

10 способов раскрыть свои творческие способности.

1. **Находитесь в добром расположении духа.** Наслаждайтесь процессом, вы не должны зависеть от результата. Радость от достижения быстро проходит, но если вы наслаждаетесь процессом, вы всегда находитесь в добром расположении духа.
2. **Практикуйтесь.** Вам не обязательно нужно показывать свои творения другим людям, а сам акт творчества поможет вашему мозгу раскрыть ваши творческие способности и входить в поток. Рисуйте, сочиняйте, изобретайте, экспериментируйте, просто действуйте, не давайте своему мозгу быть в застое.
3. **Живите настоящим моментом.** Пробуйте находиться в настоящем моменте каждый день, ловите каждый момент и наслаждайтесь им.
4. **Отдыхайте.** Творческие способности более активны, когда вы расслаблены. Найдите способы расслабляться и успокаиваться. Прогулки или просмотр хорошего фильма – отличная возможность для освобождения своей креативности. Найдите то, что лучше всего работает для вас лично.
5. **Мечтайте.** Найдите время для дневных мечтаний и позвольте своему разуму пуститься в странствие. **Найдите, что работает для вас.**
6. Найдите то, что даёт вдохновение вам. Заметьте и запомните, в какое время, и при каких обстоятельствах вы наиболее креативны.
7. **Ловите момент.** Когда на вас вдруг снисходит вдохновение, ловите момент. Если вас посетило вдохновение, сделайте всё, чтобы войти в творческий поток.
8. **Удержите свои идеи.** Держите при себе небольшой блокнот или диктофон, чтобы успевать сохранять свои идеи, дабы потом вы могли к ним вернуться.
9. Если вы устали, сходите в парк или на берег моря, если это возможно. Наслаждайтесь окружающей природой и позвольте природе оказать на вас магическое воздействие – открыть в вас творческие способности.
10. **Кормите свою креативность.** Нам необходимо «кормить» источник своего вдохновения. Убедитесь, что вы регулярно тратите время на «кормление» своего вдохновения. Начните поддерживать ту деятельность, которая вас вдохновляет, и регулярно занимайтесь этой деятельностью. Вы должны заниматься этим как минимум раз в неделю.