

تمرین‌های کتاب راه هنرمند

هفته‌ی اول: بازیابی حس امنیت

قرارداد

به نام آفرینش

من..... بدین وسیله اعلام می‌کنم که بر آنم تا با پشتکار در مسیر رویارویی با نیروی خلاق خویش هدایت شوم، و متعهدانه این دوره فشرده دوازده هفته‌ای را دنبال کنم. من متعهد می‌شوم صفحات صبحگاهی را بنویسم، بر سر ملاقات هفتگی با هنرمند درونم حاضر شوم، و تمام تمرینات هفتگی را به انجام برسانم.

من..... متوجه هستم که این دوره موارد و عواطفی را در من بیدار خواهد کرد که باید به آنها پردازم.

من..... متعهد هستم که در تمام طول دوره، نهایت مراقبت را در مواردی مانند خواب و تغذیه و ورزش از خود بنمایم، و محبت کافی را در حق خویش روا دارم.

امضا

تاریخ

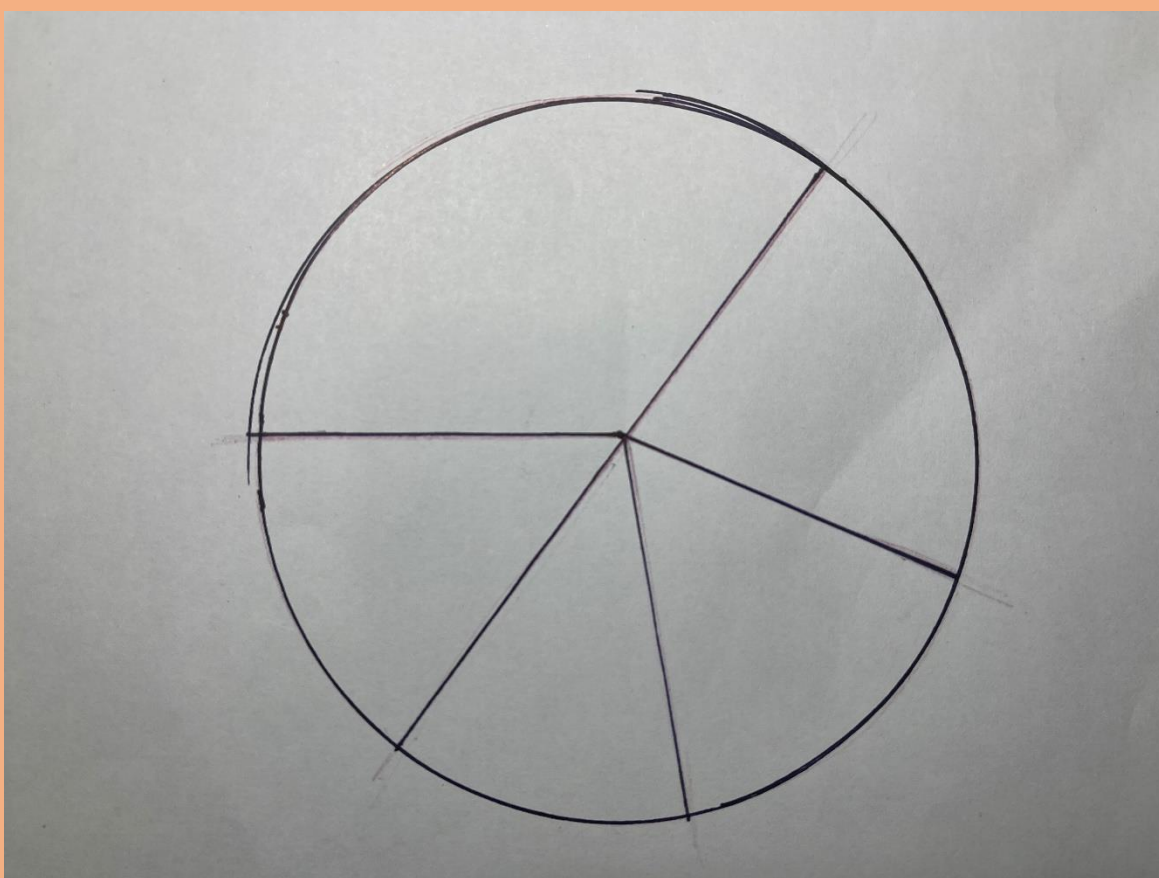
عبارت‌های تأکیدی

توجه جدی به نوشتن و گفتن عبارت‌های تأکیدی برای دستیابی به حس ایمنی و امید من..... کوزه‌گری (یا نقاش، شاعر یا هر آنچه که هستید) درخشان و خلاقم.

۱۰ مرتبه بنویسد.

سفر به گذشته

زندگی‌تان را به دوره‌های پنج‌ساله تقسیم کنید، و نام اشخاصی را که هر دوره بیشترین تأثیر را برای شما می‌گذاشتند بنویسید.



من واقعن با استعدادم. من به تحسین دیگران اعتماد می‌کنم و از تحسین
محظوظ می‌شوم. من حقیقتن با استعدادم.

محظوظ = بهره‌مند، کامروا

وظایف

۱. نوشتن صفحات صبحگاهی

۲. خرید ماژیک‌های رنگی، برچسب‌های ستاره‌دار از لوازم‌التحریر

۳. سفر به گذشته

نوشتن نام سه فردی که در گذشته ارزش‌های اخلاقی‌تان را نفی کردند

۴. سفر به گذشته

از میان اشباح خود داستان وحشتناکی بنویسید.

۵. نامه نوشتن کودکانه به وکیل مواعع درونتان

۶. سفر به گذشته

نام سه قهرمان که ارزش اخلاقی شما را ستوده‌اند را بنویسید.

۷. سفر به گذشته

انتخاب صحنه‌ی شادی بخش و قراردادن در جایی جلو چشم

۸. زندگی‌های خیالی

پنج زندگی خیالی را با پنج حرفه‌ی متفاوت برای خود در نظر بگیرید.

۹. برگرداندن عبارت‌های منفی درونی به عبارت تأکیدی مثبت در مورد خودمان.

هم می‌توان هنرمند بود و هم وضع مالی بسیار خوبی داشت.

هم می‌توان هنرمند بود و هم موقر و هشیار

هم می‌توان هنرمند بود و هم صمیمی و وفادار

هم می‌توان هنرمند بود و هم خوشبخت

۱۰. پیاده‌روی تند ۲۰ دقیقه‌ای هرروزه