

ОЛЬГА ИВАНОВА

ВРЕМЯ – ТВОРИТЬ!

Тайм-менеджмент для творческих леди



**ТОЛЬКО ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ
ИЗ СОБСТВЕННОГО ОПЫТА**

Я благодарю моих наставников

Антон Мони́на

<http://www.7money.ru>,

Алину Даниэль

<http://magicmind.info/blog/>,

Ирину Лакото

<http://www.paper-club.ru/>,

с помощью которых увидела свет эта книга.

ОБ АВТОРЕ



Разрешите представиться – меня зовут Ольга Иванова, по профессии я учитель ИЗО и черчения (диплом с отличием – среднее специальное образование) и дизайнер (высшее образование).

Мне 37 лет, я живу в городе Ижевске, замужем уже 15 лет, у меня замечательная творческая семья – муж Саша и двое детей – Ваня (14 лет) и Анюта (12 лет).

СОДЕРЖАНИЕ

Для кого эта книга – стр. 5

10 самых-самых главных проблем творческих леди – стр. 6

Почему каждой женщине так важно заниматься творчеством? - стр. 7

Как найти время для творчества – стр. 10

Хотите узнать больше? - стр. 24

Моя история – стр. 35

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Эту книгу я написала для женщин, которые, как и я, интересуются творчеством, для которых это либо хобби, либо способ дополнительного заработка, либо они делают только первые шаги в этом огромном, интересном и безграничном мире.

Я занимаюсь разного рода творчеством более 20 лет, поэтому у меня накоплен огромный опыт решения проблем, которые возникают у всех творческих женщин время от времени, в тот или иной период.

И я хочу поделиться своими практическими способами их решения.

Эта книга поможет Вам взглянуть на ситуацию немного с другой стороны, поможет понять, что же мешает Вам творить и как изменить ситуацию и обрести гармонию через творчество.

В ней я рассказываю о том, как женщине, занимающейся творчеством, всё успевать — где найти время и на себя, любимую, и на своё творчество, и на домашние дела. Используются только проверенные временем и практикой на собственном опыте методы.

И всё у нас получится!



10 САМЫХ-САМЫХ ГЛАВНЫХ ПРОБЛЕМ ТВОРЧЕСКИХ ЛЕДИ

Давайте для начала разберёмся – а что же мешает нам творить?

Что останавливает нас на пути к творчеству, на пути к самой себе?

Проблема № 1. Время – на то, чтобы заниматься любимым делом, остаётся ничтожно мало времени.

Проблема № 2. Деньги – их нет на себя, любимую и свои хобби.

Проблема № 3. Бездействие и откладывание на потом – отсутствие необходимых действий, простое накапливание информации и идей, незнание с чего начать.

Проблема № 4. Место — не хватает места для хранения материалов для творчества и прочих вещей и места для занятий.

Проблема № 5. Проблема выбора – между тем, что хочется (для души) и тем, что надо делать (для общества, для семьи, для других).

Проблема №6. Мне кажется, что у меня ничего не получится...

Проблема № 7. Я не знаю многих вещей...

Проблема № 8. Я не умею многого...

Проблема № 9. Я не уверена в себе...

Проблема №10. Я боюсь...

Почему каждой женщине так важно заниматься творчеством?

Я считаю, что творить необходимо каждой женщине.

Творчество – оно ведь незримо присутствует во всём, не только в картинах или рукоделии.

Организовать совместный семейный досуг – это ведь тоже своего рода творчество.

Создать определённый микроклимат в семье и тёплую душевную атмосферу и уют в доме – и это тоже творческий процесс.

А приготовление пищи – это вообще вне конкурса! Это уж точно делает любая женщина. И не зря говорят, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок – это так и есть, и процесс приготовления пищи – абсолютно творческое занятие. И само приготовление, и оформление блюд – когда делаешь всё с душой – всегда получается вкусно, а когда женщина не в настроении – то и на еде это тоже сказывается.

Женщина приходит в этот мир, чтобы быть счастливой. Ей дано это право от рождения. Жить в гармонии с собой и миром, любить и быть любимой, заниматься творчеством, реализовывать свои желания – все это естественно и просто, если следовать своему предназначению - быть Женщиной.

А у нас часто бывает так, к сожалению - дом, работа, дом, снова работа... Вечная круговерть и заботы, в которых мы часто забываем о самих себе. О том, ради чего, собственно говоря, живём.

Ведь жизнь – всего одна, и очень жаль, если она проходит бездарно. Остановитесь на минутку и задумайтесь: а есть ли у вас в душе гармония? Если нет, то еще не поздно изменить все к лучшему.

1. Возьмите себе за правило каждый день начинать с хороших мыслей. Ещё лежа в кровати, подумайте о чем-то приятном. Если в голову все равно лезут будничные заботы, попытайтесь насильно «сменить картинку». Представьте себе изумрудную травку, какие-нибудь красивые цветы, смеющихся детей – все, что угодно, вызывающее радость. После такого релакса ваш самый обычный будничный день начнется гораздо легче.

2. Обязательно развивайтесь культурно, не позволяйте душе лениться.

Книги, кино, театр, выставки, мастер-классы... Поглощайте все, что даёт нам жизнь. Это хорошо повышает самооценку.

3. Научитесь замечать мелкие радости, ведь на самом деле вокруг не только серые будни, но и достаточно много позитива. Пусть это станет вашим правилом – отыскать три приятных события за день. Например, дочка получила пятёрку по математике, на работе зацвёл гиацинт и какой-то незнакомый, но очень симпатичный мужчина улыбнулся Вам в метро.

Приятно?.. Приятно!

Эти 3 радостных события можно наряду с интересными творческими идеями записывать в блокнот. Их можно перечитывать время от времени и вдохновляться ими.

4. Прислушивайтесь к своему сердцу.

Если оно категорически отторгает какого-то человека – не противьтесь, не стоит с ним общаться против собственной воли.

Постарайтесь жить так, как вам комфортно.

Никто из нас никому ничего не должен – это золотое правило можно распечатать и повесить на стене. Только с такой позицией в жизни некоторые люди начинают осознавать собственную значимость.

Пройдет совсем немного времени, и Вы почувствуете, что впервые начали дышать полной грудью, что Вам действительно нравится жить, несмотря на все трудности и неудачи.



Как найти время для творчества.

- 1) Рисование по утрам.
- 2) Хронометраж.
- 3) Ищем «потерянное время».
- 4) Теория 45/15.
- 5) «Коллаж свободного времени».

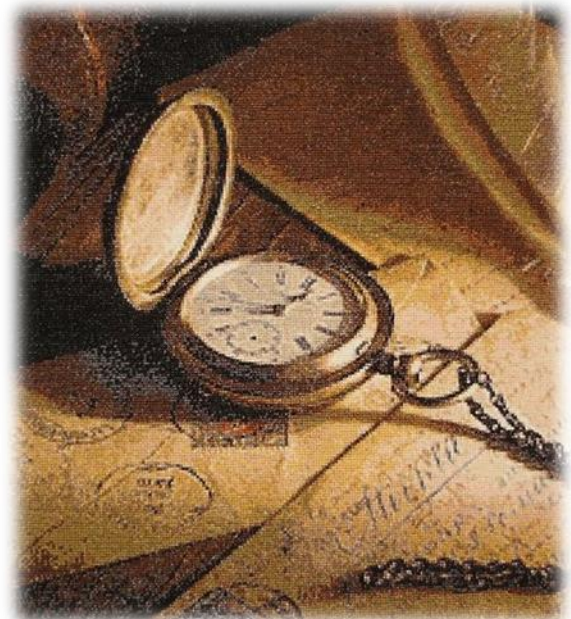
1) Рисование по утрам.

Найти время для творчества очень просто – для этого надо встать пораньше на полчаса-час – и всё – ежедневное время для творчества вам гарантировано!

Почему идеальное время для творчества – раннее утро?

Во-первых, все ваши домашние ещё спят, вас никто не побеспокоит и никто вам не мешает. Уединение очень важно для творческого человека и об этом у нас ещё будет речь позже.

Во-вторых, утро после пробуждения и вечер перед сном – как раз то идеальное время суток, которое подходит для медитаций, а они очень важны не только для творческой женщины, но и для любого человека. Я советую сначала сделать медитацию, а затем начинать рисовать.



Можно рисовать под тихую спокойную музыку, которая вам нравится, под пение птиц, например.

Вы можете либо делать любую свою, либо попробовать просто рисовать без медитации, потому что та тонкая грань между ночью и днём, между пробуждением и сном сама вам подскажет, что и как рисовать и писать.

Я рисую не просто в альбоме, а сначала на листе строю квадрат, а уже затем выстраиваю в нём композицию.

Почему рисую именно в квадрате?

Это один из простейших и повсеместно распространённых геометрических символов. Одно из значений его символики – исцеление, выздоровление, очищение. Это абсолютное совершенство и статичная безупречность. Это мистический союз четырёх стихий. Также он может означать время, периоды – времена года, части суток, стадии и возраста человеческой жизни.

Ещё квадрат является символом равенства и единства, честности и искренности, мудрости и интеллекта, постоянства и стабильности, спокойствия и долговечности. Удивительно, но это ещё и символ женственности.

Квадрат черпает энергию изнутри себя, он её производит и за счет этого способен к расширению своих владений.

Итак, встаём на полчаса раньше, берём краски и кисти, или фломастеры, или цветные карандаши, или восковые мелки, или пастель - и рисуем в этом квадрате всё, что приходит в голову. Можно рисовать любым цветом, рука сама потянется к нужному.

Время ограничено – 30 минут или 60 - и не больше!

Затем переходим к левой стороне листа и пишем на ней все мысли, которые пришли вам в голову за время рисования.

ВАЖНО – вы можете выходить за границы квадрата, выходить из рамок, если вам хочется!

Какую пользу можно извлечь из уединения:

- время для размышлений
- находясь в одиночестве, мы можем лучше понять самих себя
- мы встречаемся с нашими демонами, и разбираемся с ними
- пространство для творчества
- пространство, чтобы отдохнуть и расслабиться
- время обдумать, что мы сделали, и научиться тому, чему можем научиться
- свобода от влияния других помогает нам найти собственный голос
- тишина помогает нам оценить те малые вещи, которые иначе теряются в шуме.



2) Хронометраж.

Что это за зверь такой?

Зачем он нам творческим женщинам – наверное, недоумеваете вы...

А на самом деле – хронометраж человеку творческому нужен ничуть не менее, а может быть, даже и более, чем любому другому...



Если в делах нет порядка, и человек ничего не успевает, у него есть только один выход, а именно – научиться распоряжаться своим временем и успевать больше за ту же единицу времени, например, за 1 час.

В этом нам и поможет хронометраж – он выявит, на что же уходит такой драгоценный ресурс, как время...

Как правильно делать хронометраж?

Многие специалисты по управлению временем советуют разбить день – на часы, а часы – на отрезки времени – по 10 и 15 минут.

По своему опыту могу сказать, что мне было удобнее разделить час на 4 части – каждая по 15 минут. 2 таких части – это уже полчаса – и за это время уже ого-го сколько можно сделать! Например, то же утреннее рисование – о котором мы уже поговорили.

Можно вести хронометраж на любом листочке, хоть даже тетрадном. Просто разметить его на отрезки по 15 минут, и всё – начинать писать, что вы делали каждые 15 минут.

Вы можете попробовать разные варианты – завести небольшой карманный блокнотик, в котором будете отслеживать отрезки времени, сделать табличку в Excel, просто в Word это делать или в любом другом текстовом редакторе. Делайте так, как вам будет удобно.

Давайте кратко рассмотрим области вашей жизни.

- 1. Семья.** Довольны ли Вы своими отношениями с родителями? Есть ли у Вас доверие в семье? Достаточно ли Вы уделяете времени воспитанию детей?
- 2. Здоровье.** Бережно ли вы относитесь к своему здоровью? Как часто вы ходите к стоматологу? Как часто вы занимаетесь спортом?
- 3. Карьера.** Получаете ли Вы удовольствие от своей работы или бизнеса? Ценит ли Вас начальник, ваш коллектив? Какие у Вас отношения на работе или в бизнесе?
- 4. Финансы.** Довольные ли Вы своим заработком? Сколько Вам нужно денег, для того чтобы обеспечивать свой образ жизни?
- 5. Взаимоотношения.** Есть ли у Вас друзья? Поддерживаете ли Вы с ними отношения? Строите ли Вы сеть знакомств, которая могла бы выручить вас?
- 6. Отдых.** Планируете ли Вы свой отдых заранее? Есть ли у вас хобби? Где Вы мечтаете отдохнуть? Как часто Вы себя награждаете походами с друзьями в интересные места?
- 7. Личностный рост.** Занимаетесь ли Вы самообразованием? Улучшаете ли Вы свои навыки в работе или бизнесе?
- 8. Духовность.** Каким творчеством вы занимаетесь? Жертвуете ли вы деньги на благотворительность? Как часто это происходит?

Ответьте на эти вопросы. Подумайте, чтобы вы хотели изменить в своей жизни. Можете написать ответы на бумаге.

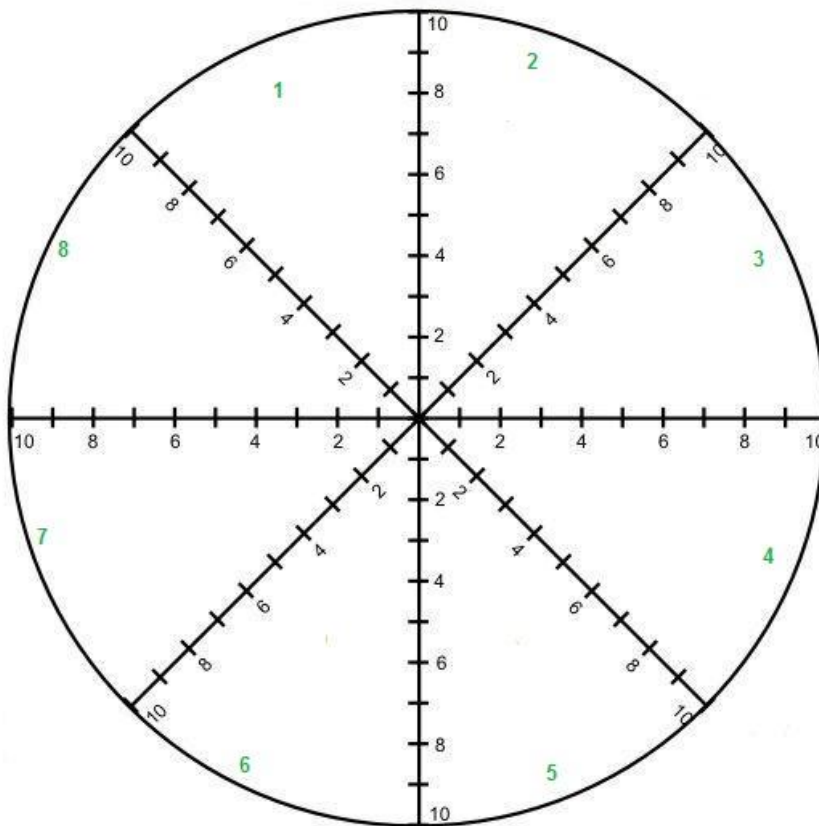
Затем нарисуйте круг. Разделите его на 8 секторов. Почему секторов только 8? Человек удерживает в памяти 5-8 вещей одновременно. 8 – это тот самый максимум, больше которого человек помнить не в состоянии.

Теперь каждую область надпишите согласно 8 пунктам выше.

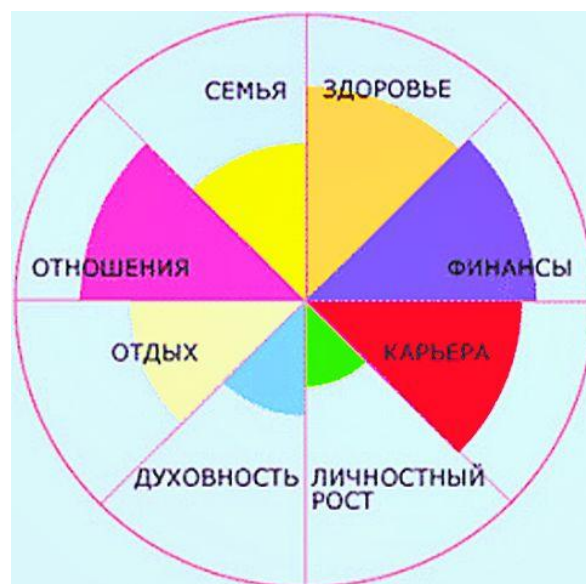
А теперь в каждом из секторов поставьте точку – чем ближе к краю окружности, тем больше Вы себя реализовали в той или иной сфере. И соедините эти точки между собой. Чтобы Вам было легче, я сделала для Вас шаблон, Вы можете выполнить упражнение «колесо баланса» прямо здесь – на следующей странице, просто распечатав её на принтере.

И ничего удивительного, если в начале ваше колесо баланса больше будет напоминать паука, чем колесо. Чем больше Вы будете развивать все сферы своей жизни, тем лучше и лучше будет катиться колесо вашей жизни, всё легче и легче.

**Здесь Вы можете сами написать свои 8 областей
и оценить их по шкале от 1 до 10.**



Пример «колеса баланса»



А теперь возвращаемся к нашему хронометражу. Для каждой сферы жизни берём карандаш или фломастер определённого цвета и раскрашиваем потраченное время в соответствии с этим колесом.

Когда я сделала так в первый раз, то увидела, что катастрофически мало уделяю времени семье – мужу и детям, и очень много – развитию своего интернет-проекта – своему сайту. Срочно надо было ситуацию исправлять! Без хронометража я бы так быстро не поняла этого...

Вы тоже, сделав хоть раз такой «цветной» хронометраж, сразу поймёте, чему вы уделяете времени больше - какой сфере своей жизни. К тому же, это очень увлекательно и творчески – раскрашивать ячейки определённым цветом! Главное здесь – не забыть! Чтобы не забыть, многие гуру управления временем советуют использовать таймер, можно даже на мобильном телефоне – он звенит каждые 15 минут - и вы сразу вспоминаете, что надо записать, на что вы потратили время – на какую область своей жизни.

Любого, кто впервые пытается сделать хронометраж, ждут большие сюрпризы!

Даже если вы, как вам кажется, прекрасно знаете, куда уходит ваше время, всё равно обязательно сделайте это упражнение, уверяю вас, вы не пожалеете и узнаете о себе очень много нового.

Если вдруг в течение дня у вас получилось так, что вы не можете вспомнить, что делали в этот определённый отрезок времени, просто поставьте на этом месте вопросительный знак. Да, так бывает. что мы не можем вспомнить и зафиксировать, куда же ушло наше время...

Есть известная поговорка – чем меньше времени, тем больше успеваешь.

Особенно хорошо, я думаю, она известна студентам в периоды сессий...

Вспомните себя в это время – было такое, что вы не спали ночами, готовясь к экзаменам, или срочно в экстренном порядке писали свою курсовую?

Знакомая ситуация, правда?

Мы в таких ситуациях быстро что-то делаем, чтобы перейти к следующему пункту в списке. Я, например, люблю, когда у меня много дел – так гораздо больше успеваешь всего в жизни сделать. Надо только научиться так всё это делать, чтобы на сон и отдых времени тоже хватало, без этого абсолютно никуда!

В ходе выполнения этого упражнения вы можете, например, понять, что проверяли почту целых 4 часа, хотя ответили всего на 2 письма – просто потому, что «зависли» в интернете на каком-то интересном сайте, или искали дома или на работе какой-нибудь потерянный документ часа 2-3, потом нашли, и сделали с ним всё, что нужно было сделать, всего за 5 минут ☺

3) Ищем «потерянное время».



А теперь, когда вы уже выполнили хронометраж – сделайте выводы, куда же уходит ваше время и почему его вечно не хватает для творчества?

И будем искать «потерянное время».

Некоторые виды дел, связанных с творчеством, можно превратить в рутину, например, мытьё кистей. Вот как советует поступать с этим не очень приятным делом известный дизайнер Яна Франк в своей книге

«Муза и чудовище» – мыть кисти раз в день, после вечернего мытья посуды, а до этого – просто оставлять их в банке с водой. Согласитесь, ведь бывают моменты, когда мы не хотим рисовать красками только по той простой причине, что потом надо будет мыть кисти? И берём в руки карандаши или фломастеры...

А ведь можно сделать мытьё кистей ежевечерним ритуалом и всё – проблема будет решена!

Можно составить список таких рутин – ежедневных дел, даже сделать табличку с ними, чтоб было проще – чтобы не держать их в голове – и отмечать выполнение галочкой.

4) Теория «45/15».



Есть ещё такая теория – **45 минут** делать что-то по работе, или какой-то серьёзный и большой проект, а на **15 минут** – делать перерыв, отключаться от этого, полностью менять вид деятельности!

Не зря же у нас в школах уроки именно по 45 минут, а 15 минут – перемена, чтобы отдохнуть и расслабиться!

Допустим, 45 минут занимаетесь умственной работой, а 15 минут – просто рисуете что-то, какие-нибудь наброски, всё, что приходит в голову – после этого ваш большой и серьёзный проект тоже станет двигаться гораздо быстрее и лучше! И вот вам уже время для творчества, хотя бы небольшого – 15 минут каждый час.

Сами видите, не так уж сложно найти время для творчества. Самый, конечно, простой и эффективный способ – просто встать на полчаса раньше – всё, ничего больше не надо! Элементарный способ – всем советую. И даже если вы «сова», а не «жаворонок» - всё в жизни меняется, я уже об этом говорила.

Так что ищите своё время для творчества – индивидуально ваше – и найдёте!

5) «Коллаж свободного времени».

Сделайте такое упражнение.



Для начала найдите 20 минут свободного времени ☺ (где их взять – смотри выше).

Возьмите стопку журналов – примерно штук 10, не меньше. Журналы и газеты надо брать

такие, чтоб не было жалко вырезать и вырывать картинки из них.

Включите какую-нибудь тихую и спокойную музыку – важно, чтобы вам она нравилась и была созвучна вашему внутреннему состоянию.

Листайте журналы, слушая музыку, думайте о чём-нибудь приятном, что было у вас в жизни – о настоящем, о прошлом, о будущем...

Мечтайте, чем бы вы хотели заниматься, если бы у вас было гораздо больше свободного времени, чем сейчас. И прислушивайтесь к себе и своему внутреннему голосу, слушайте свою интуицию – и все картинки, которые так или иначе созвучны с вашим сегодняшним внутренним состоянием – просто вырезайте или вырывайте из журналов и газет. То же самое касается каких-либо фраз, подходящих вам в эту минуту.

Постарайтесь максимально отключить своё сознание – обратитесь к своему подсознанию. Оно само найдёт нужные картинки и фразы.

Затем, по прошествии 20 минут, у вас должна получиться приличная стопка картинок, не менее 20.

Берём лист бумаги формата А3 (420*297) не меньше! Можно взять даже 2 таких листа, склеив их скотчем. Затем надо взять клей, 2-сторонний скотч или степлер – для прикрепления выбранных картинок на лист бумаги любым из этих способов.

Располагайте картинки на листе так, как вам нравится – в порядке или беспорядке. Можете складывать гармошкой листы – как угодно – это ваш коллаж.

Когда закончите – не забудьте найти своему коллажу место в вашем доме или квартире, пусть даже он просто лежит в ящике или шкафу и о нём никто не знает – главное, что об этом знаете вы!

И наблюдайте за тем – что меняется в вашем отношении ко времени и к себе, любимой.

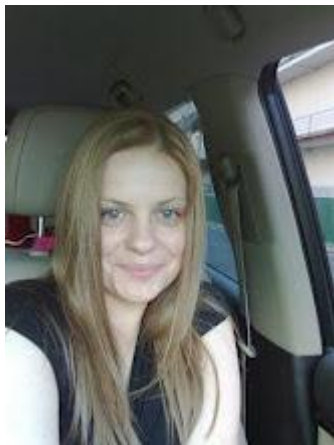
ХОТИТЕ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

В этой мини-книге я раскрыла пути решения только одной, самой главной проблемы всех творческих женщин – где взять время для творчества? Но даже если вы воспользуетесь советами и рекомендациями только этой книги и начнёте **ДЕЙСТВОВАТЬ** – вы уже получите замечательный результат.

Не так давно я провела вебинар на тему **«Пути решения 10 самых-самых главных проблем творческих женщин»** и сейчас у вас есть замечательная возможность приобрести его запись **всего за 500 рублей**.

Вот только несколько отзывов участников вебинара:

ЕКАТЕРИНА РУБАНОВА, УКРАИНА
<http://mycreativechild.blogspot.com/>



Ольга, про твой вебинар. Это же надо – как хорошо ты ведешь! А еще меня восхитила презентация!

Очень интересно и полезно было услышать о квадрате. Это – моя любимая форма. Но если про круг я слышала и читала много, то о квадрате и его значении услышала впервые на этом вебинаре. Спасибо отдельное за это, Ольга!

Про круг и восемь направлений. «Паука» я рисую периодически, до круга еще далеко. Пока слушала вебинар и рисовала эту диаграмму, возникла идея – хранить такие круги и сравнивать их со временем.

Настоящим открытием стал цветной хронометраж. Это же так интересно! Не то что просто квадратики закрашивать. А еще это – информативно, особенно ценно для визуалов.

Хронометраж вела впервые два дня, потом забыла на несколько дней, вспомнила и еще пару дней вела. Всё, надоело! Недавно вела снова – после более 10 лет перерыва), вела 12 дней, в течение дня забывала пару раз, анализ не сделала.

Попробую цветной еще.

Про деньги меня жутко напугало задание)) – представляю масштабы бедствия!) Расходы-доходы считаю периодически. Длительными периодами. Каждый раз перекося ужасающий, непонимание, куда вносить ту или иную сумму (доходы в основном, а еще расходы по фирме мужа). Честно говоря, на свое хобби деньги нахожу – просто иду и покупаю! Я лучше не куплю себе что-то из одежды, косметики или сэкономлю на транспорте, но бумагу или цветочки-ленточки куплю))

Список удовольствий – вот это задание для меня! Вначале написала 4 пункта и все – ступор. А потом кааак понеслось! Толчком стали твои слова про «фантастичность».

Медитация «Денежное дерево», к сожалению, у меня не пошла. Звук слабый, а тут еще малышня моя стала скакать вокруг и вопить. Так что эта медитация – у меня в невыполненных желаниях)

Про откладывание дел – это про меня) Просто обалдела от твоего примера про глажку – я в своем вебинаре как раз о глажке говорила и именно про разбивку и глажку по кусочку)

По ведению семинара – очень понравилось, что много практических заданий, есть домашние задания. По насыщенности методиками и информацией этот вебинар можно сравнить с целым курсом. Мне кажется, что вполне можно его информационно разбить на отдельные вебинары. Каждую проблему – отдельно.

А вообще, Оля, спасибо большое! Столько информации!!! Ты – гигант!))

ЕЛЕНА СОКОЛЬСКАЯ, УКРАИНА - sokel71@mail.ru



Очень классный вебинар! Вся информация очень полезна. Даже те, кто уже всем таким занимался или занимается, могут найти для себя что-то интересное, узнать какие-то дополнительные полезные нюансы. Жаль, что я не смогла присутствовать на самом вебинаре, а слушала только запись. Небольшая проблема возникла в том, что у записи нет видео-

Презентация очень помогла в этом плане, но не на все 100, т.к. в ней нет некоторых моментов, которые писались в чате. А еще для меня лично проблема в том, чтобы себя дисциплинировать, и научиться не поддаваясь эмоциям, делать намеченное и запланированное.

Спасибо огромное! Как здорово, что есть такие люди, готовые поделиться своими наработками в делах житейских!

Желаю от всей души удачи и процветания тебе и твоей семье!

С уважением, Лена.

НАТАЛЬЯ ХИЖНЯК, ГЕРМАНИЯ - <http://natalia-fmob.livejournal.com/>



Ольга, спасибо тебе за увлекательное насыщенное путешествие по реке времени для творческих женщин. Некоторые методики применяю уже, то что ты говоришь - реально РАБОТАЕТ! Очень понравилось содержание встречи, особенно медитации, которые позволили мне сразу настроиться

на свой внутренний голос и гармонию. Очень понравилось про творческий беспорядок, прямо как с меня писали) Мне понравилось, что идеи взяты из собственного опыта! Очень увлекательный вебинар, с удовольствием приду еще!

МИЛА НЕРОЗНАК, УКРАИНА - <http://milaneroznak.com/>

Спасибо тебе огромное, моя дорогая, за твой вебинар

"Пути решения самых-самых главных 10 проблем творческих женщин!"

Узнала о нем буквально за несколько минут до начала и до сих пор в приятном шоке от того, насколько он был актуальным, нужным, важным и полезным для меня!



Настолько сильных, вдохновляющих и действенных вебинаров по творчеству я никогда еще не посещала! ☺

В ходе семинара я во многом по-новому посмотрела на вопросы поиска времени и денег для творчества и для себя любимой!

Осознала некоторые свои нерешенные вопросы и вспомнила про свои недостатки.

Теперь мне очевидны все моменты, которые мешали мне творить, быть абсолютно свободной и раскрываться на полную!

Особо полезными для меня стали упражнения "Колесо баланса", "Мое отношение к деньгам", тест на самооценку, и задание, где надо было вспомнить свои детские любимые занятие, предметы и достижения.

В теме откладывания дел еще подробней разобралась.

Отдельное огромное спасибо за медитацию "Денежное дерево"! Я ее обожаю! ☺

Сейчас я очень воодушевлена! :))) И появилось непреодолимое желание - доразбирать завалы хлама,

продолжать рисование по утрам,

освобождаться от мешающих стереотипов,

раскрывать и развивать свои способности, таланты и позитивные качества,

и применять их в творчестве и в жизни!

Оля, благодарю тебя за твой труд, твои уникальные таланты, прекраснейшую душу, золотые руки, и оригинальные творческие идеи! :)

Желаю тебе огромных успехов в работе, бизнесе и творчестве, благополучия в семье, любви, взаимопонимания, достатка, как можно больше позитивных событий, замечательных людей рядом, исполнения всех-всех твоих желаний, сбывчи мечт и обалденнейшего настроения! ☺

С любовью, Мила.

Если хотите узнать ещё больше, прямо сейчас пройдите по ссылке <http://www.ivolgahandmade.ru/>

На моём сайте Вы найдёте очень много БЕСПЛАТНОЙ информации по разным видам творчества.

Например, вот здесь Вы можете ввести свой электронный адрес и имя, чтобы получить ещё один мой бесплатный курс

«Как женщине жить в гармонии с собой, занимаясь творчеством»

<http://www.ivolgahandmade.ru/site/index.html>

Мы можем организовать с Вами консультацию в Skype с мастер-классом по любому интересующему Вас виду творчества – стоимость 500 р.



Связаться со мной можно в Скайпе – ник oivolga
и по электронной почте – ivolga74@mail.ru

Пишите, с удовольствием отвечу на все ваши вопросы.

Все способы оплаты приведены здесь:

<http://www.ivolgahandmade.ru/rekvizit>

Если ни один из способов оплаты Вам не подошёл или Вы хотите обсудить условия индивидуально – пишите мне –

мы обязательно найдём выход из ситуации.

А также предлагаю вашему вниманию другие мои курсы, тренинги и мастер-классы.

1. Мастер-класс по оплетению пасхальных яиц

в самой простой технике – 750 р.

Вот результаты тех, кто уже этому научился с моей помощью:



2. Мастер-класс по изготовлению цветов

из пластиковых бутылок – 750 р.



3. 2 - дневный вебинар (совместно с Милой Нерознак)

"Мечты сбываются" - 1000 р.



Вы научитесь мечтать, а затем воплощать свою мечту в жизнь - чётко ставить цели, писать планы и, самое главное – ДЕЙСТВОВАТЬ!

<http://pozitivnoeobschenie.com/dreams1.html>

4. 3 - дневный вебинар (совместно с Милой Нерознак)

"Позитивное общение в семье" - 1500 р.



<http://pozitivnoeobschenie.com/pozitivvsemye.html>

5. Видеозапись вебинара

"Эксклюзивные часы для интерьера своими руками" - 750 р.



Отзывы участников здесь:

<http://www.ivolgahandmade.ru/tvorchestvo/new-clock.html>

6. 2 - дневный вебинар

"Мыловарение своими руками в домашних условиях" - 1500 р.

[ПОДРОБНЕЕ О НЁМ ЗДЕСЬ](#)



7. 5-дневный интенсивный тренинг - серия вебинаров

«Оригинальные подарки к Новому Году своими руками» - 3000 р.



- поможет вам **НАВСЕГДА** забыть о проблеме поиска подарков на Новый Год,
- даст вам такие идеи для творчества и такой импульс для дальнейшего развития и вдохновения, какой вы давно не получали,
- заставит вас по-новому взглянуть на изготовление подарков своими руками и создать такие **ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ** вещи, которых не будет **больше ни у кого!**

<http://www.ivolgahandmade.ru/tvorchestvo/vidе.html>

8. Мой 7-дневный авторский курс «Женщина и творчество» - 3500 р.



Отзывы участников можно прочитать здесь:

<http://www.ivolgahandmade.ru/free-trening/otz.html>

Подробности о курсе здесь:

<http://www.ivolgahandmade.ru/trening>

9. Курс-тренинг, рассчитанный на месяц

«Разбуди в себе писателя или художника за 31 день» - 5000 р.

(9 уроков в формате pdf и серия из 3-х вебинаров)



ВОТ ТОЛЬКО НЕКОТОРЫЕ ФРАЗЫ ИЗ ОТЗЫВОВ
ТЕХ, КТО УЖЕ ПРОШЁЛ ЭТОТ КУРС:

«Очень приятно и рисовать, и смотреть, как получается рисунок.»

«Ваш тренинг для меня, как палочка-выручалочка.»

«Свой утренний ритуал ни за что теперь не отменю! :) - это же такое вдохновение на весь день!»

«Я вспомнила, что умею рисовать и получаю от этого просто колоссальное удовольствие!»

«...мое решение заниматься - неизменно!!! Творчество спасает, делает жизнь наполненной и радостной!»

«Рисую по утрам, испытываю радость и открываю в себе что-то новое.»

«...нравится рисовать и это вошло в привычку.»

МОЯ ИСТОРИЯ

Все мы родом из детства... рисовать, как и многому другому, в том числе и игре в шахматы, меня научил дедушка. Причём именно РИСОВАТЬ, а не срисовывать что-нибудь из книг или журналов, у меня получались свои, ни на кого не похожие зайчики, ёлочки и т. д. Мне это очень нравилось, я получала от этого огромное удовольствие. А ещё мне всегда нравилось наблюдать, как папа своим красивым печатным почерком заполняет турнирные таблицы по волейболу (он у меня тренер и судья по этому виду спорта). Это сейчас все таблицы печатают, а тогда он рисовал их вручную, а я молча восхищалась и про себя думала "вот бы мне научиться так красиво писать". Сейчас ситуация обратная - уже теперь папа восхищается моим почерком и моими картинами))).

Родители всегда с пониманием относились к моему творчеству. В детстве я перепробовала, наверное, все кружки, какие только возможны, даже в музыкальную школу год ходила, а вот художественную так до конца и не закончила - поступила в Пермское педагогическое училище на специальность "учитель рисования и черчения", причём в школе я училась хорошо, была отличницей, и родители даже не сомневались, что я буду заканчивать 10 классов. А я не оправдала их ожидания - после 8 класса сама забрала документы из школы и подала в училище, сдала вступительные экзамены и поставила родителей перед фактом. Удивляюсь, что никто меня не ругал - сейчас у меня самой сын учится в 8 классе, отличник, и не знаю, как бы я отреагировала на подобную ситуацию...

А после окончания с отличием училища я уехала в город Ижевск учиться на дизайнера, о чём ни разу не пожалела, именно здесь я встретила свою судьбу, вышла замуж, и очень люблю этот город.

Мы очень любим путешествовать всей семьёй – где уже только не побывали – и в Москве, и в Санкт-Петербурге, и в Крыму, и в Сочи, и по Золотому Кольцу путешествовали...

Путешествуем мы нестандартно – на машине и обязательно с палаткой, нам так интереснее, потому что во-первых, можно посетить любые объекты, а не те, которые предусмотрены экскурсоводом, во-вторых, можно заночевать в любом красивом месте – например, на берегу реки или озера, а в-третьих, нам просто нравится самим выбирать маршруты путешествия, составлять программу экскурсий и мест, которые хочется посмотреть – это мы обычно делаем заранее.

А мне такие путешествия, как художнику, нравятся ещё и тем, что я могу рисовать, потому что наши поездки не ограничены по времени – и я это делаю либо утром, либо вечером.

Примерно год назад в моей жизни была такая ситуация, когда ничего не хотелось, опускались руки, не радовали ни семья, ни дети...

Назовём её стандартно – пусть это будет **«кризис среднего возраста»**.

Не хотелось буквально ничего, всё валилось из рук и ничего не клеилось...

Пришлось поменять работу, даже сменить вид деятельности...

Хорошо, что в семье у меня ничего не поменялось, к счастью, а то примеров этому — предостаточно, далеко ходить не надо...

И именно ТВОРЧЕСТВО, а не что иное, вытянуло меня из этого моего кризиса, буквально спасло меня. Только благодаря ему я вновь поверила в себя — стала писать стихи, рисовать, писать пейзажи акварелью и маслом, создавать своими руками предметы интерьера, делать оригинальные подарки своим друзьям и близким сама.

И ВЫЛЕЧИЛАСЬ ОТ ДЕПРЕССИИ И ВЫШЛА ИЗ КРИЗИСА!

И теперь горю желанием делиться тем, что знаю и умею сама — с вами, дорогие женщины!

И я хочу помочь всем женщинам, независимо от возраста и социального положения, обрести свою гармонию – через творчество, и стать СЧАСТЛИВЫМИ женщинами! Ведь это так важно, когда женщина счастлива, живёт в гармонии с собой и окружающим миром, у неё всё хорошо и в семье, и на работе (если она работает) или в своём деле (если она занимается бизнесом).

Во всех сферах жизни у неё полный порядок, она довольна собой и своей жизнью и стремится только к лучшему, ведь нам всегда есть к чему стремиться! И я предлагаю вам проделать этот путь к себе вместе со мной.



Успехов Вам в Вашем творчестве!

И всё у нас получится!

Я верю в Вас и Ваш успех!

Иванова Ольга.