Автор: http://www.jlady.ru/
08.06.2012 07:51 -



Поиск источников вдохновения может отнять у человека много времени и сил. И если вам кажется, что это прерогатива представителей творческих профессий, то смеем вас заверить, что это не так. Вдохновение может понадобиться любому человеку и в любой момент, его могут потребовать принятие непростого решения, экзамен, сложная задача

–
да
мало
ли
в
мире
таких
вещей
!
Однако
, что
делать
если
в
ответственный
момент
оно
не
приходит
?
Ждать
,
сидя
на
стуле
, или
пускаться
на
его
поиски
?
Ответ
прост
–
конечно
же
,
искать
! А где и как –
мы
вам
подскажем
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника предлагает спектр услуг**

Вдохновение : что это такое и “с чем его едят” ?

При разговоре об источниках вдохновения у каждого здравомыслящего человека возникает вопрос, а что это вообще такое? Вдохновение – это особое состояние, в которое способен войти человек и которое характеризуется наивысшим эмоциональным подъемом, приливом сил и энергии и высокой творческой производительностью. Многие люди, описывая свои ощущения, возникающие

в
этот
момент
,
говорят
, что
вдохновение
похоже
на
несущий
тебя
куда-то
поток
:
ты
не
всегда
понимаешь
что
происходит
,
не
можешь
внятно
прогнозировать
будущее
и
не
отдаешь
себе
отчет
относительно
прошедшего
времени
.

Находясь в состоянии творческого вдохновения человек становится очень сильным и
х
аризматичным
,
он
способен
влиять
на

других
людей
и
увлекать
их
за
собой
.
Возникновение
озарений
и
всевозможных
просветлений
также
нередко
связывают
с
нахождением
в
этом
особом
состоянии
.

У большинства людей вдохновение проявляется в легкости движения мысли и образо
в , кото
рые
становится
яркими
,
полными
и
ясными
, а
душевные
переживания
поражают
своей
глубиной
и
остротой
.

Особенностью этого состояния является то, что все когнитивные процессы, такие как

мышление
,
память
,
восприятие
,
протекают
особенно
быстро
. У
людей
творческих
–
художников
,
писателей
,
музыкантов
–
вдохновение
бывает
похоже
на
приступ
наваждения
:
человек
может
не
есть
и
не
спать
в
течение
нескольких
суток
,
занимаясь
одним
лишь
искусством
, и
не
успокаивается
до

тех пор,
пока
не
завершит
свое
произведение
.

Очень часто прилив вдохновения похож на озарение, особенно когда он связан с ре
шением
какой-либо
сложной
задачи
.
Вы
часами
(а
может
даже
днями
)
думаете
над ней, а
затем
в
один
момент
отдельные
части
головоломки
складываются
в
единое
целое
, и к вам
моментально
приходит
понимание
нужного
вопроса
.

Вполне очевидно, что вдохновение необходимо всем людям, причем зачастую даже в самых обычных и рутинных делах: например, решили вы прибраться в квартире, но не можете заставить себя начать. Или вам нужно подготовить важную презентацию на работе. Или придумать идею для нового бизнеса. Во всех этих случаях вам совсем не помешает прилив вдохновения

и
новых
сил.

Возможные варианты источников вдохновения

Для начала углубимся в историю вопроса. Древние греки считали, что любое прекрасное произведение искусства является не результатом мыслительной деятельности, а даруется свыше богами или музами – существами божественного происхождения, девятью дочерями Зевса и Мнемозины. Именно они сподвигали художественных деятелей на создание новых произведений: картин,

стихов
и
песен
. Про тех, кто
делал
что-то
действительно
талантливое
и
прекрасное
,
говорили
, что они
“удостоились
поцелуя
музы”
.

Но не только художники, поэты и музыканты удостаивались подобного поцелуя. Так, например
,
Каллиопа
,
муза
эпической
поэзии
,
вдохновляла
воинов
на
боевые
подвиги
,
поднимала
их
боевой
дух и
внушала
уверенность
в
победе
.
Клио
,

историческая
муза
,
помогала
найти
свою
цель
в
жизни
и
напоминала
о том,
каких
высот
человек
может
достичь
.
Муза
любви
–
Эрато
–
олицетворяла
вселенскую
любовь
,
вдохновляющую
человека
на
самые
безбашенные
поступки
.

Впоследствии музами стали называть каких-то конкретных людей. Зачастую в роли м
узы
выступали
женщины
,
находившиеся
в
окружении
творцов

:
жены
,
любовницы
,
подруги
.
Обладая
особенными
чертами
внешности
или
личности
,
харизмой
,
отношением
,
аурой
в
конце
концов
, они
вдохновляли
мужчин
на
подвиги
, в том числе и творческие.

Однако не только женщины способны вдохновить творца на создание чего-то нового – это могут быть и какие-то другие люди: друзья, родные или просто случайные встречные. Например, писателя на создание романа об отчаянном журналисте может вдохновить личное наблюдение за тем, как представитель этой профессии ведет свою беседу с героем репортажа. Или вы можете захотеть разорвать давно наскучившие отношения вслед за подругой, которая только что решилась на подобный шаг. В общем, другие люди – причем самые разные – могут стать бездонным источников вдохновения. Их возможности безграничны, характеры разнообразны, а мышление иногда поражает своей глубиной. Поэтому в случае нехватки вдохновения иногда бывает полезным с кем-либо пообщаться.

Другой, еще более известный источник вдохновения – это любовь. Сколько песен о ней спето, сколько картин написано, сколько книг издано – а она продолжает

будоражить сердца людей, то вознося их к вершинам блаженства, то низвергая в пучины страдания. Видимо, именно в этой ее особенности скрыта ее сила – любовь пробуждает у человека, испытывающего ее, бурные эмоции, которые, в свою очередь вызывают прилив энергии. У каждого человека есть потребность в самоактуализации и творчестве, а любовь служит толчком, побуждением к реализации этой потребности.

Однако не для всех людей она может быть источником вдохновения: кто-то, будучи влюбленным, наоборот, не может думать ни о чем другом, кроме как об объекте своей страсти. Его интересы сужаются, и он не может заниматься ничем другим, кроме поцелуев с любимым и разговоров об этом. Поэтому силу любви как источника вдохновения необходимо оценивать применительно к конкретному человеку – одного любовь тонизирует, а другого, наоборот, выключает из жизни.

Практически так же часто, как и любовь, в литературе в качестве источника вдохновения называют природу. Своей красотой и глубиной она вдохновляет известных деятелей культуры на творчество, а многие из них даже делают ее центральной темой своих произведений. Вы, наверное, тоже замечали по себе: сидишь в душном городе, скучаешь, барахтаешься в своих апатии и депрессии. Но стоит на пару дней съездить за город на природу – и вы будто бы рождаетесь заново!

Практически все краски и цвета в природе яркие, четкие и сочетаются между собой во всевозможных вариантах (и эти комбинации продолжают оставаться приятными для наших глаз). Созерцание природы успокаивает и тонизирует одновременно – в зависимости от ваших потребностей; а свежий воздух, богатый кислородом, вообще практически является “топливом” для наших мозгов. Кроме этого, множество изобретений, когда-либо созданных человеком, основывается на идеях, подсказанных природой – создано даже целое направление в науке, называющееся бионика. В общем, природа – это неиссякаемый источник как энергии, так и идей для творчества и деятельности.

Неоспоримым источником вдохновения также является творчество других людей. Вам ведь знаком прилив сил после прочтения любимой книги? Ну, а о том, что уборку лучше делать под позитивную и энергичную музыку, слышала каждая современная женщина. Любимый фильм способен вернуть нам хорошее настроение в моменты апатии и тоски. Все эти вещи – это продукт творчества других людей. Именно поэтому, если вам срочно нужно найти свою музу, самым простым вариантом поиска вдохновения будет поход в картинную галерею или на концерт. Во-первых, вы подзарядитесь позитивной энергией, а, во-вторых, вы увидите, как решают творческие задачи другие люди, окунетесь в

атмосферу искусства – вполне возможно, что именно это и будет толчком к вашей самореализации.

Однако, если некоторым людям необходимо соприкосновение с чем-то позитивным для получения вдохновения, то другие, наоборот, вдохновляются болью и страданием. В частности, великий русский писатель Федор Михайлович Достоевский писал свои самые глубокие и яркие романы, находясь отнюдь не в лучшем душевном состоянии. И не он один – многие художники, поэты и музыканты творили под влиянием происходящих в их жизни лишений, потерь и горя. Особенно продуктивна в этом плане несчастная любовь – ей, наверное, посвящен миллиард стихотворений!

Однако говорить о том, что боль и страдания могут вдохновлять в житейском плане, скорее всего, нельзя. Все-таки большинство из нас, столкнувшись с чем-то ужасным и неприятным, впадают в уныние и тоску, которые отнюдь не отличаются приливом душевных и физических сил. Находясь в грусти, мы, как правило, стремимся спрятаться ото всех, ни о чем не думать и ничего не делать. Хотя бывают такие люди, для которых любая неудача и несчастье – это толчок к чему-то большему. Им остается только позавидовать.

Интернет, СМИ и другие источники информации также могут быть вдохновляющими – особенно в бытовом аспекте. Например, если вы хотите украсить квартиру, то очень полезным для вас окажется соответствующее сообщество в социальных сетях: вполне возможно, что вы захотите сделать что-то яркое и новое, посмотрев подборку интересных вам фотографий, пообщавшись с другими людьми и узнав об их опыте. Интернет также может вдохновить вас на что-то совершенно неожиданное, например, на поездку в Китай или открытие собственного бизнеса. Все это становится реальным благодаря обилию различной информации и знаний, представленных в сети, а также совершенно невообразимому смешению чужих мнений, впечатлений и опыта.

Если вам свойственен деловой и рациональный подход к решению любых вопросов, то вас заинтересуют специальные тренинги и занятия по созданию и поиску вдохновения. Зачем переживать, что-то где-то искать, когда можно выделить время, деньги и получить то, что тебе нужно? Такие тренинги могут сильно помочь расширить свои взгляды, открыть новые горизонты, а для кого-то они вообще будут переворотом в сознании.

Но, к сожалению, как не существует универсальной пилюли от душевных проблем, так и не может быть универсального успешного тренинга. Если вам рассказывают о таком и предлагают заплатить за него бешеные деньги, то можем вас уверить, что 60% его эффективности – это ваши желание и настрой на положительный результат (еще бы, ведь столько денег отдано!). Тренинги могут быть очень полезны, но они не могут решить ваши проблемы за вас – об этом нельзя забывать. Поэтому трезво оценивайте свои цели и ресурсы.

Хорошим и эффективным вариантом по поиску вдохновения будет поиск новых впечатлений. Все новое и не встречавшееся в нашем опыте так или иначе вызывает у нас оживление – это нормальная физиологическая реакция. На фоне этого оживления активизируются познавательные и метаболические процессы – мы начинаем быстрее соображать, острее чувствовать и глубже понимать происходящее с нами. Источником новых впечатлений может быть все что угодно: путешествие, знакомство с новыми людьми или новый маршрут по дороге на работу. Главное – это быть внимательной и открытой новому опыту, обращая внимание на все происходящее с вами.

Как найти свой источник вдохновения

Список таких источников можно продолжать бесконечно долго, ведь практически любые существующие в этом мире вещь, явление или человек могут тонизировать и вызывать прилив энергии. Но как найти то, что будет вдохновлять и приносить силы именно вам, а не кому-либо другому?

1. Попробуйте все. Как минимум, для того чтобы узнать, что из вышеперечисленного подходит именно вам в наибольшей степени, надо все это испробовать. Влюбляйтесь, общайтесь с людьми, гуляйте по лесу, путешествуйте – любой из этих вариантов может стать вашей личной музой. Кроме того, для разных видов деятельности могут подходить разные источники, например, для уборки – музыка, а для рисования – природа.

2. Чувствуйте и переживайте все то, что вы делаете. Контакт с собственной жизнью – это необходимое условие для возникновения приступов вдохновения. Если вы будете делать все, что описано в статье, для “отмазки”, то никакого прилива сил вы не почувствуете. Поэтому откройте глаза, прочистите уши, скиньте “броню” – и добро пожаловать в мир!

3. Ищите позитив. Все-таки более вдохновляющими являются положительные эмоции, нежели отрицательные, поэтому старайтесь смотреть на жизнь оптимистично: находите плюсы в неприятностях, умейте радоваться малому и ожидайте от жизни всего самого лучшего.

4. Будьте открытой новому опыту. Никогда не знаешь, что вдохновит тебя на новые свершения. Поэтому старайтесь не отказываться от перемен, даже несмотря на то, что иногда они бывают весьма дискомфортными. Ходите в новые места, знакомьтесь с новыми людьми, выбирайте непривычные цвета для новых вещей – все это привносит энергетику в вашу жизнь.

5. Избавьтесь от всего, довлеющего над вами. Это один из основных принципов фэн-шуй, который можно перенести на все сферы вашей жизни. Выкиньте старый и ненужный хлам из квартиры, выполните данные когда-то обязательства, перестаньте общаться с людьми, контакт с которыми уже не приносит удовольствия – в общем, сделайте все то, что давно планировали и хотели. Вы и не заметите, как у вас прибавится сил и энергии, и появится желание создавать что-то новое и необычное.

И в заключение хотелось бы упомянуть о самом главном источнике вдохновения – о ж
изни
. Все остальное – просто ерунда по сравнению с этим источником, ведь ни одна книга, ни одна картина, ни одна песня и ни одно стихотворение
не
смогут воплотить в
себе
все
то
многообразие красок и ситуаций,
которое
возможно в
жизни
. И именно поэтому самый главный ответ
на
вопрос
о том, как
найти
источник
вдохновения
– это жить. Жить здесь и сейчас, переживать все встречающиеся
на

вашем пути жизненные ситуации, открываться новым
людям
и ощущениям, отвечать
на
ее вызов и испытывать все
то
, что жизнь вам
предлагает
. И тогда
вдохновение
не
покинет вас никогда!
Источники вдохновения: как встретить свою музу?