

# Содержание

Предупреждение	6
Введение	7
Часть 1	10
Глава 1	10
Глава 2	16
Глава 3	24
Глава 4	30
Глава 5	35
Глава 6	45
Глава 7	51
Глава 8	57
Часть 2	64
Глава 9	64
Глава 10	69
Глава 11	73
Глава 12	79
Глава 13	84
Глава 14	89
Глава 15	96
Глава 16	101
Глава 17	105
Послесловие	109
Об авторе	112

**Дорин Вёрче**  
**Не бойся творить! Как поверить в себя**  
**и стать на путь творческой карьеры**

*THE COURAGE TO BE CREATIVE*

*How to Believe in Yourself, Your Dreams and Ideas, and Your Creative Career Path*

*Copyright © 2016 by Doreen Virtue*

© ООО Книжное издательство «София», 2016

\* \* \*

## **Предупреждение**

Автор данной книги ни прямо, ни косвенно не дает медицинских консультаций и не прописывает никакие методы в качестве терапевтического средства для избавления от каких бы то ни было физических или психологических проблем. Автор видит свою задачу лишь в том, чтобы изложить информацию общего характера и помочь читателю в его поиске путей к душевному и духовному благополучию. В случае если вы решили применить на практике любую информацию, почерпнутую из данной книги, ни автор, ни издатель не несут никакой ответственности за ваши действия.

## Введение

### Как не бояться быть творцом

*Если внутренний голос твердит: «Ты не можешь рисовать» – рисуй во что бы то ни стало, пока этот голос не умолкнет.*

*Винсент Ван Гог (из письма к Тео Ван Гог, 28 октября 1883 года)*

Чтобы быть человеком творческим, нужна смелость. Я знаю это из личного и профессионального опыта, поскольку с 1993 года работаю сама на себя – зарабатываю писательством и лекциями. За это время я многому научилась – в том числе и на собственных ошибках.

Подлинное творчество означает, что вы превращаетесь в канал для божественного вдохновения – в земное воплощение бесконечного разума Бога. Я вот уже 20 лет веду занятия по развитию интуиции, и за это время отлично научилась помогать людям в преодолении страхов и блоков, притупляющих восприятие.

А теперь я решила написать для вас книгу, поскольку самой мне в самом начале моей творческой карьеры очень не хватало кого-то, кто рассказал бы мне обо всем, что вы найдете на ее страницах. Мне потребовалась смелость, чтобы написать эту книгу, поскольку она напоминает мне о моих собственных глубоко личных процессах, связанных с писательством и вообще с творчеством. На этих страницах я полностью раскрываюсь и делаюсь беззащитной, ведь только так можно поведать вам, каково это – с утра до вечера заниматься творчеством, работая на себя. Я стану для вас наставницей – научу всему, что я знаю о том, как прийти к счастью и успеху в творческой работе.

Да, творчество требует смелости, и я проведу вас за руку от главы к главе, помогая собраться с духом. Ведь сама я уже прошла через все эти страхи, связанные с творчеством, – и преодолела их.

Собственно говоря, творческое самовыражение означает следующее:

- обратиться лицом к своим глубочайшим чувствам и внутренним истинам, поскольку именно они – источник творческого вдохновения;
- публично продемонстрировать самые тонкие и ранимые стороны своей натуры;
- делиться правдивой и необработанной информацией о себе – пусть даже что-то из этого вам не льстит или вас смущает;
- принимать критику и насмешки тех людей, кому ваша работа не созвучна;
- быть готовым к тому, что ваша работа не принесет достойного заработка или даже совсем не будет продаваться;
- изолировать себя от мира на время работы над творческим проектом.

Именно поэтому творческие люди вызывают мое восхищение. Они *настоящие*, они отважные и, в определенном смысле, они – целители, потому что, когда картина, книга, фотография или иное произведение искусства находят отклик в душе другого человека, этот другой человек чувствует, что он не одинок – что кто-то еще ощущает мир похожим образом.

Если вы нацелились на творческую карьеру или у вас есть творческое хобби, тогда вы знаете, что творчество – это зов, который невозможно игнорировать. Даже если вы осознаёте все перечисленные выше риски, вам все равно никуда не деться от настойчивого зова – вы просто обязаны творить.

Некоторые люди полагают, что творчество сводится к тому, что мы что-то выдумываем, даем волю воображению. Но это лишь малая часть творческого процесса. Намного важнее быть зеркалом, отражающим то, что происходит в мире прямо сейчас, а также служить каналом для искренних неподдельных эмоций. Творчество – это метод решения задач, удовлетворения потребностей и устранения проблем.

На каждый фактор риска, ассоциирующийся с творческим подходом, приходится множество благодатных даров. Все ваши усилия вознаграждаются сторицей, когда люди рассказывают вам о том, как им помогла ваша работа, либо когда вы сами видите благие результаты своего творчества.

\* \* \*

В начале 2014 года мой куратор в издательстве «Хэй Хауз» Алекс Фримон предложила мне написать книгу о творчестве. Идея меня заинтриговала, поскольку мне всегда нравилось обучать людей писательскому ремеслу (я провожу уроки и семинары в рамках программы «Писательский цех» при издательстве «Хэй Хауз» на сайте *AngelUniversity.com*, а также на литературном факультете в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе). Мне очень нравится поощрять людей к тому, чтобы они достигали своих целей и следовали зову страсти.

Но одно дело иметь идею, и совсем другое – воплотить ее в жизнь. Именно об этом моя книга: о том, как погрузиться глубоко в свои чувства, чтобы распознать и устранить блоки, которые препятствуют творческой реализации и мешают вам профессионально заниматься творческой работой.

Начиная писать эту книгу, я знала, что моя главная задача – обсудить творческий процесс. Я знала, что речь пойдет обо всех видах творчества, а не только о писательстве. Чтобы воплотить в реальность эту книгу, которую вы держите в руках, я применила тот самый творческий процесс, который описан на ее страницах, – и я предлагаю его вам. Этот же процесс я использовала при создании всех своих продуктов и услуг: он работает безотказно!

Я изучала и исследовала множество методов творчества – а теперь на этих страницах намерена побеседовать с вами на эту тему. Помимо писательства (которым я вот уже более двух десятилетий зарабатываю на хлеб себе и своей семье), я в своей жизни занималась и другими видами творчества:

- в детстве играла на скрипке;
- в 14 лет играла на гитаре в рок-группе;
- в старших классах школы открыла собственный бизнес – художественное оформление витрин;
- расписывала у себя дома футболки и выставляла их на продажу в нашем школьном магазине;
- шила одежду себе и своим детям;
- танцевала в группе восточного танца и сама расписывала шали, использовавшиеся в наших танцевальных номерах;
- разрабатывала дизайн линейки платьев и рубашек с образами ангелов и вознесенных учителей совместно с дизайнером Аманой Нова, а также дизайн футболок для фирмы *Yoga Clothing*, специализирующейся на производстве экологически чистой одежды;
- участвовала в разработке дизайна ювелирных украшений с использованием образов ангелов.

Многие творческие люди, с которыми мне доводилось встречаться, исключительно чувствительны. Их чувствительность позволяет им принимать идеи через каналы божественного вдохновения. Но эта же чувствительность делает их слишком робкими – и мешает делиться идеями с другими людьми.

Изучая творческий процесс индивидуума, я обнаружила, что творчество – это наполовину способность слушать и воспринимать, а наполовину – смелость воплощать творческую идею в действии. Эта книга – о восприимчивости и смелости. Она о смелости быть собой, ибо подлинный «вы» обладает огромным творческим потенциалом. В конце концов, вы – творение Творца, по чьему образу и подобию вы были созданы. А значит, вы и сами – творец.

Эта книга о том, как привнести больше творчества в свою жизнь – вплоть до того, чтобы превратить искусство в полноценную карьеру, которая позволит вам зарабатывать на жизнь. Материал, представленный мною, опирается на несколько краеугольных камней:

*Серьезные научные исследования, касающиеся творчества.* Существует множество мифов о творчестве, которые и являются всего лишь мифами. Ученые досконально проработали различные теории о том, каким образом все это работает на практике, и на страницах моей книги вы познакомитесь с удивительными результатами, которые они получили.

*Мой собственный опыт творчества.* Ведь я написала более 50 книг и занималась различными видами творческой деятельности – в частности, моделированием одежды, музыкой, ювелирным делом и изобразительным искусством. За это время я составила целый список действенных методов, которыми с вами поделюсь.

*Мой собственный опыт работы на себя.* Я смогла год за годом успешно оставаться сама себе начальником потому, что научилась регулярно подпитывать в себе вдохновение, бодрость, заинтересованность и дисциплинированность в процессе работы над творческими проектами. (Моими учителями были папа – писатель, фотограф и художник, а также дядя – сценарист. Оба работали на вольных хлебах.)

*Наблюдение за творческим процессом у моих учеников.* Я уже говорила, что работаю в программе «Писательский цех» при издательстве «Хэй Хауз» на сайте *AngelUniversity.com*, а также преподаю на литературном факультете Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. И я поделюсь некоторыми практическими соображениями относительно того, каким образом можно заставить вдохновение работать на полную мощь.

*Изучение методов работы успешных и счастливых творческих людей.* За годы жизни я общалась со многими художниками, музыкантами, писателями и представителями других творческих ремесел. Мне очень нравится анализировать, как протекает их творческий процесс. И еще я с удовольствием читаю биографии знаменитых творцов – чтобы понять, как они работают. Несколько историй из их жизни я включила в эту книгу.

Некоторые люди думают, что слово «творчество» применимо только к писателям, художникам, музыкантам и т. п. На самом деле творческий подход очень практичен. Он применим в бизнесе и повседневной жизни, включая такие ее сферы, как воспитание детей, взаимоотношения в браке, забота о здоровье и так далее. В самой чистой форме творчество есть внешнее выражение внутренних голосов, видений или идей. Это та разновидность творчества, плоды которой остаются на годы и века – в музеях, на радиоволнах, на книжных полках...

Однако в жизни большинства людей творчество проявляется более «обыденно», повседневно. Практическое творчество означает способность решать свои задачи и проблемы новыми, необычными способами. Исследования Института математики сердца (*Institute of HeartMath*) показывают, что наибольших успехов добиваются те люди, которые позволяют себе прислушиваться к своей интуиции и действовать творчески. Они предчувствуют будущие тенденции и используют творческие методы для решения текущих задач.

Творческий подход поможет вам вывести свой бизнес на новый уровень, вы сможете помогать своему ребенку в обучении, вы станете получать больше удовольствия от повседневных занятий – таких, как работа по дому и физкультура. Вы станете увереннее в себе и счастливее.

Давайте же наберемся смелости и займемся творчеством!

# Часть 1

## Смелость в процессе творчества

### Глава 1

#### Не бойтесь дать волю внутреннему творцу

Некоторые люди день за днем живут с ощущением, что с ними что-то изначально не так. Возможно, вам знакомо это чувство. Мне точно знакомо. Мы чувствуем, что «увязли» в жизни, мы не уверены в себе, мы сравниваем себя с теми, кто, как нам кажется, твердо стоит на ногах.

Это особенно верно в том случае, если вы очень чувствительны и вам трудно налаживать контакты с людьми. Добавьте себе дополнительные баллы, если в детстве вас часто дразнили и считали странным.

Это довольно точное описание моего детства и молодости. Я росла в семье метафизиков, которые применяли принципы христианского духовного целительства уже в 1960-х–70-х годах, задолго до того, как эти идеи приобрели широкую популярность. Так что другим детям нередко бывало сложно меня понять.

Когда я использовала в школе такие слова, как *материализация*, одноклассники закатывали глаза и смеялись. А если я имела неосторожность упомянуть о своих пророческих видениях, меня тут же начинали дразнить. Так что я не вписывалась в среду – я просто не умела общаться с другими детьми обычным бытовым языком... А теперь, представьте себе, мне, как автору бестселлеров, платят за мое общение!

Но в итоге мне все же удалось найти свою нишу и свое племя единомышленников – благодаря тому, что я пользовалась языком искренних чувств. Оказывается, очень многие из нас чувствуют себя аутсайдерами – как будто они чужие на этой Земле среди людей. На протяжении всей своей жизни я исследовала такого рода чувства и переживания – и писала о них.

Если бы я шла на поводу у своих сомнений, которые нашептывали: «*Чтобы стать писателем, нужно иметь безоговорочную уверенность в себе*», – то так никогда и не написала бы свою первую книгу.

На сегодняшний день у меня уже есть эта уверенность в себе, и я прекрасно справляюсь со своими человеческими слабостями. Я отношусь с состраданием к себе самой и к другим людям, зная, что мы все стараемся делать всё наилучшим образом. Хоть у меня больше нет той неуверенности, что была в ранние годы, я очень живо помню те чувства. И я постоянно отслеживаю свои подлинные эмоции, поскольку они – мои писательские музы.

#### ***Не бойтесь быть «эксцентричным»***

Творчество подразумевает *оригинальность*, а оригинальность обычно означает неконформизм. Недавние исследования показали, что оригинальность чрезвычайно важна для творчества, пока она действует в паре с такой чертой характера, как *целеустремленность*, которую мы определяем как способность привести творческую идею в движение, превратив ее в книгу, картину, песню, сценарий, предмет одежды или другой продукт. Недостаточно просто сформировать какую-то идею в своих мечтах. Необходимо предпринять определенные творческие действия для ее реализации.

Ученые обнаружили, что *невротизм* (хроническая склонность к тревогам и беспокойству) непосредственно связан с эмоциональной чувствительностью, которая необходима для успешной карьеры в творческой сфере. И это правда! Чувствительность – это дар, порождающий вдохновение и желание вдохновлять своим творчеством других людей.

Если вас осмеивают или критикуют за «излишнюю чувствительность», называют «невротиком» или «неадекватным», вполне возможно, что эти жестокие выпады исходят от:

- людей с самыми добрыми намерениями, которые искренне желают «защитить вас», а поэтому пытаются подтолкнуть к «норме», чтобы вы не были «изгоем»;
- людей, которые просто не настолько чувствительны, как вы, и не обладают таким творческим потенциалом;
- людей, которые вам завидуют, потому что сами они задушили свою чувствительность и творческий потенциал.

Мнение других людей о вас – всего лишь мнение и не более того! Оно не определяет, кто вы есть. Кроме того, когда ваша творческая карьера принесет богатые плоды, они возьмут свои слова обратно. Или не возьмут... В любом случае сами вы будете твердо знать, что, избрав нонконформизм, вы встали на верный путь.

Творческим людям нравятся сложные и нестандартные ситуации. Творчество – это не хобби, это образ жизни, означающий готовность всегда реализовывать свои мечты и никогда не подавлять их. Живите творчески!

Творчество определяется как склонность делать что-то новое. Противоположное понятие – конформизм. Поэтому смелость творить равнозначна смелости выходить за рамки привычного.

Идите на поводу у воображения. Нам часто говорят: «Это же просто твои выдумки!» – как будто в этом есть что-то плохое. Ведь воображение – это канал возможностей. Будьте открыты для любых возможностей, обращайтесь внимание на идеи, не подвергая их цензуре и не тревожась о том, насколько они осуществимы. Выходить за рамки мало – нужно мыслить так, как будто рамок вообще *не существует!*

#### ***Не бойтесь взглянуть в себя***

Если вы человек творческий – значит, вы очень эмоциональны. Ученые исследовали жизнь и поведение 27 коллекционеров произведений искусства и пришли к выводу, что они втрое больше склонны ориентироваться на интуицию и эмоции, чем среднестатистический человек.

Те из нас, кого в детстве дразнили или осмеивали, глубоко впитали эти жестокие замечания и переживания и вплели их в свою личность. Мы уверовали в то, что мы *действительно* странные дети, с которыми никто не хочет дружить. Мы ожидаем отторжения со стороны социума, сами отталкиваем кого-то из-за своей неуверенности и слишком стараемся понравиться другим людям, – и все это лишь мешает наладить общение. В конце концов мы заключаем: *лучше даже и не пытаться, чтобы не было разочарований.*

А что вы скажете, если я заявлю, что все эти факторы служат *прекрасной основой* для творческой реализации? Все эти терзания сердца, когда вы чувствовали себя человеком чужаковатым и одиноким, все эти мучительные моменты в плену у пустоты – *идеальная* отправная точка для создания шедевра.

Так что первый шаг к творчеству – набраться смелости и начать использовать свой внутренний мир в качестве холста для невиданных картин, написанных палитрой чувств. Какой бы творческий проект вы ни задумали – картину, книгу, песню, бизнес или что-то еще, – ключ к успеху лежит где-то в арсенале ваших осознанных и бессознательных переживаний и эмоций.

Все начинается с того, чтобы набраться смелости взглянуть в свою боль и просто побыть с ней, преисполнившись сострадания. Этот тезис основан на том факте, что каждую вашу беду разделяют бесконечные сонмы людей. Если вы готовы быть совершенно честным перед собой по поводу этих моментов, когда вам кажется, что никто вас не любит, никому вы не нужны и даже не годитесь ни на что... Если готовы вывести эти чувства на поверхность – тогда вы можете помочь другим людям, которые чувствуют себя так же.

Музыка, кино, живопись, фотография, танец и другие виды искусства – все они выражают эти темные чувства, помогая нам глубже познать самих себя. Искусство дает нам возможность взглянуть в собственную тень, чтобы понять ее и исцелить. Самые долговечные произведения – те, которые истинно искренни... те, которые идут из глубин сердца и души.

Трус в нашем уме (его часто называют эго) не хочет, чтобы мы вглядывались в свою тень, потому что эго контролирует нас как раз при помощи *бессознательных* страхов. Как только мы осознаём страх, эго утрачивает контроль над нами. Поэтому эго твердит, что смотреть внутрь – опасно, осуществлять честный анализ своих чувств – опасно.

Эго пытается убедить вас: если вам *кажется*, что вы плохой человек, значит, вы *действительно* плохой. На самом же деле именно эго и заставляет вас чувствовать так. Духовная истина гласит, что мы так же великолепны, как наш Творец, – поскольку мы созданы по образу и подобию Творца.

Чтобы взглянуть внутрь, нужна смелость. Глубоко в нас сидит страх того, что нам не понравится увиденное и подтвердятся все наши опасения, что мы недостойны любви... А ведь еще есть секреты, которых мы просто-напросто стыдимся, и это чувство стыда – словно монстр, живущий внутри нас.

Кроме того, существует страх того, что, заглянув внутрь, мы обнаружим ничтожество. Это особенно актуально в тех случаях, если вам в жизни приходилось приспособливаться к неблагоприятным условиям – насилию, обидам, жизненной неустроенности. *Приспособление* означает, что вы должны были терпеть, смиряться, подстраиваться... И в процессе этого вы забыли, кто вы на самом деле, – утратили связь со своим подлинным «Я», со своим искренним мнением.

Заглядывать внутрь страшно – особенно если вы к этому не привыкли. Если прежде вы никогда не прорабатывали хрупкие чувства, оставшиеся из неблагоприятного прошлого, тогда вам не мешало бы для начала поработать с квалифицированным психотерапевтом. Но когда вы зажжете огонек и отправитесь внутрь, то обнаружите, что там, внутри, уже горит ясный огонек, озаряющий вас. Вместо отвратительного монстра или ничтожества вы обнаружите человека, который прошел через болезненный опыт, усвоил на пути важные уроки и нашел в себе силы, чтобы пережить все эти тяжкие времена.

***Когда вы зажжете огонек и отправитесь внутрь, то обнаружите, что там уже горит ясный огонек, озаряющий вас.***

Если вам достало смелости заглянуть внутрь – значит, вы уже готовы сделать все необходимое, чтобы обрести вдохновение. Эти глубокие темные первозданные чувства составляют суть некоторых величайших полотен, песен, стихов, фильмов, книг и других произведений искусства. И мы отсылаемся на эти произведения именно потому, что они глубоко правдивы. Мы узнаём в них сумрачные глубины собственного существа.

Один из глубочайших затаенных страхов – страх того, что, заглянув внутрь себя, мы обнаружим безумца, абсолютно неуравновешенного человека. Почти все носители высокого творческого потенциала очень эксцентричны – нас часто высмеивают и дразнят за то, что мы «странные». И последнее, чего мы хотим, – это найти подтверждение, что такие издевательства обоснованны.

Однако, взглядевшись внутрь, мы обнаруживаем божественную искорку света. Этот свет есть у всех без исключения. Он есть внутри вас. Его поместил туда Бог. Без этой искорки вы вообще не могли бы жить.

Та часть вас, которая жаждет помогать другим, – это та самая часть, что отвечает за заботу о себе. Это не нарциссизм (что означало бы мнение, будто бы вы лучше других). Это также не «повинность» – когда вы заботитесь о людях, потому что считаете, будто сами вы хуже их и не заслуживаете ничего хорошего.

Все это разделения, порождаемые вашим эго, – когда вы считаете, что вы лучше или хуже других, либо когда вы отделены от других. Вы заботитесь о себе, потому что о вас искренне заботится *Бог*, – и забота этого уровня прописана в каждой вашей клеточке.

Вы – ваша собственная муза, вы – ваш собственный вдохновитель, ведь вы присутствуете внутри каждого своего чувства. Если вы посмотрите на себя прямо и честно – без намерения критиковать и без стремления разворошить свои сомнения, – то ощутите глубокое сострадание к себе. Вы сами именно тот, кого вы хотите проявить в своем творчестве.

Не пытайтесь спрятать боль. Научные исследования показывают, что наилучший способ справиться с негативом – обратиться к нему лицом и сказать: «Я ни капли тебя не боюсь. В действительности ты даже не реален. Ты лишь темное облако, которое пытается заслонить мой яркий внутренний свет».

Именно это произошло со мной, когда я собралась с духом и взялась за работу над книгой «*Не дай угаснуть своей искре*», которая основана на моей собственной истории исцеления от посттравматического стресса.

В тот период целый ряд болезненных событий – в том числе несколько глубочайших травм – сплелись в моей жизни в единый клубок. Это побудило меня провести внутреннее расследование, чтобы разобраться, почему меня то и дело посещали живые воспоминания об одном тяжелом моменте, – и я осознала, что имею дело с посттравматическим расстройством. Я отыскала серьезные научные исследования, указывающие на то, что наиболее эффективным средством преодоления посттравматического стресса являются некоторые природные методы, – и написала о них книгу.

Мне потребовалась немалая смелость, чтобы открыто говорить о своем травматическом опыте, и еще больше смелости, чтобы опубликовать книгу, которая выходит за рамки моей привычной тематики – метафизики и ангелов. Тем не менее работа над книгой вылилась для меня в глубочайшее внутреннее исследование – и в результате я очень много о себе узнала. И очень радостно было узнать, что другим людям эта книга тоже пошла на пользу.

***Искусство соединяет вашу сокровенную суть с сокровенной сутью других людей***

Когда вы осознаёте, что все люди в той или иной степени страдают от заниженной самооценки (кроме разве что законченных «нарциссов», но те в любом случае не проявят интереса к вашим творческим проектам, поскольку считают, что им вообще ничего не нужно), становится очевидно, что вы можете помогать другим, поскольку сами прошли через это.

Просто помните, в чем ключ к творческому успеху:

- то, что чувствовали вы, чувствовали и многие другие люди;
- то, что вы чувствуете сейчас, чувствуют многие.

Когда через свои произведения вы высказываете правду о собственных чувствах, окружающие легко распознают эту правду, ибо она есть и внутри них. Волновая энергия правды преодолевает любые защитные барьеры и обращается напрямую к сердцу.

***Волновая энергия правды преодолевает любые защитные барьеры и обращается напрямую к сердцу.***

Поэтому обращайтесь внимание на свои страхи и сомнения, проявляющиеся через бесконечную гамму оттенков и ароматов. Выражайте свои чувства в текстах, картинах, песнях и танце, поскольку чувства – это каналы, объединяющие нас всех. Делясь чувствами, мы помогаем другим людям выйти из изоляции. Это своего рода художественная «групповая терапия» – мы видим себя в других людях и осознаём: «Я не одинок!»

Каждый из нас порой ощущает себя отверженным «психом» – и вы способны помочь другим людям набраться смелости, чтобы признаться себе в этом чувстве. Выразите эти сомнения при помощи линзы своей фотокамеры, выразите их через «фенечки», которые вы плетете из бисера, через органическое мыло, которое вы создаете... Каким бы художественным мате-