

KREATIVNI ODMOR

Kako da brzo i
lako napunite svoje baterije i
pronađete inspiraciju





Kad neko kaže „leto“ prva misao nam je odmor, zar ne?

Bez obzira da li ste već bili ili tek idete na odmor, pravo je vreme da sebe i svoju kreativnost častite jednim malim opuštanjem.

Dobro došli na kreativni odmor.

Pošto ja zaista verujem da će vam prijati ovaj mini odmor, hajde da se odmah na, samom početku, nešto dogovorimo.

Jedina stvar koju treba da uradite je da **uživete**.

U sebi i u vremenu koje provodite sa sobom.

I naravno ovaj odmor može da traje koliko god želite, a minimum je jedan dan.



Kako se osećate trenutno?

Dopustite sebi
da primetite magiju
svakodnevnice.

Prepustite se
svojim željama i potrebama.

Malo je dovoljno da se osvežite
i napunite inspiracijom,
radošću, zahvalnošću i
kreativnošću.

Hajde prvo da vidimo koje su
vaše želje i namere, i šta
očekujete od ovog mini
odmora za vas i vašu
kreativnost.



**"INSPIRACIJA JE
SVUDA OKO NAS."**

RAZMISLITE:

Kako želite da se osećate posle ovog kreativnog odmora?

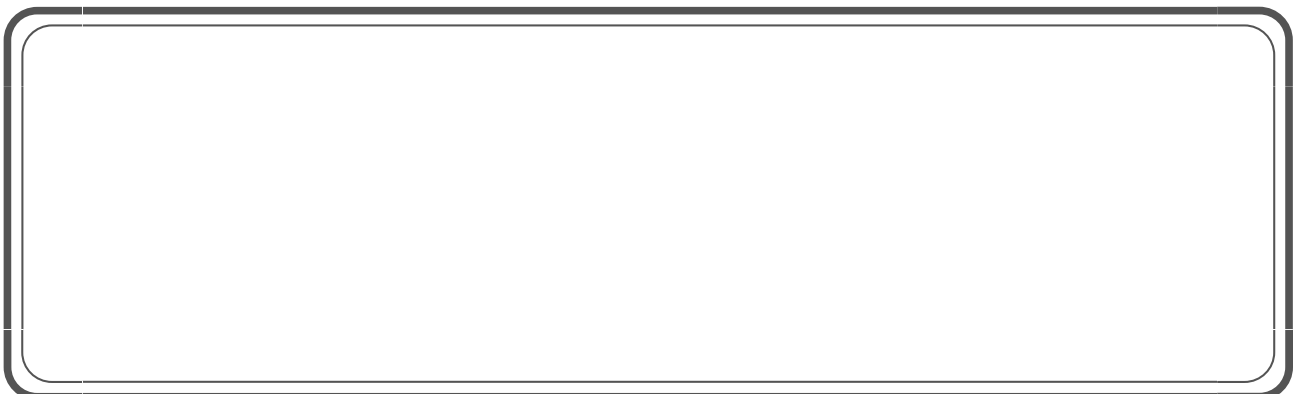


Da li imate ideju šta želite da radite?

Da li neki projekat već dugo čeka vašu pažnju?



Da li imate još neka očekivanja od sebe ili svoje kreativnosti?



Šta možete da radite:

- Provedite dan bez interneta
- Provedite vreme u tišini
- Provedite vreme u prirodi
- Uživajte u hrani
- Igrajte se
- Slušajte - Idite na koncert
- Plešite
- Hodajte bosu
- Idite na piknik/izlet
- Crtajte
- Slikajte
- Gledajte - Idite u muzej
- Svirajte
- Čitajte knjigu
- Uživajte u kafi/čaju i kolačima
- Bacajte kamenčiće u vodu
- Bojite/crtajte mandale
- Idite na masažu
- Napravite toplu kupku
- Šetajte pored vode
- Spavajte - meditirajte
- Slažite puzzle
- Napravite filmski maraton
- Pišite



NAĐITE PONOVO SVOJU INSPIRACIJU.

Sve što je već navedeno će zasigurno pokrenuti vaše kreativne tokove.

No, postoji još par načina za to.

Inspirativni ljudi -

Okružite se onima koji imaju interesovanja slična vašim, ili, ako takvi ljudi manjkaju, energičnim i pozitivnim ljudima. Slušajte, razgovarajte, razmenjujte iskustva i ideje, i naravno smejte se.

Pisanje -

Nekada najviše prija kada ostanete sami sa svojim mislima. Zapisujte sve što Vam padne na pamet, bez ikakve kontrole. Samo pustite svoju ruku da zapisuje tok misli, koliko god one izgledale besmislene u početku. Posle par minuta velika je verovatnoća da će početi da se pojavljuju sjajne nove ideje.

Istražujte svet oko sebe -

Otkrijte novu muziku, filmove, knjige, slike, ljude, gradove...

Probajte nešto novo –

Sigurno postoji nešto što već dugo stoji na spisku:

„Za probati jednog dana“.

Dobra vest je da je taj dan stigao.

Bez obzira da li se radi o polasku u školu plesa, stranih jezika ili slikanja, a može da bude i odlazak u neki egzotičniji restoran i isprobavanje novih ukusa, promena i izlazak iz ustaljenog toka života će dobro razdrmati svačiji svet i samim tim pokrenuti kreativno razmišljanje.

Napravite svoj

inspiration/vision/mood board –

Volite da gledate lepe slike kao i svi ostali, zar ne?

Skupite slike koje vam se sviđaju i koje vam prijaju da ih gledate.

Slike koje inspirišu na akciju i stvaranje.

Samo pravljenje će vas pokrenuti, a dodatna korist je što će vam ostati tabla koju možete da stavite na neko vidno mesto da bi vas inspirisala svaki put kada je pogledate. I naravno, sve ovo možete da uradite i digitalno, i da napravite svoju inspirativnu pozadinu za komp ili telefon.

Opustite se –

Ovo je definitivno najbitnije.

U današnjem vremenu gde svi negde žure, jure i izloženi su stresu, nekad je potrebno da se podsetite da se treba opustiti.

Sklonite sat.

Napravite sebi kupku.

Meditirajte.

Negujte i volite sebe.



I ne zaboravite,
dozvolite inspiraciji da vas vodi,
bez kontrole i bez očekivanja rezultata.

**UŽIVAJTE U
SVOM ODMORU.**