Творческие свидания с собой

Вырежьте по сплошной линии и вставьте вкладку в кармашек домика. Открывайте по одному окошку в день.

Охота за цветом

Выбери цвет и найди вокруг пять красивых его проявлений — дома или на короткой прогулке. Сохрани находки на фотографиях и рассмотри их рядом.

Одна непрерывная линия

Нарисуй любимую чашку или другой предмет, стараясь не отрывать карандаш от бумаги. Затем добавь несколько цветных пятен.

Персонаж из кармана

Достань любой небольшой предмет. Преврати его в героя: дай имя, привычку и одно заветное желание. Напиши короткую сцену из его жизни.

Небольшая смелость

Сделай один давно откладываемый шаг: задай вопрос, покажи свою работу, предложи встречу или узнай подробнее о том, что тебя увлекает. Выбери шаг, который помещается в сегодняшний день.

Сюрприз для себя

На трёх отдельных бумажках запиши маленькие удовольствия, доступные прямо сейчас. Сложи, перемешай, вытяни одну и устрой себе выпавшее.

История случайных пятен

Сделай на листе несколько случайных цветных пятен. Поворачивай бумагу, рассматривай сочетания. Найди в них персонажей, предметы или целый сюжет и дорисуй несколько деталей.

Совершенно несерьёзная история

Начни со слов: «Утром кот объявил себя директором…» Дальше следуй за сюжетом, который тебя смешит. Посмотри, чем закончится его первый рабочий день.

Открытка для друга, который далеко

Создай маленькую праздничную открытку для человека, которого хочется порадовать. Добавь что-нибудь понятное только вам двоим. Отправь фотографию открытки, чтобы расстояние сегодня стало немного меньше.

Побыть кошкой у окошка

Устройся поудобнее у окна. Понаблюдай за движением, светом, людьми, птицами. Позволь себе просто смотреть, греться и лениво переводить внимание с одного на другое.

Пять строк без рифмы

Напиши маленькое стихотворение о сегодняшнем дне. Используй один цвет, один звук и одно ощущение. Прочитай вслух и прислушайся, как звучат твои строки.

Нарисовать музыку

Включи любимую композицию. Передавай её линиями, движениями и цветом. Когда музыка закончится, рассмотри рисунок и добавь последний штрих.

Коллекция объятий

Попробуй собрать сегодня три тёплых объятия. Можно обнять разных близких людей или несколько раз одного. Предложи обняться, задержись чуть дольше обычного и почувствуй, каково тебе получать это тепло.

Творческие свидания с собой

Вырежьте по сплошной линии и вставьте вкладку в кармашек домика. Открывайте по одному окошку в день.

Незнакомый поворот

На короткой прогулке выбери непривычный маршрут. Найди одну деталь, ради которой стоило сюда свернуть. Задержись возле неё или сделай фотографию на память.

Письмо от любимой вещи

Пусть твоя чашка, шарф или любимое кресло напишет тебе письмо. Что эта вещь замечает в тебе? Какие ваши совместные моменты особенно любит? О чём хочет напомнить?

Читательская передышка

Открой книгу, которую любишь или давно хотела почитать. Проведи с ней двадцать минут. Задержись на особенно понравившейся мысли, описании или сцене.

Большая жизнь маленькой детали

Выбери трещинку на чашке, пуговицу или узор на ткани. Расскажи, как эта деталь появилась и что успела повидать. Можно сочинять совершенно свободно.

Сцена для пяти чувств

Опиши место, где тебе хорошо, через запахи, звуки, свет, вкус и прикосновения. Это может быть настоящее или воображаемое место. Помоги читателю ненадолго там оказаться.

Узор для спокойного вечера

Выбери простой элемент: листочек, дугу, волну. Повторяй его, постепенно меняя размер, направление и цвет. Позволь узору расти так, как тебе приятно.

Неправильные цвета

Нарисуй знакомый предмет неожиданными цветами: синюю грушу, розовый чайник, зелёное облако. Посмотри, как меняется его характер.

Тайный рождественский почтальон

Приготовь для кого-нибудь маленькое неожиданное чудо: тёплое послание, смешной рисунок или крошечный сюрприз из того, что есть под рукой. Оставь там, где его обязательно найдут. Можно сохранить своё авторство в секрете.

Поймать тень

Обведи на бумаге тень от предмета или растения. Преврати получившийся силуэт в самостоятельный рисунок: добавь цвет, узор или несколько неожиданных деталей.

Лавка рождественских чудес

Представь, что сегодня для тебя открылась волшебная лавка. Здесь продаются карманные закаты, встречи с теми, по кому скучаешь, и другие невозможные вещи. Придумай и опиши три чудесных товара: как они выглядят и что умеют. Один из них выбери в подарок себе.

Спасибо с подробностями

Отправь человеку короткое голосовое сообщение. Вспомни конкретный случай, за который ты ему благодарна, и расскажи, почему он остался с тобой.

Рецепт хорошего вечера

Напиши рецепт вечера, который тебе хотелось бы прожить: ингредиенты, пропорции, способ приготовления. Добавь один неожиданный компонент. Пусть в этом рецепте обязательно найдётся место твоему удовольствию.

Творческие свидания с собой

Вырежьте по сплошной линии и вставьте вкладку в кармашек домика. Открывайте по одному окошку в день.

Бумажное кружево

Сложи лист и вырежи несколько свободных форм. Разверни и посмотри, какой узор появился. Найди для него место: на окне, возле лампы или среди праздничных украшений.

Разговор ради радости

Предложи приятному тебе человеку коротко созвониться или прогуляться. Поделитесь чем-нибудь хорошим, смешным или удивительным. Можно вместе вспомнить историю, которую вы оба любите.

Страница маленького счастья

Вспомни один приятный момент уходящего года. Восстанови его как сцену: где ты, что вокруг, что происходит. Добавь подробности, которые помогут снова почувствовать этот момент.

Карманный талисман

Сделай из бумаги маленькую фигурку или карточку с символом того, что хочется взять с собой в новый год. Положи в кошелёк, карман или любимую книгу — туда, где будешь её находить.

Добрая случайность

Сочини историю из семи предложений, в которой маленькое случайное событие делает чей-то день лучше. Пусть одно доброе совпадение потянет за собой другое.

Письмо из будущего

Представь приятный день следующего декабря. Ты прожила ещё один год и теперь пишешь себе сегодняшней. Расскажи, что тебя радует, что удивительного случилось и за что хочется себя поблагодарить. Сложи письмо и сохрани до следующего декабря.

Первое чудо нового года

Приготовь подарок себе на утро 1 января. Напиши несколько тёплых слов, которые хочется услышать в начале года, и добавь маленький сюрприз: любимое угощение, красивый предмет или приглашение на следующее свидание с собой. Упакуй и положи туда, где найдёшь его утром. Пусть новый год начнётся с подарка и заботы о тебе.