

Dziennik **kreatywny**

— 366 PYTAŃ —

WSTĘP

Cześć!

Jestem bardzo ciekawa, kto właśnie trzyma w rękach ten dziennik.

Może czujesz się osobą kreatywną, a może kompletnie nie. Może tworzysz codziennie – a może tylko myślisz: „Fajnie by było, ale przecież ja się nie nadaję”. Może masz farby, pędzle, zeszyty – a może tylko ołówek w kuchennej szufladzie.

Ten dziennik jest dla Ciebie.

Dla każdej kobiety, która choć raz poczuła, że *coś w niej chce się wyrazić*. I jednocześnie dla każdej, która słyszała w głowie głos: „Nie umiem, nie potrafię, nie mam talentu”.

Nie musisz mieć żadnego talentu. Ani umieć rysować. Ani być artystką.

Wystarczy, że jesteś. I że dasz sobie kilka minut dziennie, by zajrzeć do środka i odpowiedzieć. Na pytanie. Na zadanie. Na impuls. Na siebie.

Ten dziennik to nie obowiązek. To zaproszenie.

Do zabawy. Do refleksji. Do mikrotworzenia, które może wyglądać jak bazgroły albo jak zdanie rzucone mimochodem – ale które ma w sobie moc.

I wiesz co? Wierzę, że wraz z upływem czasu przekonasz się, że kreatywność to nie talent. To odwaga, łagodność i ciekawość. I że już ją masz.

Gotowa?

Nie czekaj na lepszy moment. Zaczynaj dziś.

Całusy,
Ola

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO DZIENNIKA?

- ▶ Ten dziennik jest **wieloletni – na 3 lata**.
- ▶ Na każdej stronie znajdziesz jedno pytanie lub zadanie oraz **3 miejsca na odpowiedź**. Jest także miejsce na wpisanie roku i zaznaczenie dnia tygodnia.
- ▶ Dzięki temu możesz obserwować, **jak się zmieniasz**, jak dojrzewa Twoje spojrzenie, jak rozwija się Twoja twórczość – nawet jeśli teraz wydaje Ci się, że niczego nie tworzysz.
- ▶ Możesz zacząć **w dowolnym momencie roku**. Znajdź dzisiejszą datę i wykonaj zadanie, które dla Ciebie przygotowałam.
- ▶ Odpowiedzi nie muszą być „ładne”, „mądre” ani „gotowe”. To mogą być słowa, zdania, bazgroły, kolory, symbole. Cokolwiek.
- ▶ Nie musisz wypełniać dziennika codziennie. Ale możesz. On **poczek**a.
- ▶ Jeśli któreś pytanie Ci nie pasuje – pomini je. Albo wymyśl własne. **Masz prawo tworzyć tak, jak chcesz**.

13 | STYCZEŃ

Co Cię ostatnio zachwyciło – tak, że zatrzymałaś się na chwilę?

_____ P W Ś C P S N

_____ P W Ś C P S N

_____ P W Ś C P S N

27 | STYCZEŃ

Narysuj coś z zamkniętymi oczami. Serio. A potem napisz, co w tym rysunku Ci się „podoba”.

_____ P W Ś C P S N

_____ P W Ś C P S N

_____ P W Ś C P S N

15 | LUTY

Narysuj falę – tak, jak dziś czujesz swoją energię.

_____ P W Ś C P S N

_____ P W Ś C P S N

_____ P W Ś C P S N

Co byś stworzyła, gdybyś wiedziała, że nikt nie będzie tego oceniał?

P W Ś C P S N _____

P W Ś C P S N _____

P W Ś C P S N _____

07 | MARZEC

Gdybyś miała zaprojektować dziś etykietkę na słoik z kreatywnością – co by na niej było?

_____ P W Ś C P S N

_____ P W Ś C P S N

_____ P W Ś C P S N
