

Рецепты великих идей

Оставайтесь веселым. Когда вы шутите, вы даете своему уму свободу рассмотреть необычные возможности. Радость помогает заглушить внутреннее суждение, которое оценивает идеи как нелепые. В творческой работе веселое расположение духа и служит здравому смыслу.

Тратьте время на любимое занятие. Что вам нравится делать просто так? Любимые занятия пробуждают сознание; выделите время для хобби, и вы вернетесь к своей работе с новыми силами.

Решайте несколько задач. Один из секретов способности быстро восстанавливать физические и духовные силы состоит в том, чтобы всегда иметь возможность переключиться на решение других проблем. Это избавит вас от скуки.

Проводите время в обществе. Оглянитесь вокруг - на чью поддержку вы можете рассчитывать? Найдите людей, которые не только сочувствуют вашим стремлениям, но и понимают вас.

Не опасайтесь соперничества. Обратитесь к тем, кто способен дать разумный совет. Ваша идея не обязательно должна звучать поэтично или иметь законченный вид. Задайте искренние вопросы и будьте открыты ответам.

Упорно продолжайте. Возможно, вам не приходят в голову новые идеи - не огорчайтесь, попробуйте внести изменения в уже существующие проекты. Бах писал кантату каждую неделю, даже когда был усталым или больным. Одни его произведения существенно уступают другим, а некоторые в значительной степени позаимствованы из его ранних работ. Но каждую неделю он добавлял что-то новое. Бах считал, что мышцы творчества нужно регулярно упражнять.

Измените заведенный порядок. Читайте альтернативную литературу. Ложитесь раньше (или позже). Ходите немного быстрее (или медленнее). Причешите волосы на другой пробор. Делайте перерывы в своем распорядке. Попробуйте производить привычные действия - открыть кран или отвинтить крышечку тюбика с зубной пастой - с помощью левой руки. Если вы левша, то попытайтесь это сделать правой. Принимайте душ с закрытыми глазами, регулируйте напор воды и температуру вслепую. В процессе этих упражнений руки получают и передадут мозгу необычные ощущения.

Такие мысли всегда помогут: Я справлюсь. У меня получится. Я научусь. Все будет хорошо. Я не буду бояться.

Здоровый сон - лучший лекарь. Одним из способов преодоления стресса является нормальный полноценный сон. Старайтесь перед сном отбросить все тяжелые, накопившиеся за день мысли. Чтобы чувствовать себя комфортно, необходимо спать не менее 8 часов в сутки. Именно во сне мозг часто подсказывает вам решение ваших проблем, над которыми вы безуспешно думали днем.