Автор: admin
14.06.2011 14:24 - Обновлено 29.10.2014 17:11

Как подружиться с вдохновением?

«Вдохновение входит в нас, как сияющее летнее утро, только что сбросившее туманы тихой ночи, забрызганное росой, с зарослями влажной листвы. Оно осторожно дышит нам в лицо своей целебной прохладой».
Паустовский К.Г.
Вдохновение – состояние легкости, возможности творить, ощущение «Все по силам, все получается!», делание с энтузиазмом и удовольствием. Вдохновение – прекрасная составляющая любого дела: с вдохновением можно не только писать музыку и стихи, но и делать утреннюю зарядку, убирать квартиру, мыть посуду, – с вдохновением можно жить с утра до вечера!

Откуда приходит вдохновение?

Вдохновение – трансовое состояние, когда человек полностью погружен в то, что он делает, и не замечает ничего лишнего. Помогите своему вниманию – разберите свой рабочий стол, чтобы там не было ничего лишнего. Благоустройте свое рабочее место, чтобы работать там было удобно – и просто в удовольствие! Когда вас ничто не будет отвлекать, а работа будет доставлять удовольствие, вы сами не заметите, как легко начнете входить в состояние вдохновения.

Когда в себя веришь, дело идет легче. Когда дело идет удачно, верить в себя легче. Во вдохновении это закольцовывается: дело пошло, я в себя верю, дело идет еще лучше! В состояние вдохновения легче входят те, кто в себя верит и кто свое дело умеет делать классно. Учитесь делать свое дело, приучите себя видеть свои сильные стороны, удачи и успехи, начните сегодня с того, что вам сделать легко и у вас получается, и вдохновение придет к вам быстрее!

Помните рецепт вдохновения от П.И. Чайковского: *«Я сажусь за фортепьяно и начинаю что-то играть, хотя бы перебирать клавиши. Я делаю это как угодно долго: до тех пор, пока не придет вдохновение»* . Если вы будете вдохновение ждать, находясь вне дела и активности, ждать придется долго. Со скучающим лицом жевать чипсы, уставившись в телик – не вариант: тоска накатит, вдохновения не дождетесь. Чаще будьте в деле и в хорошем настроении – вдохновение придет к вам само.

Вдохновение любит активных. Физиологи подсказывают: для запуска оптимальной работы мозга требуется не полный покой, а некоторый уровень ровного «шума активности». Выспаться, успокоиться в медитации – полезно, но далее для вдохновения нужен «стартер». Маяковский легче всего писал, когда ехал в трамвае, научные работники любят думать во время ходьбы или спокойного бега, Эйнштейн входил в творческое состояние под душем, когда душ создавал ровный шум и делал приятный массаж головы. Хорошо, когда у вас есть свои любимые ритуалы, свои ключи вдохновения.

Вечером приятно убежать от большого дня в любимое дело, вечером и ближе к ночи вдохновение приходит чаще. Но лучше этим не злоупотреблять: этот ресурс быстро исчерпывается, через какое-то время после бессонных ночей вместо вдохновения вы получите только тяжелую голову, и кофе уже не поможет. Более продуктивны – ранние утренние часы, когда дома совсем тихо, а город за окном только просыпается. Любимый стол, удобное кресло, пальцы легко бегают по клавиатуре – радость!

Поработали часик – прервитесь, разомнитесь, хорошо принять душ. Короткий частый отдых, например, 10 минут каждый час – полезнее, чем работать долго, не прерываясь. Выйти из-за стола, потянуться, нагнуться, оживить тело, восхититься сделанным и почувствовать новый импульс к работе – подарок себе!

Когда вы в полном порядке, здоровы, бодры и знаете, что у вас сегодня все получится, все будет великолепно, как обычно – можно приступать к делу, вдохновение к вам летит!

Автор - **Николай Иванович Козлов**

Источник