



POVOLENIENIE HRAT' SA

5 ESENCÍ NA PREBUDENIE
KREATIVITY A ODOVZDANIE
SA TVORIVÉMU PROCESU
(nielen pre výtvarníkov)

Freyja Art



5 základných esencií, ktoré vám pomôžu uvoľniť sa, slobodne sa vyjadrovať farbami, dôverovať sebe, svojej intuícii a kreatívnemu procesu, nebáť sa, byť spontánni, hraví a odvážni, nielen na plátne ale aj v živote.

1 PRIVÍTAJ NEDOKONALOSŤ

Na to, aby sme sa pri tvorbe mohli úplne uvoľniť a slobodne tvoriť potrebujeme sa zbaviť predstavy, že to musí byť dokonalé. Strach z toho, že „to pokazíme“ nám vie dokonale zviazať ruky a všetko kúzlo a radosť sa úplne vytratia. Umelec v nás je naše spontánne a nespútané vnútorné dieťa, ktoré sa túži hrať. Je dôležité, aby sme mu vytvorili bezpečný priestor bez posudzovania a hodnotenia a nechali sa ním viesť. Kreativita miluje slobodu, ľahkosť a radosť. Úplne sa otvorí práve vtedy keď sme v tej najhravejšej nálade. A vtedy sa začnú diať zázraky.

Vykašlite sa na presvedčenie, že neviete maľovať. Strachy, že to pokazíte, že to nebude dosť dobré a pes nebude pes, ale bude vyzerat' skôr ako zajac. Naopak, dovoľte si robiť chyby.

Pustite sa do maľovania a maľujte, neposudzujte, nehodnoťte a už vôbec nie uprostred procesu. Nechajte sa viesť svojou intuíciou a svojimi pocitmi, dôverujte si. Buďte odvážni a nebojte sa na plátne „riskovať“. Uprostred procesu a častokrát aj tesne pred jeho koncom je plátno jeden veľký chaos, až sa to na záver všetko krásne spojí. Vaším vodítkom nech je radosť a živosť. A keď neviete ako ďalej, pýtajte sa, čo funguje? Aký ďalší krok môžem/ chcem urobiť?



2

Z najväčšej chyby
sa rodí ten
najkrajší
DAR



Keď je všetko úplne zlé a človek má pocit, že to všetko pokazil, je to vždy chvíľa tesne pred veľkým zlomom. A potom ako sa vykašle na kontrolu a pustí predstavu, ako to má byť príde prielom a to je ten moment kedy kreativita začne plne prúdiť. Keď ste tam v tej čiernej diere, kde je všetko úplne zlé a vy túžite svoje plátno vyšmariť z okna, len si to uvedomte, zatvorte oči a uvoľnite sa do toho. A hlavne sa neberte príliš vážne. Nejde o život, je to len obraz a takých môžete do konca života namaľovať stovky. A nezabudnite, že všetko sa dá premaľovať.

3 NAČÚVAJ

Tvoriť znamená načúvať, načúvať svojej duši a duši sveta. Nadviazať hlboký vzťah s kreatívnym duchom a viac než ľudským svetom. Keď som začínala maľovať snažila som sa to vymyslieť a od začiatku si chcela byť istá výsledkom. Ale tak to nefunguje.

Ak chcete tancovať s tvorivých duchom je potrebné odovzdať sa vedeniu toho jemného hlasu vo svojom vnútri, s odvahou kráčať do neznáma, dôverovať a cesta sa postupne ukáže. Načúvať duši znamená byť napojený v prvom rade na seba, na svoje srdce, telo, intuíciu a s odvahou nachádzať v sebe dary a vynášať ich na svetlo. Môže to byť náročné lebo mnohí z nás boli vedení k potláčaniu a skrývaniu svojich pokladov pred svetom, no nič nedáte za to, ak to skúsite.

Preskúmavajte svoju divočinu, hrajte sa, spievajte, plačte, oslavujte, zlostite sa a vyjadrujte to na plátno/papier. Nemusíte tomu rozumieť iba dôverujte, že je tu múdrejšie vedenie ako si viete vôbec predstaviť.

A tam sa rodí to krásne tvorivé plynutie.

Freyja '20

4 ZMEŇ energii

Ked' sa zasekneš



Ked' sa v tvorivom procese zaseknete a neviete ako ďalej, v prvom rade buďte k sebe láskaví a neobviňujte sa, nerýpte sa v tom a nehľadajte dookola dôvody prečo sa tak stalo. Zmeňte energiu. Pustite si hudbu (zmeňte hudbu), rozhýbte telo, zatancujte si, choďte sa prejsť, zmeňte farby, otočte plátno naopak, urobte odvážny krok napr. veľký zelený ťah štetcom uprostred, vzdajte sa niektorej namaľovanej časti, na ktorej lipnete a nijak zvlášť vás nenadchýna a premaľujte ju, vráťte sa k tomu ráno.





5 *Začni tam kde si a s tým čo máš*

Hoci vieme, že tvorenie nám robí dobre, býva ťažké začať. Na to však potrebujete veľmi málo, vždy môžete začať tam kde ste a s tým čo máte. Stačí malý stôl, pastelky, vodovky, pero a nejaký papier. Pomôže aj príjemná hudba a sviečka. Nemusíte vedieť čo robíte, začnite sa hrať s farbami na papieri a uvidíte kam vás to zavedie. Pomôže nájsť si parťáka. Kreatívny čas je vždy dobre strávený čas. V každom z nás je nespočetné množstvo vnútorných obrazov, ktoré čakajú, že sa cez nás budú môcť narodiť.

Tak do toho!

Túžite sa pri maľovaní opäť priblížiť **DETSKEJ RADOSTI** a hravosti?

Vykašľať sa na kontrolu a pustiť z hlavy všetky predstavy a očakávania?

Uvoľniť sa v tvorivom procese a otvoriť sa **TAJOMSTVU?**

Je to prístup akým maľujem a rada ho naučím aj vás vo svojom online kurze Maľujeme krásu, ktorý má úžasné ohlasy. Viac info tu:

MALUJEME KRÁSU

Pridajte sa na online kreatívne dobrodružstvo.

Naučím vás prístup k maľovaniu, ktorý vás chytí sa srdce. Čaká na vás viac ako 7 hodín videí nabitých neskutočnou paletou výtvarných techník, rád a tipov, ktoré vám umožnia viac a viac popustiť uzdu fantázie a nasledovať hlas svojho srdca.

OSTAŇTE V SPOJENÍ.
www.freyjaart.com



Pridaj sa k nám na FB do skupiny
Oáza pre kreatívnu dušu

