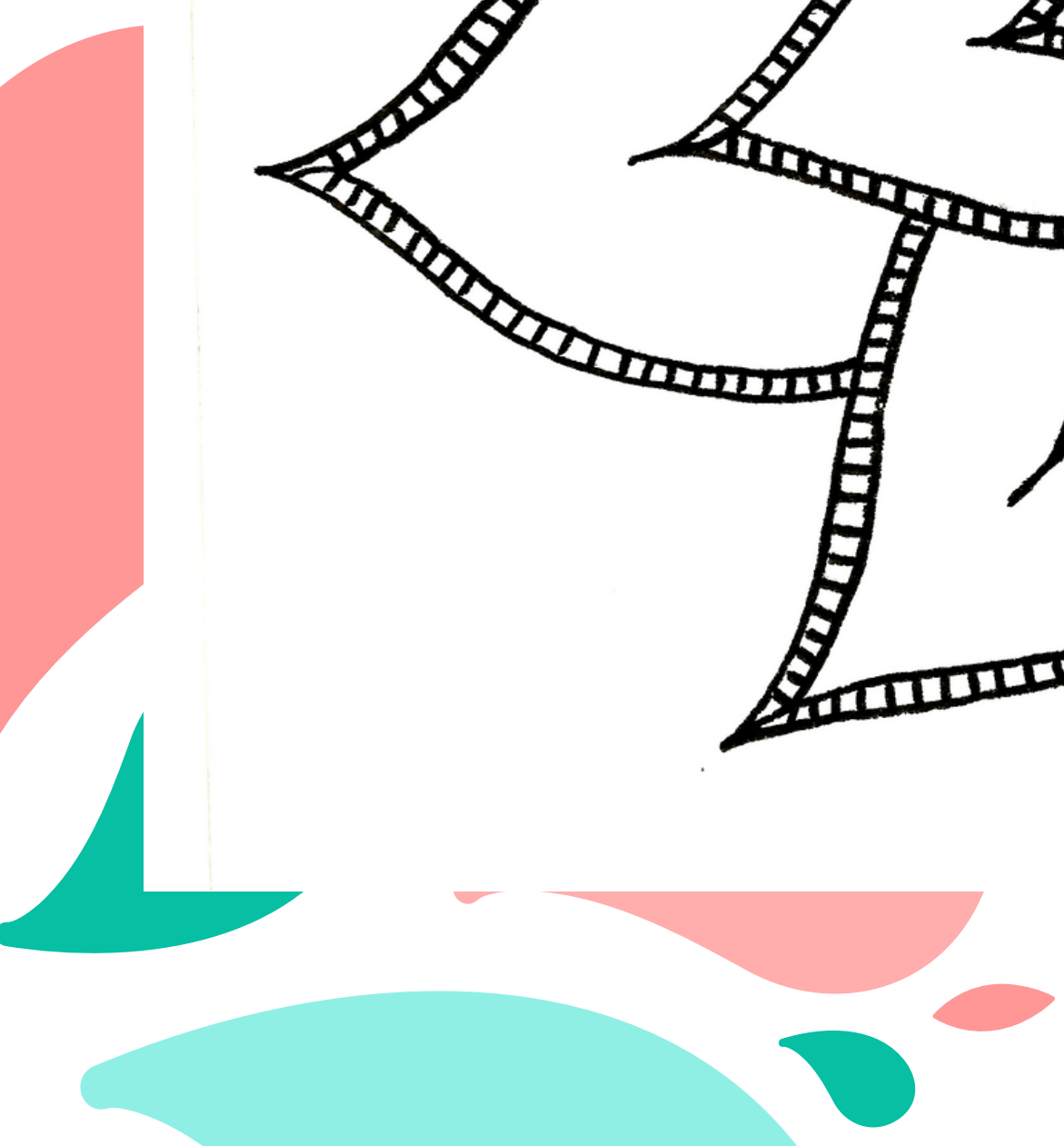
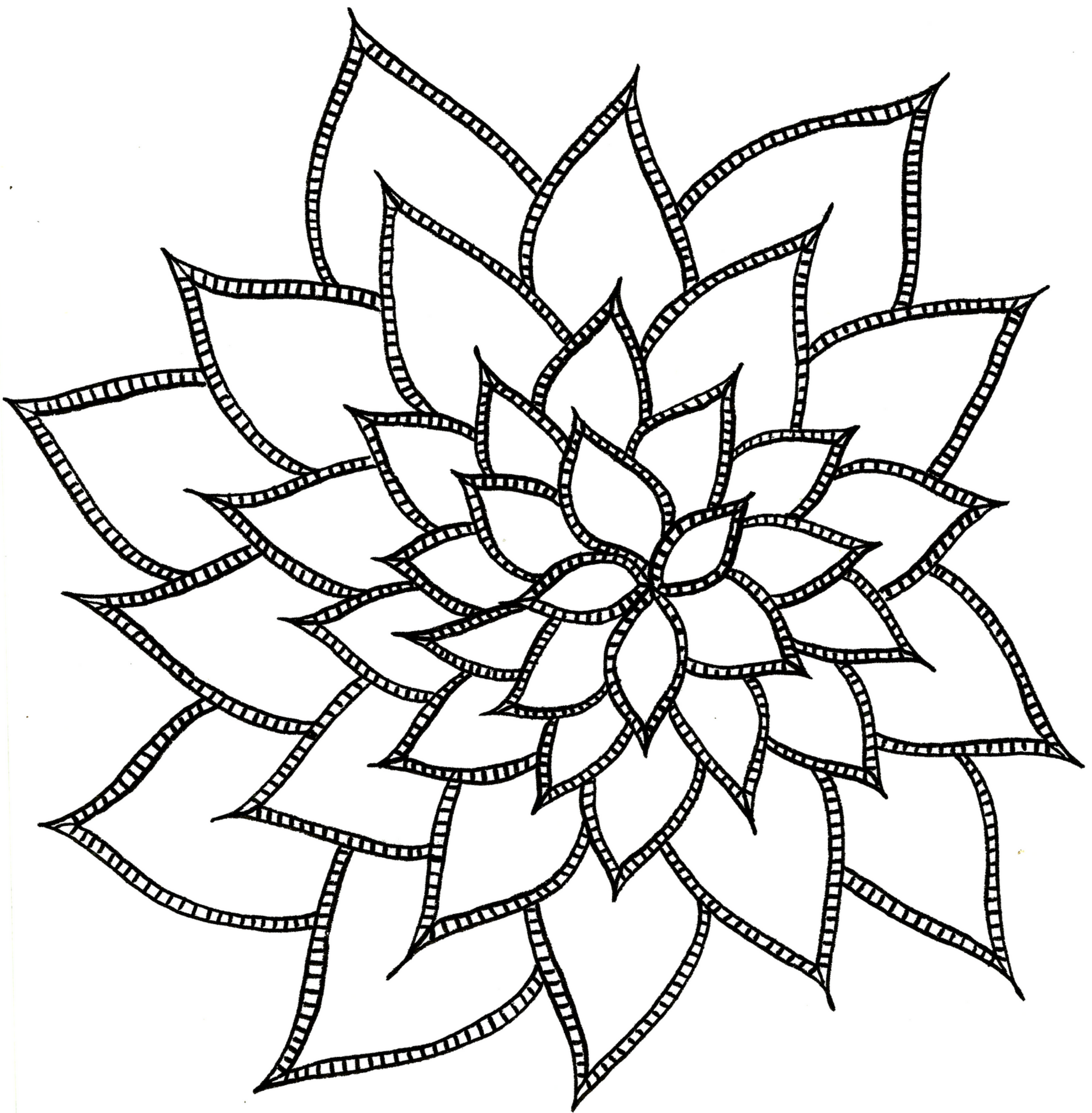
# OTKRIJTE MAGIJU KREATIVNE PRAKSE

DODAJTE KREATIVNOST U  
SVAKODNEVNICU

[www.mastarium.com](http://www.mastarium.com)



I M A T E S V E  
Š T O V A M  
T R E B A D A S A D  
K R E N E T E K A  
S V O M C I L J U .



## O MENI

Zdravo,

Ja sam Duša, kreativni istraživač i mentor za kreativni razvoj, to jest pomažem kreativcima da prenesu svoje ideje iz mašte u realnost.

Pre 17. godina sam se „slučajno” našla u poziciji da drugima prenosim svoje znanje i iskustvo, dobivši posao u muzičkoj školi kao prof. flaute, i zaljubila sam se u taj osećaj.

Kao pasionirani štreber, nikada nisam prestala da učim, tako da sam posvećena konstantnom radu i usavršavanju sebe.

Pored pedagogije i stalnih javnih nastupa, 2005. godine sam se odvažila da uplovim i u preduzetničke vode otvaranjem prodavnice kreativnih rukotvorina.

Ta avantura me je dodatno pokrenula, te sam naučila mnoge veštine i razvila sposobnosti koje do tada nisam imala.

Učila sam danonoćno.

Vežbala i isprobavala na sebi.

Pisanje, crtanje, slikanje, meditacije, javni nastup, rad na majndsetu, energetske tehnike, NLP, onlajn-poslovanje i marketing, koučing alate i tehnike, art-terapiju... sve u službi razvoja sebe.

Neke stvari su išle lakše, a neke teže.

Ali od tada do danas živim i stvaram po svojim merilima.

U ovoj novoj etapi mog života želim druge da inspirišem da žive kreativnije, da se igraju i da rastu. Stvaranje je moje sredstvo za lični razvoj, rast i istraživanje.

Ono mi je otkrilo dubine moje Duše i ponudilo odgovore koje sam tražila na pogrešnim mestima, van sebe.

Duboko verujem da je svako od nas potpuno jedinstveno, magično, kreativno biće, koje ima dar stvaranja sa razlogom. Ima moć da oblikuje Novi svet, ispunjen različitim čudesima.

To je ono što hoću da prenesem svojoj deci i onima koji su spremni da čuju.

Svako od nas živi svoje umetničko delo, potpuno jedinstveno i magično.



# Šta je kreativna praksa?

Kreativna praksa je uvođenje svakodnevne navike kreativnog izražavanja radi povećanja zadovoljstva, kvaliteta života i usklađivanja sa vašim unutrašnjim glasom.

S druge strane, umanjuje nivo stresa, strahove i unutrašnji nemir.

Ne postoji pravi ili pogrešan način da je sprovedete u delo.

Neko voli da piše ujutru, neko da crta u podne, a neko da pleše predveče.

Odaberite kreativni izraz koji vam najviše odgovara ili onaj koji vas tog dana zove (da, slobodno smete da menjate) i prepustite se.

Što se tiče vremena, isto tako ne morate da imate neko fiksno vreme (sem ako vaš sistem, organizacija i karakter to ne zahtevaju).

Jednog dana može biti 5 minuta, a sledećeg dana 5 sati.

Bez obzira na to koliko vremena uložite, vrlo brzo ćete primetiti promene i darove koje vam donosi redovno bavljenje stvaralaštvom.

# Kako razviti kreativnu praksu

Često se dešava da je sve bitnije od kreativnosti. Baš zato, kada se klijenti oseće zaglavljeno, prva stvar koju im preporučujem jeste da razmisle o svojoj praksi i posvećenosti kreativnosti.

Sama po sebi, kreativnost nije nikakva garancija da ćete postati svetski poznati umetnik, ali ako joj se posvetite, plodovi rada i lični rast neće izostati. Ona će biti vaš magični sastojak za promenu.

Iako zvuči komplikovano, zapravo je vrlo lako.

Koraci su:

1. Jednostavnost
2. Plan i raspored
3. Posvećenost i disciplina
4. Vera u proces i rast

Nije stvar u tome koliko vremena ćete odvojiti za svoju kreativnosti, već koliko energije, pažnje i posvećenosti ćete joj pokazati.

Kada joj se istinski predate, ona će vas zauzvrat isceliti.



# Jednostavnost

Što jednostavnije – to bolje.

Mnogi ljudi odustanu od kreativnosti jer ih uplaši količina opcija sa kojima se susretnu.

Ne dozvolite sebi da upadnete u začarani krug komplikacija i nereálnih očekivanja.

Ne očekujte od sebe da budete Sava Šumanović ili Meša Selimović.

Budite oni koji jeste. Bez uloga. Bez „odela”. Bez očekivanja.

Ne pritiskajte sebe uverenjem da morate da stvarate remek-dela, već se držite osnovnih poteza.

Držite se jednostavnih rečenica, formi i malih koraka, jer je upravo u njima lepota.

Lako ćete se razmahati kada za to dođe vreme.

Želimo da krenete što jednostavnije kako se ne bi javio otpor i kako ne biste čekali sutra. Jer sve što vam je potrebno nalazi se u vama SADA.

Danas je taj dan – pravi dan da počnete sa svojom kreativnom praksom.

Odaberite jednu malu aktivnost koju ćete dodati vašem danu.

To može biti 20 minuta joge. Ili jedan crtež dnevno. Ili 15 minuta plesa. Ili čak pisanje jutarnjih stranica ili jedne pesme dnevno.

Ma može biti i pisanje jedne rečenice.

Možete i da pevate u kolima do posla, ili da svirate posle radnog dana. Ako ste spretni sa iglom i koncem, možete da šijete ili heklate...

Jasno vam je na šta mislim. Samo odaberite jednu stvar i krenite.

# Plan i raspored

Napravite raspored.

Znam da sam rekla da treba da budete spontani, ali neće obaveze dopustiti da spontanost bude tu svakog dana. A kako je uvek nešto bitno/bitnije, hitno/hitnije, tako će kreativna praksa biti prva na listi da se ne obavi.

Zato posle prvog naleta entuzijazma, napravite sebi plan i raspored da „osigurate” vreme i mesto u svom danu za kreativnost.

**ŠTA?** - Lak deo zadatka, odaberite na čemu želite da radite.

**GDE?** - Pripremite jedan kutak u svom životnom prostoru za rad. Nek sve što vam je potrebno bude tamo - spremno za korišćenje. Posle svakog završenog rada, pospremite (s ljubavlju) svoj kutak za sutra.

Prilagodite ga sebi i onome što vama prija, bilo da je instagramično ili ne.

**KAKO?** - Pripremite materijal. Ono što vam je potrebno. Papir, olovka, boje, igle, konci... Ali ne gomilajte ništa bespotrebno. Ne morate da imate sve što postoji u knjižari/pozamanteriji da biste počeli.

Da se podsetimo: **Što jednostavnije - to bolje.**

**KADA?** - Izaberite vreme koje vam najviše odgovara za stvaranje. Sami najbolje znate svoj raspored i obaveze. Idealno bi bilo da to uvek bude u isto doba dana, jer naš mozak voli kada su stvari usklađene i na to se lakše navikne. Ali ako ne možete da postignete takav raspored, napravite neki koji radi za vas.

Ideja je da vam kreativna praksa donese mir i opuštanje, tako da je nemojte sebi naturati kao još jedno moranje. Slušajte svoje unutrašnje vodstvo.



# Posvećenost i disciplina

Uspešna kreativna praksa dolazi iz posvećenosti, ne iz motivacije.

Retko ko je motivisan da svakodnevno stvara, zar ne?

Baš zato treba naći unutrašnju snagu i prigriliti disciplinu, ostati posvećen i vraćati se svojoj kreativnosti čak i kada vam nije do stvaralaštva. Neretko se desi da posle određenog vremena zapravo shvatite da vam je upravo to trebalo. Tako jačate i svoj mišić samodiscipline i svoj mišić kreativnosti.

Ne dozvolite sebi da se plašite praznog papira ili platna, već samo stvarajte.

Iz ličnog iskustva znam da nećete uvek biti motivisani, ali znam da će se vaša kreativna energija uvek rado pokrenuti kada se vi pokrenete. Zato vas pozivam da se fokusirate na sebe i na stvaranje, a ne da čekate motivaciju.



## Vera u proces i rast

I za kraj da napomenem, iako je kreativna praksa rad, ona pre svega treba da bude uživanje. Ako se desi da ste se uhvatili ukoštac s motivacijom, setite se da treba da verujete u proces i da se prepustite.

Ne morate da znate sve i ne morate da stvarate savršena dela. Potrebno je da iznutra rastete i da vam bude prijatno.

Na kreativnu praksu bi trebalo da gledate kao na ispunjavajuću i opuštajuću aktivnost. Čak i kada naiđe period u kojem vam izgleda da sve ide nizbrdo, da odlažete ili da ste u fazi otpora, prihvatite to kao potpuno normalan i prirodan deo procesa.

Baš u tim danima ćete osetiti najveći rast i zadovoljstvo postignutim.

Naposletku, ne zaboravite da je sve podložno promeni. Zato slušajte svoj unutrašnji glas kada vam sugeriše da pređete na neku drugu aktivnost. Prilagodite se i nastavite da stvarate.



# KREATIVNI PLAN

Popunite planer i posvetite se svojoj kreativnoj praksi

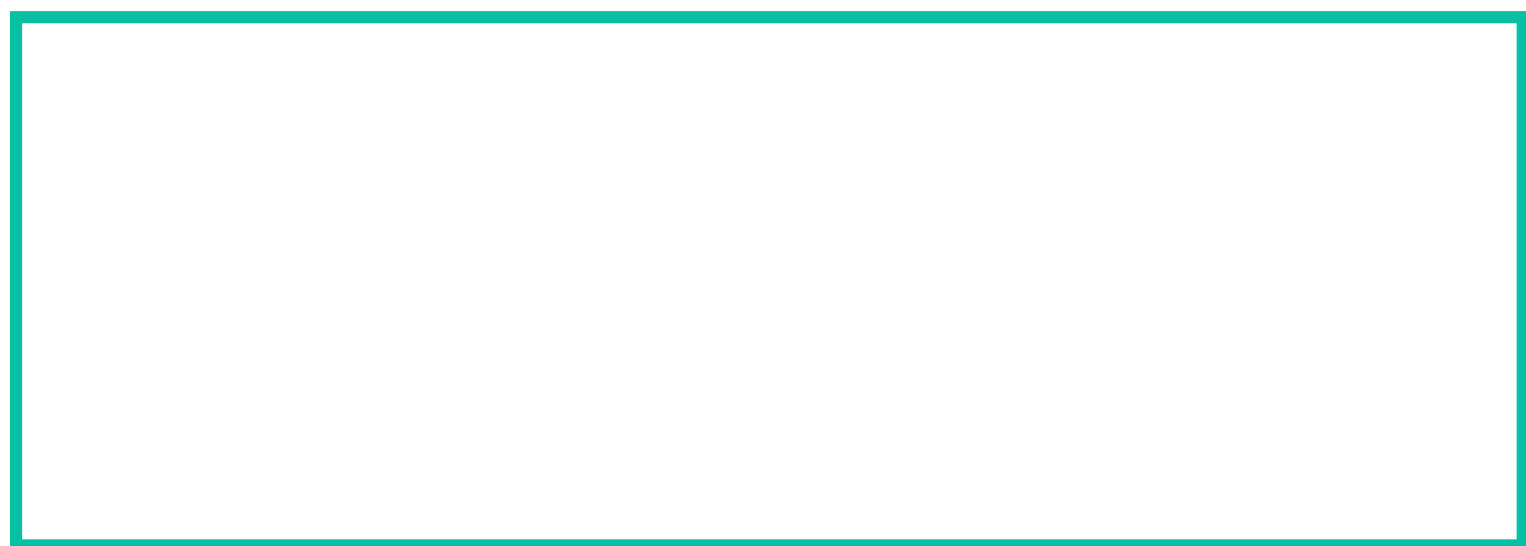
ŠTA



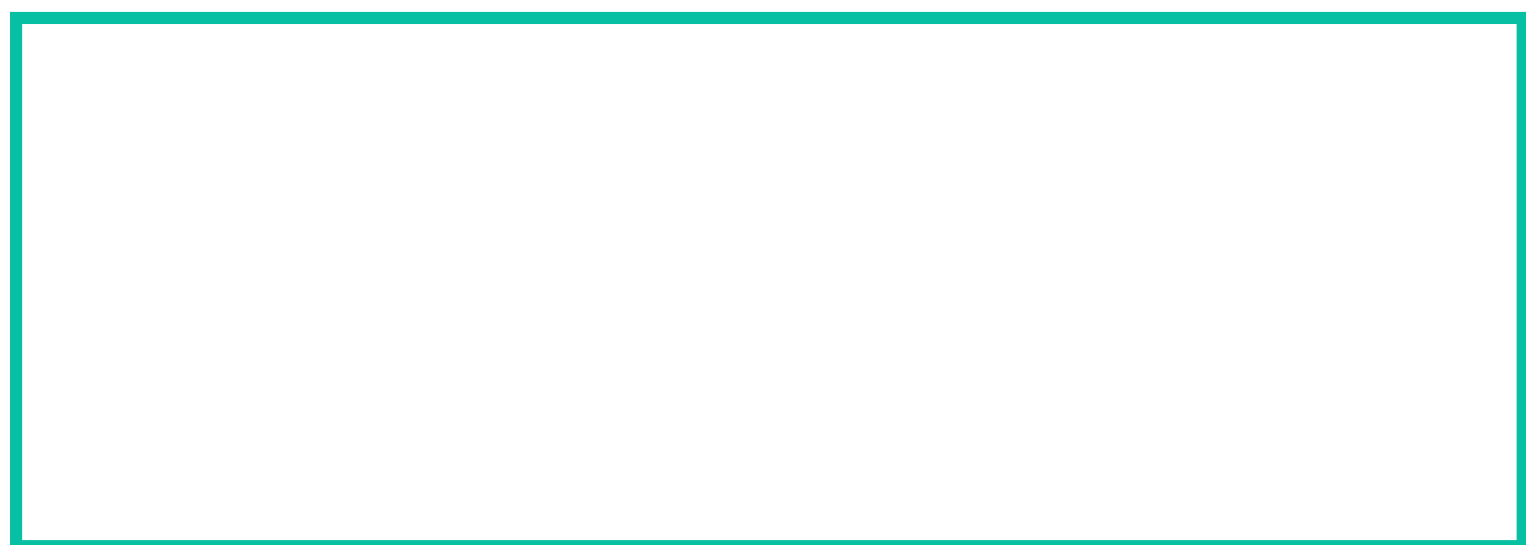
GDE



KAKO



KADA



Želite da porazgovarate sa mnom o vašem planu?  
Pišite mi na [abramovicdusha@gmail.com](mailto:abramovicdusha@gmail.com)

[www.mastarium.com](http://www.mastarium.com)

# Da li je vreme za promenu?

Imate utisak da se vrtite u krug i da nikada neće doći pravi trenutak?

Osećate se umorno od stalnog žongliranja između obaveza i zadataka, a za vas kao da nikad nema vremena?

S jedne strane, vaši kreativni snovi su stavljeni na stranu od silnih obaveza?

S druge strane, potajno zavidite drugim kreativcima koji stvaraju i priželjkujete da barem malo živite kao oni?

Dosadilo vam je da radite za siću i umanjujete svoju vrednost?


Vaši radovi stoje kod kuće i skupljaju prašinu umesto da ih podelite sa svetom?

Mislite da je SUTRA bolje vreme da počnete?

Želite da živite kreativnije, ali se plašite?

Ako je barem na jednu od navedenih tvrdnji odgovor potvrđan, verovatno je vreme da nešto promenite u svom životu i odnosu prema kreativnosti.

Hajde da to promenimo, zajedno.



Maštarium mentorske sesije su namenjene kreativcima koji žele da svoje ideje prenesu u realnost.

Onima kojima je dosadilo da tapkaju u mestu. Onima koji žele da napreduju. Rad je individualan, tako da je sve prilagođeno pojedinačnim potrebama.

Kako sesije funkcionišu?

Prva sesija je probna i tokom nje ćemo proveriti da li odgovaramo jedno drugom. Ako se ispostavi da želimo da saradujemo na obostrano zadovoljstvo, onda nastavljamo dalje u skladu sa vašim potrebama i mogućnostima.

Probnom sesijom ništa ne možete da izgubite, a najgore što može da se desi jeste da ostanete tu gde se sada nalazite.

Pokrenite se, inspirišite se, poslušajte, zaigrajte i prihvatite činjenicu da sami birate svoje kreativno putovanje.

A najbolje vreme da nešto promenite jeste **SADA!**

Pošaljite mejl na [abramovicdusha@gmail.com](mailto:abramovicdusha@gmail.com) i zakažite svoju besplatnu sesiju.



[www.mastarium.com](http://www.mastarium.com)