



游戏存档点1

亲爱的朋友们,

周末好!!

现在我正在北京的《圣心治企》课程现场,来为大家写今天的内容(《圣心治企》让我感触颇深,可以说它改变了我的整个思想与人生状态,以后有机会与大家详细聊).



我们在创造与生活中总是充斥着各种紧急的事情,我们却乐此不疲.

而一旦让我们慢下来、深入内心,便会以“没时间”、“太忙了”、“再说吧”来搪塞过去.

长此以往,内心的艺术家便不爱出来,也很难真正的得到释放 — 创造力自然会被堵塞.

The Artist Way这本书中,朱莉亚·卡梅隆为我们提供了一个非常好用的唤醒创造力的工具(这是她的两大工具之一,另一个工具晨间笔记Morning Page会在接下来的课程中为大家介绍):

P.S:《The Artist Way》/《艺术家之道》这本书的资源在群公告中,大家有需要自取.也可在淘宝自行购买.强烈推荐的一本书!!

“艺术家之约” —

- 每周留出一段时间,独自一人,去做一件能够滋养你、让你真正放下戒备、让创造力释放的事情
- 每周一次,至少两个小时的独处时间

重点在于你真的要把这段时间留着自己,不被任何事情打断,只是专心的投入,和你的内在艺术家(Self 2)独处.看一部自己喜欢的电影、逛博物馆、去咖啡厅发呆、在公园里闲逛、坐在河边观察水流...什么都可以,只要是真正能让你放松下来的.

进行艺术家之约时,你是在接受 — 让自己向洞察、灵感和指引敞开.

- 观察Self 1如何尝试推脱:这有什么用?今天的工作还没干完呢,你不能休息,快点来干活!
- 观察这段神圣的时间是如何被轻易侵占的.(未完成的工作、朋友的聚会邀请...)
- 观察这段神圣的时间是如何突然加入第三方的.

要学会防范这些入侵,为内心的艺术家创造清爽的空间.

倾听你的内在艺术家对这些共同之旅有什么看法,记录下来.这些看法会在未来成为你创作的宝藏

但或许,这样完全两个小时的大块时间对于在城市中生活的我们是奢侈的(如果你可以做到,那再好不过了!)

我们也可以选择一种更简单的方式.

每天,或者是每一两天.

留出15-20分钟,完全属于自己的时光.可以将电子产品全部静音,确保这个时间完全属于自己.

做自己喜欢做的事 — 去洗碗、打扫房间(真的很放松,尤其是能量不好的时候,让房间清空,清理掉所有的灰尘,才会让更高的能量进入)、散步、随着音乐起舞...

只要是完全沉浸在此,去撒欢地做吧!

这种时间的投入是神圣的.这样的时光为我们创造了一个专属于我们自己的神圣空间.看似什么也不做,却因为留出了间隙,让更多的灵感与指引降临.

今天是周末,大家尽情的玩起来吧!

小游戏:

1. 在完成今天的艺术家之约后,你有什么样的感受?是否对于创作有了更新的理解?例如你是否意识到某些想要实现的画面来到你的头脑当中,并认识到当前的现实?这其中是否存在着某种张力?欢迎记录下来!(现在抑或是过去的经验都可以!)
2. 你之前有过哪些让你自豪的创作经历?有没有以前没觉得有什么,但现在回想时发现“我真了不起”的想法?聊聊看!欢迎分享出来

创造经历包括但不限于:创造出新的东西(产品、作品、成果etc..),创造出掌握新技能的自己、创造出全新状态的自己blabla.也可以是写下的一张贺卡、说出的一句话鼓舞到他人.

你很早就是创造高手!!