

An abstract painting with a vibrant, multi-colored palette. The background is a mix of light blue, white, and pale yellow, overlaid with numerous expressive, energetic brushstrokes in various colors including red, green, orange, purple, and blue. The strokes vary in thickness and direction, creating a sense of movement and depth. The overall effect is one of dynamic energy and creative expression.


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...**

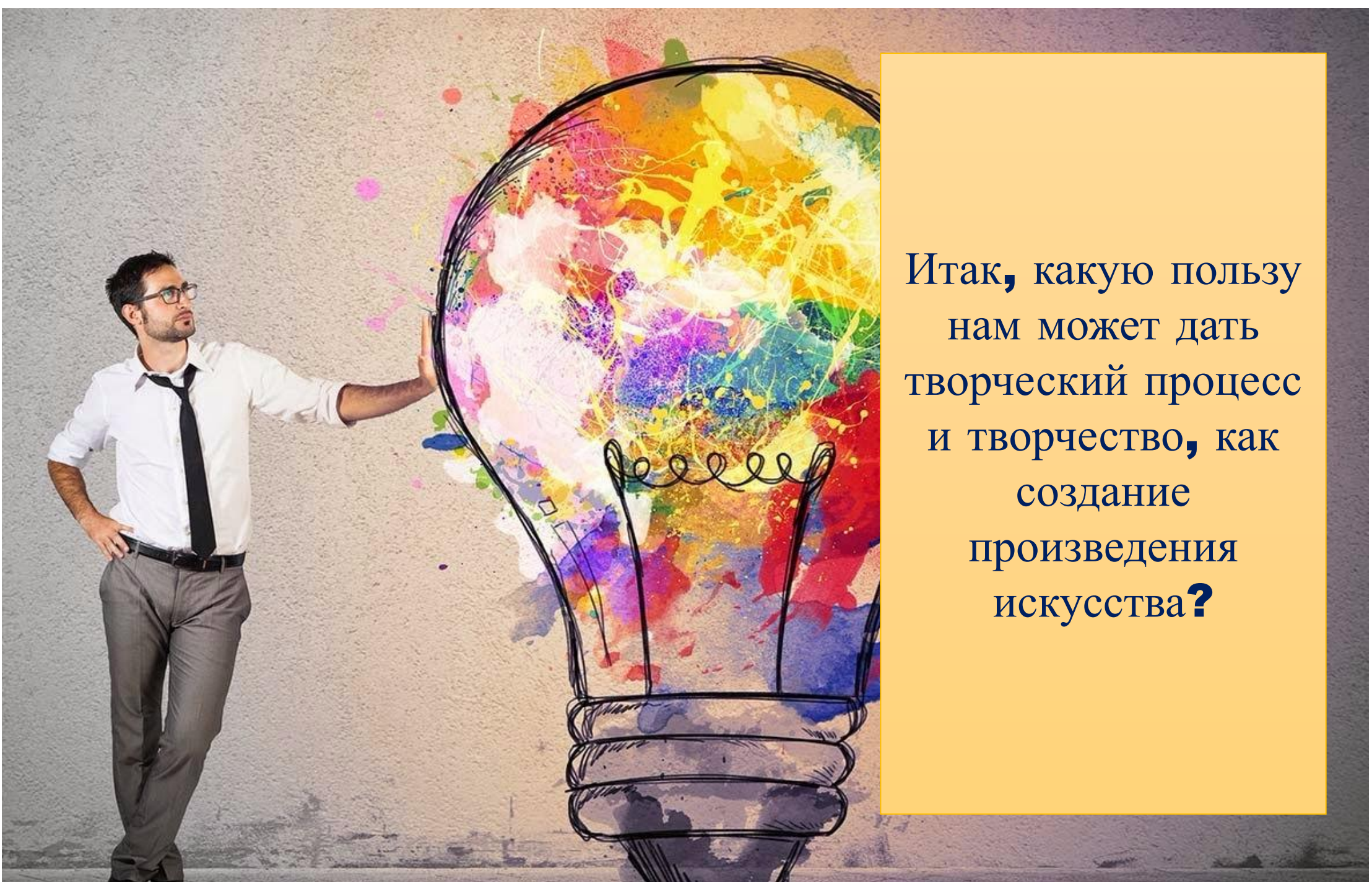






Творчество – прекрасный способ самопознания в силу того, что познание своей эмоциональной жизни (сферы) происходит через усиление внимания к собственным чувствам, особенностям личности, воображения, мышления, отношений. Творчество – это уникальный и ваш личный инструмент поиска себя, понимания себя и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





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



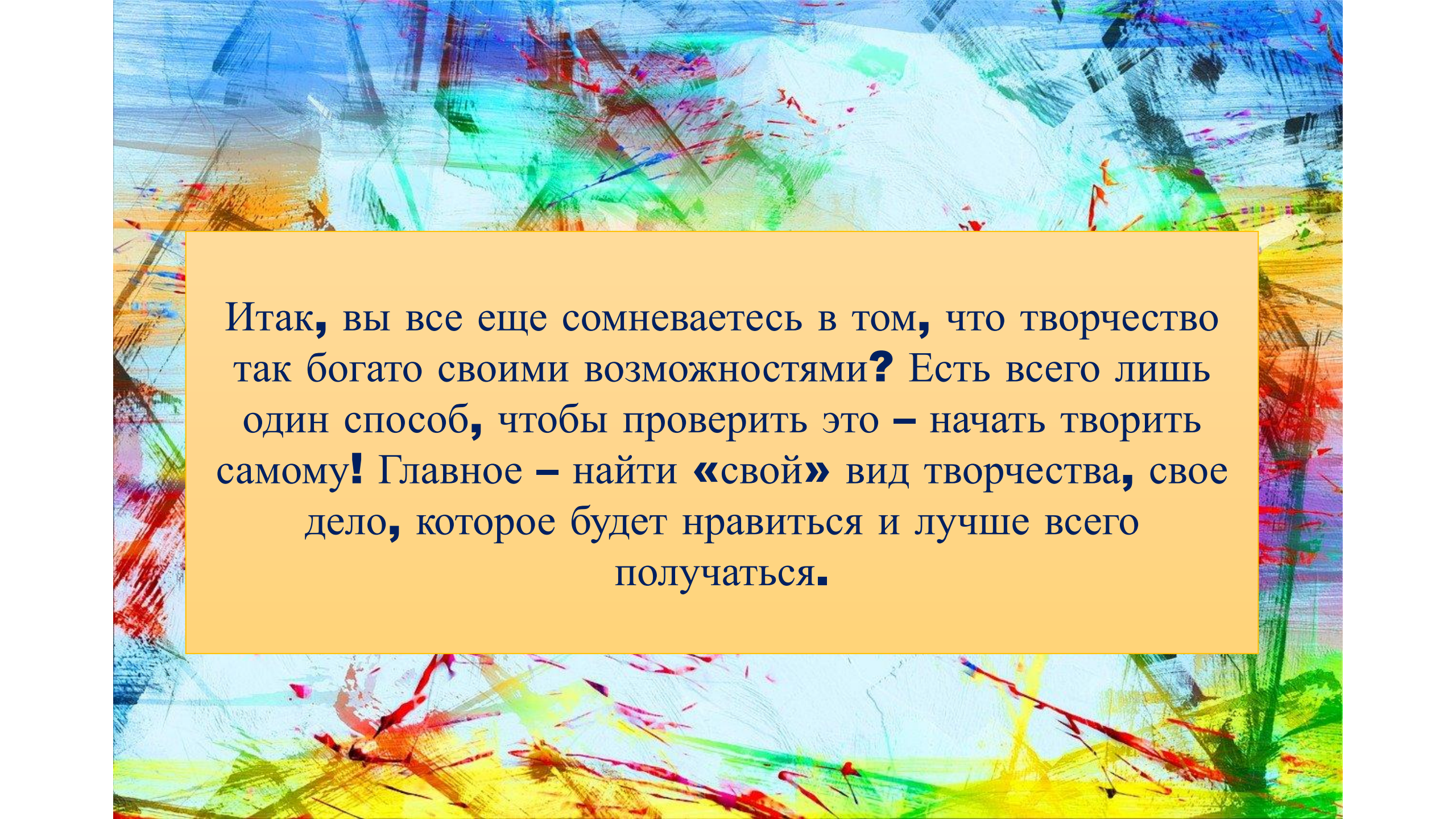
- ❖ Отрагирование эмоций и осознанность
- ❖ Гармонизация и выход из разных жизненных ситуаций
- ❖ Новое мышление и новые способы поведения
- ❖ Мощный инструмент самопознания и личностного развития
  - ❖ Повышение самооценки
- ❖ Удовольствие и позитивные эмоции
  - ❖ Успокаивающий эффект
- ❖ Возможность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