УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

● Свой сценарий

Задача: вообразить себя и свою жизнь заново, сменив угол зрения. Представить иные перспективы, отступив от привычного. Свободно и самостоятельно оценить все плюсы возможных изменений.

Устройтесь поудобнее у себя на балконе или за столиком кафе (можно и в транспорте, если не в час пик). Выберите какого-нибудь незнакомца и представьте жизнь этого человека: его чувства, мысли, действия. Спросите себя: «А если бы я был(а) им, какой была бы моя жизнь?» Мысленно перевоплотившись, пересмотрите все сферы своей жизни: на какие отважные поступки вы оказались бы теперь способны? Какие изменения внесли бы в свою повседневную жизнь? Как бы вели себя с вами ваши близкие, а вы, соответственно, с ними? Подумайте о множестве способов изменить свою жизнь, исходя из других взглядов, предложенных вашим персонажем.

● Игра мыслей

Задача: освободиться от внутренних запретов (застенчивость, боязнь показаться смешным, излишняя серьезность…), использовать мышление по аналогии (через свободные ассоциации) и подключиться к своему бессознательному, чтобы найти новые решения или перспективы.

Составьте группу из 5-10 человек (друзей, членов вашей семьи…). Напишите на отдельных листках несколько ключевых слов-понятий (семья, пара, экология, мораль, искусство, творчество…), потом сверните их и сложите в коробку. Расположитесь в круг и каждый по очереди быстро предлагайте свое определение тому слову, которое вытащите из коробки. Когда пройдет два-три полных круга, вы обнаружите, что становитесь раскованнее, воображение высвобождается, а внутренние оковы спадают.

● Другой возможный вариант упражнения помогает решить конкретную проблему:

1. Один человек называет проблему. Например: «Мне бы хотелось сменить работу».

2. Остальные свободно высказывают свои соображения и предложения, без оглядки на их реалистичность. Важно только количество поступивших идей.

3. Затем оцените идеи с точки зрения их осуществимости.

● Вы — писатель

Задача: развить гибкость мысли, воображение и способность к поиску решений, отличных от того, что первым приходит в голову.

Лучший способ пробудить фантазию — поиграть в писателя. Нужны всего лишь ручка и тетрадь или компьютер — и вы немедленно отправляетесь в путешествие по увлекательным местам, только что рожденным вашей фантазией, управляя судьбой ваших персонажей…

Для начала сочините продолжение и финал двух историй:

1. Сюжет фантастической повести: «В глобальной катастрофе, погубившей человечество, чудом выжил один единственный человек. Он сидит у себя дома в гостиной и при свете свечи читает последний в мире номер газеты. Вдруг раздается стук в дверь…»

2. Сюжет любовного романа: «Париж, 22 сентября, вечерние сумерки. Анна выходит из лимузина у отеля Ritz и поскальзывается на мокрой мостовой, но чья-то рука удерживает ее от падения. Любезного прохожего зовут Александр, и он предлагает продолжить знакомство за чашечкой кофе. Выясняется, что у них много общего: оба они очень богаты и проводят время в путешествиях. Но для их романа есть одно препятствие: она может жить только в осени, а он — только в лете. Вот почему их встреча произошла в день равноденствия…»

● Свободный монолог

Задача: перестать контролировать свои мысли, научиться думать свободнее.

Желательно выполнять это упражнение в одиночестве. В тихом и спокойном месте закройте глаза и позвольте вашему телу расслабиться. На минуту сосредоточьтесь на своих мыслях и возникающих спонтанно образах. Затем ответьте (можно вслух) на шесть вопросов:

1. Что вы увидели, почувствовали, услышали?

2. О чем был ваш внутренний монолог (что шептали тихие голоса внутри вас)?

3. Каковы были ваши мысли?

4. Ваши ощущения?

5. Ваши эмоции?

6. Что это все, вместе взятое, значит для вас? (Давняя проблема, нереализованное желание, неумение ослабить контроль и «отпустить» происходящее…)