


An abstract, vibrant background composed of numerous overlapping brushstrokes in various colors including blue, green, yellow, orange, red, and purple. The strokes are dynamic and expressive, creating a sense of movement and energy. The colors are layered, with some appearing more prominent than others, creating a rich, textured effect.

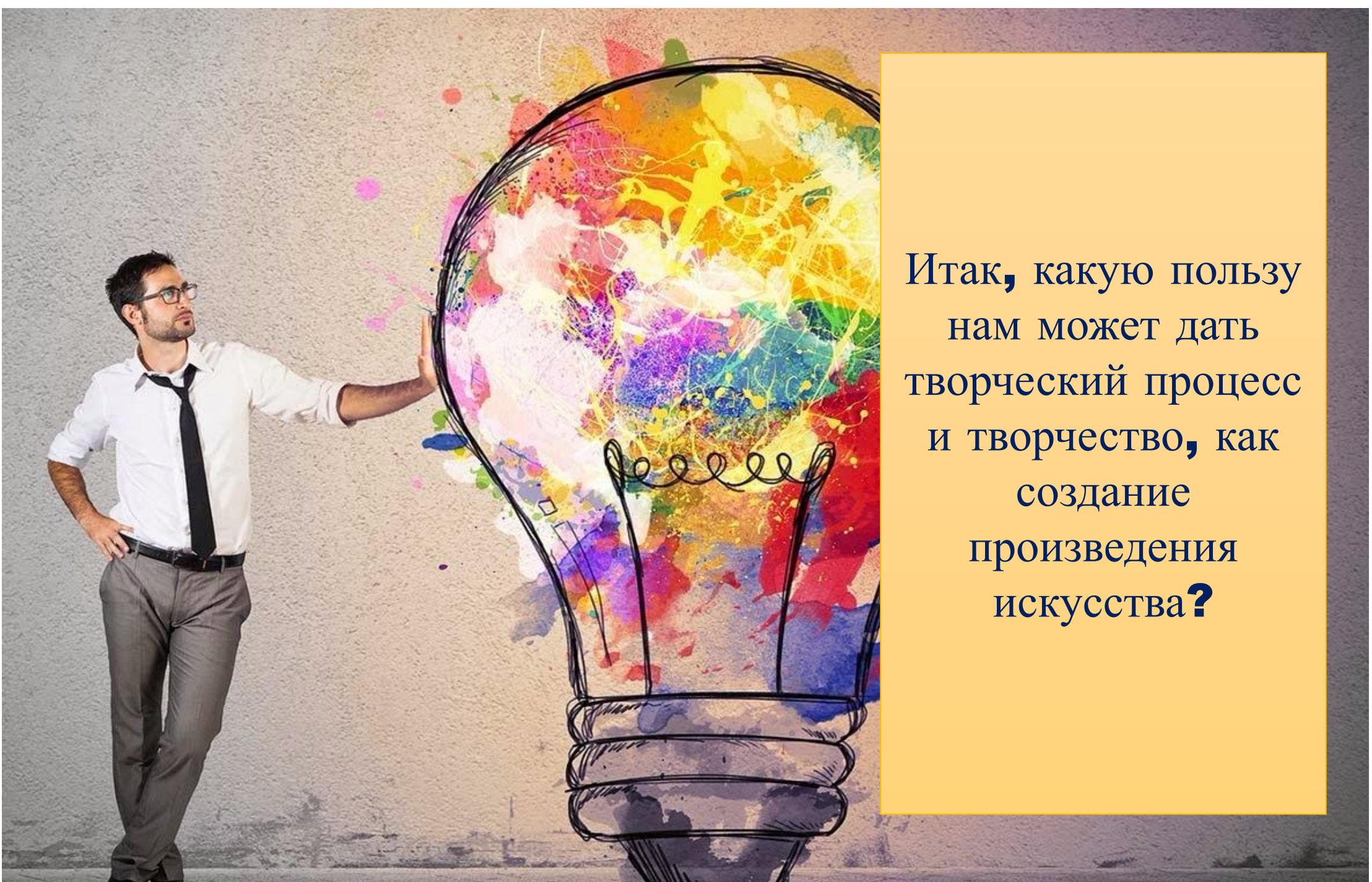
Почему полезно заниматься
творчеством?

Задумывались ли вы когда-нибудь о пользе творчества? Можно ли к творчеству вообще применить такое понятие, как польза? Творчество способно оказывать психотерапевтическое влияние и на самого автора, и на человека, воспринимающего творчество. Хотя, творчество бывает разным...





Творчество – прекрасный способ самопознания в силу того, что познание своей эмоциональной жизни (сферы) происходит через усиление внимания к собственным чувствам, особенностям личности, воображения, мышления, отношений. Творчество – это уникальный и ваш личный инструмент поиска себя, понимания себя и развития.



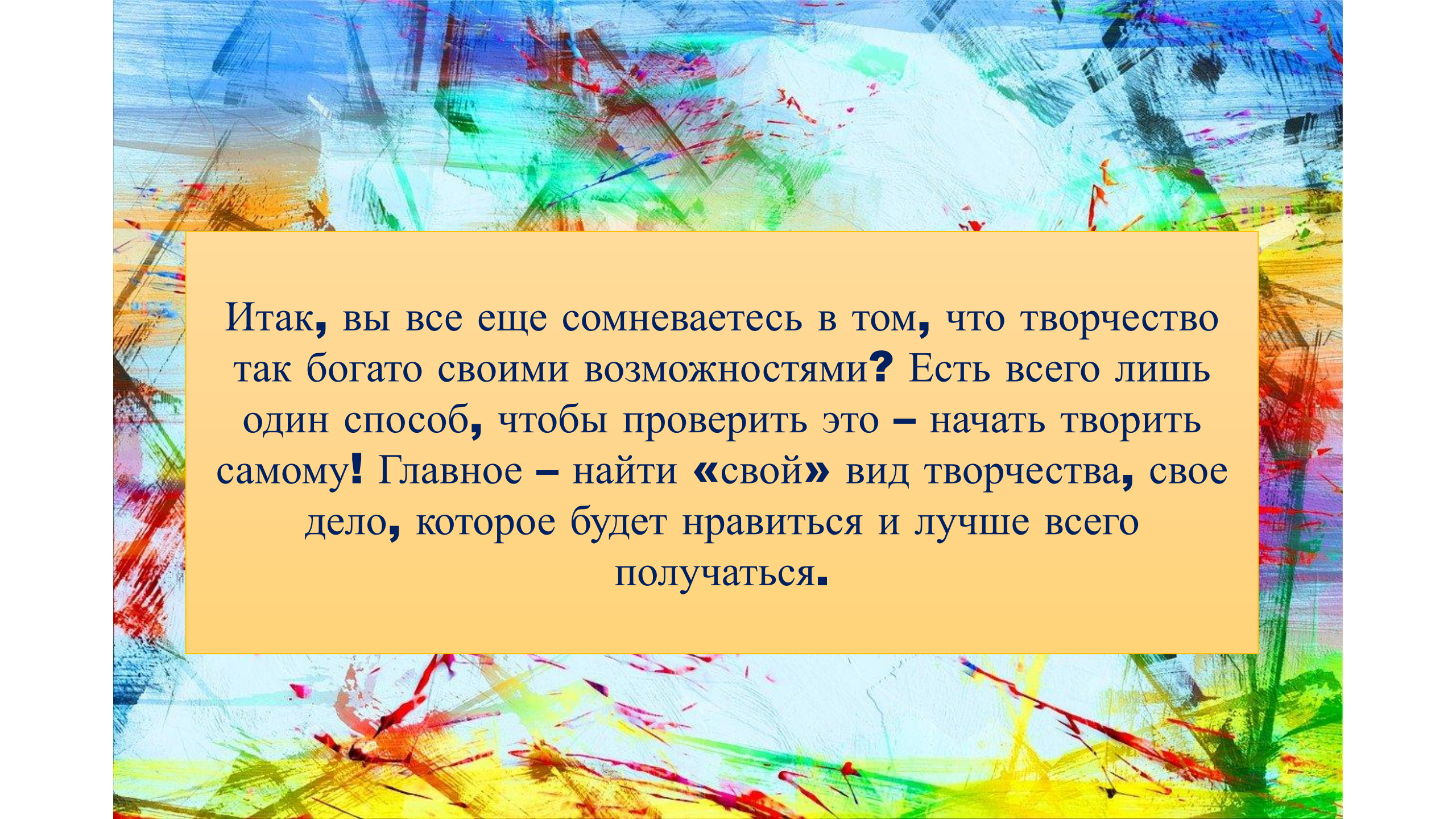
Итак, какую пользу
нам может дать
творческий процесс
и творчество, как
создание
произведения
искусства?

- ❖ Отрагирование эмоций и осознанность
- ❖ Гармонизация и выход из разных жизненных ситуаций
- ❖ Новое мышление и новые способы поведения
- ❖ Мощный инструмент самопознания и личностного развития
 - ❖ Повышение самооценки
- ❖ Удовольствие и позитивные эмоции
 - ❖ Успокаивающий эффект
- ❖ Возможность прожить множество жизней
- ❖ Качество жизни и самореализация





Список можно продолжить и найти много полезных аргументов, которыми наградит нас творческая деятельность. Что еще вам приходит на ум? Например... что скажете о таком «побочном эффекте» от творчества, как расширение круга интересных и полезных знакомств?



Итак, вы все еще сомневаетесь в том, что творчество так богато своими возможностями? Есть всего лишь один способ, чтобы проверить это – начать творить самому! Главное – найти «свой» вид творчества, свое дело, которое будет нравиться и лучше всего получаться.