

Оглавление

Введение 4

Мой творческий путь 6

ГЛАВА 1. Что такое Визуальный Дневник?10

ГЛАВА 2. Как вести Визуальный Дневник? ...48

ГЛАВА 3. Основы рисования66

ГЛАВА 4. Композиция 78

ГЛАВА 5. Персонажи 98

ГЛАВА 6. Текст 122

ГЛАВА 7. Креативность 132

ГЛАВА 8. Как не забросить и регулярно вести Визуальный Дневник? 146

Заключение 168



Введение

Воспоминания. Как много они для нас значат, и как мало мы ради них стараемся. Мы думаем, что они будут с нами всегда, по умолчанию, встроенная карта памяти сама все запишет. Но вот проходит месяц, и мы уже не помним истории, над которыми смеялись до слез. А через год жалеем, что не сделали подробный видеоотчет о событиях. Или еще хуже – вспомнить даже нечего. Учит ли это нас чему-то? Едва ли.

А тем временем именно благодаря воспоминаниям мы те, кто мы есть. Они связывают нас с прошлым и помогают строить будущее. Мы – это совокупность прожитых нами событий, уникальная концентрация индивидуального бэкграунда: хорошего и плохого, счастливого и травмирующего, триумфального и серого. Поменять местами лишь пару моментов в нашей биографии – и получится уже совершенно иной человек. Эффект бабочки, не иначе. И из воспоминаний состоит буквально вся наша жизнь: на встрече выпускников мы вспоминаем детские шалости, на семейных праздниках пересматриваем фотоальбомы, по будням принимаем решения с отсылкой к былым ошибкам, а перед сном придумываем, что надо было сказать тому козлу пять лет назад... Хотя бы только из-за этого стоит чуть

трепетнее относиться к обслуживанию собственной памяти: сдувать пыль и проводить ревизию воспоминаний в разговорах с близкими, регулярно пополнять объем хранилища, докупая новые альбомы и жесткие диски, совершенствовать носители, придумывая новые форматы.



Но, помимо хранения, следует позаботиться и о создании этих самых воспоминаний, что невозможно без момента «здесь и сейчас». Кажется, что это абсолютно естественный процесс, который не терпит человеческого вмешательства. Но как только мы осознаем, что это мы — творцы своей жизни и в наших силах управлять своей памятью, то оказывается, что мир еще способен удивлять. Ведь только мы нынешние способны наделять события эмоциональным окрасом и дополнительным значением. Мы из настоящего момента соглашаемся выйти из дома навстречу приключениям. И мы, читая сейчас эти строки, принимаем решение наконец изменить свою жизнь и начать все заново.

Поэтому есть смысл всегда жить, направляя взгляд в будущее. Ведь когда-нибудь мы пожалеем о том, что спешили повзрослеть, избавиться от одиночества и закончить вуз, забывая как следует насладиться беспечностью детства, легкостью свободы и бесшабашностью юности. Мы лишь поблагодарим себя за то, что чаще пребывали в моменте и старались взять от него все.

И эта благодарность будет наполнять нас счастьем уже в настоящем, побуждая на новые свершения.

Мой творческий путь

Наверное, у каждого в детстве была стопка блокнотов, в которых они делали яркие коллажи из журнальных вырезок, фантиков и билетов в кино. А каждая запись непременно начиналась с «Дорогой Дневник...» И, видимо, именно эти воспоминания легли в основу всей моей жизни.

Пожалуй, все началось на выпускном в детском саду, когда я при всех заявила, что хочу стать художницей. Занимательно, что после этого Мама решила отвести меня на спортивно-бальные танцы, а не в художественную школу. По итогу рисование стало лишь частью моей бесконечной любви к творчеству. Я даже мечтала открыть свой магазин handmade подарков. Ну, знаете, ох уж этот юношеский максимализм. Параллельно я продолжала своими силами осваивать все принципы рисования человека, изучала учебные материалы, смотрела видео и много практиковалась. Но особую слабость я питала к оформлению различных блокнотов. Пару раз даже зарисовывала события своей жизни, но мне и в голову не приходило, что из этого может получиться нечто достойное...

В университете я наконец-то поняла, что мне больше нравится именно говорить о творчестве, а не делать что-то на заказ. Мне нравится создавать и делиться собственным опытом. Поэтому я завела блог «Мир.Труд.Craft» – блог о творчестве, вдохновении и обо мне. Тогда я этого не осознавала, но именно в тот момент я наконец обрела любимую работу, которая радует меня и по сей день!

Но особенно я благодарна блогу за то, что он помог мне явить миру один важнейший для меня проект. В 2018 году я узнала, что такое скрайбинг – способ донесения информации через иллюстрирование ключевых моментов. А так как интересные выступления я не посещала, а попрактиковаться все равно хотелось, я решила поскетчить какие-то моменты из жизни. Постепенно к первому развороту прибавился еще один, потом еще, и я даже не заметила, как начала стараться и переживать из-за пропущенных событий. Первая поездка в Москву, мое двадцатилетие, первые 100 подписчиков – я ничего больше не хотела упустить!



мой первый разворот...



Поначалу это было очень личное и секретное хобби. Кому есть дело до того, что творится в моей жизни? Но постепенно рисунки становились лучше, а истории вырисовывались в интересные сюжеты. Я начала публиковать фотографии своего Визуального Дневника (даже название придумала!) и вместо осуждения встретила живой интерес: люди спрашивали, что это такое и как им сделать так же, видео в TikTok набирали сотни тысяч просмотров, многие ребята начинали вести свои дневники и делиться ими в интернете... Так и пришло осознание, что идея действительно стала чем-то большим, чем просто блокнотик



... и один из последних

с рисунками. А, значит, пора выходить на новый уровень и познакомиться с Визуальным Дневником как можно больше творческих личностей!

Сейчас же я уже пятый год веду Визуальный Дневник, делюсь своей жизнью на YouTube-канале, пишу эту книгу и не могу поверить, что это действительно происходит... И, самое главное, теперь я наконец могу сказать той шестилетней девочке: «Катюша, привет! Это я – ты из будущего. У тебя все получилось, ты стала художницей! Правда, ты удивишься, какой:))»

ГЛАВА 1.

Что такое Визуальный Дневник?

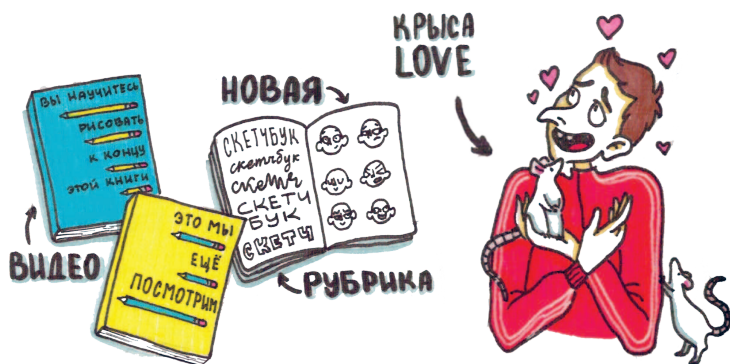
Главная подсказка – слово «Дневник», которое отсылает нас в далекие времена блокнотов на замочке и школьных дневников. Благодаря им мы запоминали все подробности беспечного детства и учебного процесса – то есть они служили в качестве некоторой формы отчетности. И как бы часто мы не забрасывали ведение этого дневничка и не вырывали листы с неудобной отметкой – эти маленькие книжки в любом случае помогали сохранить память.

Но времена меняются, а мы вместе с ними. Мы хотим развиваться и достигать новых высот, и как было бы удобно совмещать это с таким привычным с детства делом... Поэтому обыденные слова и развернутые описания можно попробовать заменить на красочные рисунки.

Визуальный Дневник – это дневник, который хранит в себе наиболее интересные события жизни в виде рисунков и других визуальных элементов.

Такой формат ведения блокнотов действительно очень похож на Личный Дневник (ЛД). Но лишь отчасти. ЛД – это все-таки нечто максимально личное. Он для мыслей, пере-





живаний, сомнений и размышлений. Подобные записи не терпят цензуры, самоограничений и подбора более аккуратных слов, лишь бы никого не обидеть. Мы выливаем на бумагу накопившееся, рефлекслируем, делаем выводы и решаем, что дальше делать со своей жизнью. Это отличная практика, которой необходимо обзавестись каждому человеку, стремящемуся к осознанной и качественной жизни.

А Визуальный Дневник (ВД) — это некий творческий проект с элементами личной жизни. И в отличие от ЛД, он создан не размышлять, а запоминать. Личный Дневник для мыслей, а Визуальный Дневник для событий.

ЛД помогает нам осмыслить фундаментальные основы жизни, а в ВД можно немного снизить градус серьезности и от души побаловаться: зарисовать свой самый сумасшедший сон, изобразить содержимое сумки, составить сборник анекдотов от местных таксистов — зафиксировать все то, что в разрезе вселенной не очень важно, но так сильно окрашивает жизнь.

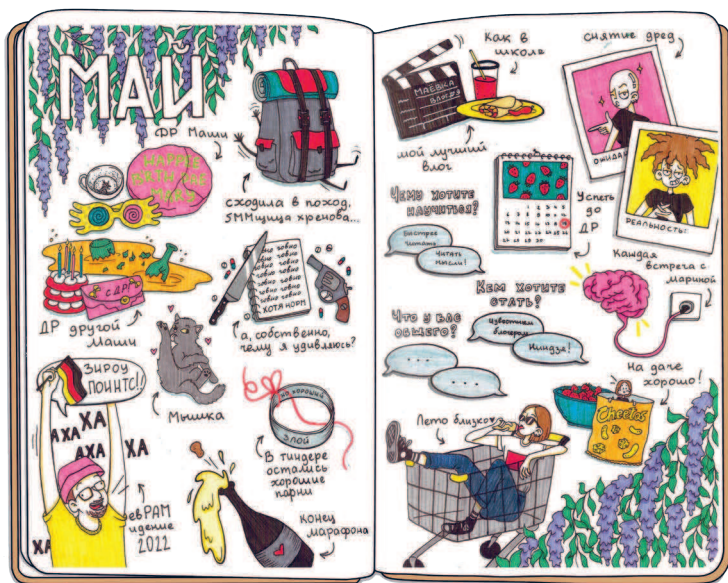
ЗАЧЕМ ВЕСТИ ВИЗУАЛЬНЫЙ ДНЕВНИК?

Если же еще не до конца понятно, какую пользу вам может принести такая вещица, то нам стоит это подробно обсудить. Потому что именно четкое осознание своих мотивов дарит самую сильную мотивацию не останавливаться! К тому же я уверена, что некоторые пункты вас приятно удивят и заинтересуют;)

Наработка навыка рисования

Пожалуй, это самая главная польза ВД. Но всего лишь на первый взгляд... Хотя вполне можно начать с этой мотивации, а остальные осознания обязательно догонят.

И, казалось бы, чем нас не устраивают скетчбуки?! Бери да рисуй. Кто нам мешает учиться рисовать классные картинки в этих блокнотах?.. Но причина заключается в концепции самого ВД. В нем мы зарисовываем СВОЮ ЖИЗНЬ, а это значит, что:



1. Блокнот надо заполнять регулярно. Ведь мы живем каждый день, а не раз в неделю между 18:00 и 19:30. Мир такой большой, а жизнь такая динамичная, что всегда будет, что зарисовать в ВД. А именно благодаря регулярной практике наши навыки совершенствуются и оттачиваются.

2. Надо рисовать разное. В обычной практике рисования мы часто склонны заикливать на одних и тех же сюжетах: красивые девочки в статичных позах, милые котики, скучные цветочки... А жизнь ведь склонна преподносить сюрпризы, где рисованным девочкам непременно придется сменить маску безразличия на то, в чем будет удобнее наскоку вбегать в горящую избу за конем. За двумя конями. К тому же наше «умение рисовать» чаще всего измеряется не в идеальности рисунков, а в количестве сюжетов, которые мы способны изобразить. Можно идеально рисовать анатомию человека и не представлять, как расположены педали у велосипеда. Грош цена такому навыку! Поэтому в наших интересах рисовать не только много, но и разнообразно.

3. Не надо каждый раз выдумывать, что рисовать. Частенько от дополнительных пары часов рисования нас отговаривает страх отсутствия идей. А чем круче вы овладели искусством находить приключения на пятую точку, тем меньше времени вам будет требоваться на наброски в ВД и поиски вдохновения.

Я всю жизнь пытаюсь заставить себя сесть за рисование, но белый лист никогда не внушал столько доверия, чтобы удержать меня дольше двух недель. Всегда находились дела поважнее. Потому что «просто так» рисовать мне неинтересно. Скетчбук забрасывался и больше никогда не открывался, потому что «уже как-то и неприлично возвращаться». Но мечта научиться рисовать не отпускала, поэтому ВД

стал для меня настоящим спасением. Уже на протяжении пяти лет я постоянно к нему возвращаюсь, потому что есть смысл – хочу запомнить свою жизнь. У меня есть повод – этим надо заниматься регулярно, ведь жизнь не стоит на месте. У меня есть мотивация – хочу делиться своим творчеством и жизнью с другими, а в старости с внуками пролистывать эти странички и, смеясь, рассказывать, какой их бабушка когда-то тоже была молодой, пылкой и безбашенной (хотя, честно говоря, я всегда планирую такой и оставаться).

Поэтому, если вам тоже не подходят стандартные способы наработки навыков, то советую присмотреться к зарисовке своей жизни.

Развитие креатива

Но часто (даже слишком, можно было бы и поменьше) нам приходится переживать периоды, в которых дни, события и проблемы идентичны вчерашним. И это даже не глупое недоразумение, а крайняя необходимость. Ведь порой для достижения результатов приходится выполнять кучу монотонных, рутинных, регулярных действий (то же происходит и с умением рисовать). Жизнь и не должна походить на одну сплошную вечеринку. Знаете, как говорят: «Хорошего всегда мало». А я считаю, что его столько и должно быть, чтобы еще больше ценить эти крупички счастья.





Поэтому и возникает вопрос: а что, каждый день рисовать одно и то же? Один раз нарисовать себя, застрявшего в беличьем колесе забавно. Но в третий раз — уже дурной тон. Что делать, если одни и те же события повторяются из раза в раз и нет возможности разорвать этот круг?

Здесь на помощь приходит креатив, и совершенно не важно, считаете ли вы себя человеком с живым воображением. Когда нам становится невыносимо однообразно и легко, то наступает смертельная скука. Поэтому, когда все самые примитивные образы будут отрисованы по десятому кругу, мозг уже самостоятельно начнет выискивать сложности и выдавать удивительные варианты оформления разворотов. Одно и то же событие можно изобразить десятком разных способов, стоит лишь приоткрыть портал в мир бесконечных метафор, отсылок к поп-культуре и преувеличений [об этом мы подробнее поговорим в «Глава 7. Креативность»]. А ВД смотивирует активно заниматься этим вопросом.

К тому же прокачка нашей креативной мышцы никогда не будет лишней. Такая зарядка для ума обязательно пригодится при решении разных жизненных ситуаций. А если вы планируете связать свою жизнь с творческой деятельностью, то это дополнительный навык, который качественно повлияет на ваши работы и значительно увеличит ценник на услуги. Да и знаете, с креативными людьми просто очень приятно общаться! Их тараканы представляют большой интерес.

Хотя и ведение Визуального Дневника
УЖЕ не такой уж и банальный подход к
жизни. Согласны?

Формирование вкуса и стиля через практику и насмотренность

В процессе подготовки к рисованию желательно как можно больше смотреть на чужие работы, впитывать опыт других и наполнять свою визуальную библиотеку новыми образами. А порой даже копировать и срисовывать. Ведь вопреки тому, что многие любят это обзывать воровством и плагиатом, на самом деле это лишь естественный процесс обучения. По крайней мере, лучшего способа пока не изобрели.

Это необходимо для того, чтобы знать, в каком направлении двигаться и какими инструментами для этого можно пользоваться, какие стили и направления вообще существуют и сколько есть вариаций рисования глаз и ушей. Чем большей информацией мы владеем, тем искуснее способны ей жонглировать при создании своих творений и формировании стиля. А чужие работы пусть станут путеводной звездой на пути к совершенству.

Но, честно говоря, стиль – это лишь малая часть успеха. Все к нему стремятся, но забывают, что гораздо важнее вкус. Ведь какой смысл в уникальной стилизации, если она выполнена безвкусно? И даже самую изящную задумку можно испортить дурацким сочетанием цветов. Поэтому, если в вас бушуют сомнения по поводу изучения чужих работ, то сделайте это хотя бы ради умения отличать свежесть стилизации рисованных персиков по вкусу.

Конечно, у всех нас есть вкус, и мы, конечно, считаем его самым лучшим. Но частенько нашу точку зрения не разделяют. И в целом это неплохо, но к осознанию надо еще прийти. Всем не угодишь, поэтому есть смысл ограничить выборку людей, чье мнение вас волнует, и постараться приблизиться к их пониманию прекрасного. А там уже на ваше усмотрение – это довольно узкая целевая аудитория со специфичными предпочтениями или массовый потребитель.

В любом случае нелишним будет заниматься этим вопросом и стремиться к наработке данного скилла. Потому что тогда вам станет намного легче делать что угодно хорошо с первого раза, а люди начнут подозревать вас в обладании тайным знанием – талантом. Ведь, как это ни странно, абсолютно каждое визуальное творчество подчиняется определенным правилам, например, композиционным, цветовым и т.д. И, овладев этими знаниями на подсознательном уровне, вам станет уже намного легче улавливать основную суть, удерживать внимание зрителя и нравиться ему.

И даже качество не так сильно играет роль. Например, все мы видели иллюстрации в гиперреализме, и у нас не возникало вопросов об их ценности и совершенстве. Хотя уверяю вас, 100% сходство с фотографией не гарантирует вам... ничего не гарантирует – ни успеха, ни славы, ни денег.

А теперь вспоминаем простенькие рисованные комиксы-мемы (самый популярный пример – троллфейс). Сложно повторить? А на секундочку весь интернет знаком с этими «рисунками». Может вам именно такой формат больше придется по душе, и вы поймете, что на самом деле вам надо подтягивать не художественные навыки, а сценарные, и вместе с тем чувство юмора. Поэтому необходимо знать, что вообще существует, как это работает, пробовать новое на практике и формировать свой вкус.



Эстетическое удовольствие и вдохновение самим собой

Чужие работы – это, конечно, отличный способ в моменте зарядиться на рисование. Но это лишь тактическое преимущество, а жить хочется стратегией. Поэтому совершенно иного уровня мы достигаем, когда начинаем вдохновляться не другими, а самими собой. И этот вид вдохновения уже на порядок выше и эффективнее на более длинных дистанциях.

Ведь ничего не сравнится с моментом, когда ты понимаешь, что сделал своими руками то, чем сам вдохновлялся долгое время... и теперь можешь воодушевить других. С гордостью за себя, потому что не потратил время впустую, а сотворил нечто важное и полезное. С осознанием «какой же я умничка, кому ж такое сокровище достанется?!» И с любовью к себе, которая неизменно придет вслед за гордостью.

Немалую роль в этом деле играет эстетическая составляющая.

Нам очень повезло, что ведение ВД – это такой изящный способ запоминать свою жизнь. И причем красота нас преследует на каждом этапе творческого процесса: удачные рисунки заряжают за весь день, аккуратные ряды канцелярии – рай для перфекциониста, а новые стильные заведения, в которых можно порисовать, клянусь, делают мне физически хорошо. Этим не стоит пренебрегать.

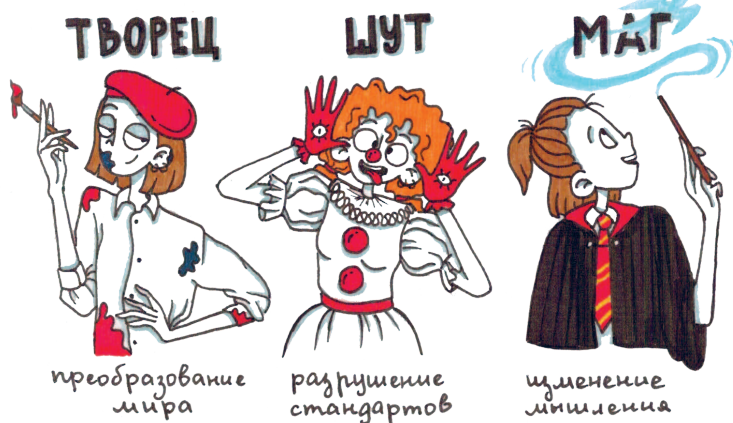
Ведь частенько для поднятия боевого духа нам хватает лишь минут пять полюбоваться красивыми картинками в Pinterest. А представьте, что для этого вам будет достаточно всего одного блокнота... вашего блокнота. И в начале пути вы можете

не понять, о чем я. Особенно если у вас слишком завышенные требования к себе, перфекционизм и другие неврозы. Зачем рассматривать эти жалкие две странички, какой в этом смысл? Но вот у меня уже куча заполненных блокнотов, в некоторых из них я тоже рисовала с горем пополам через «не хочу» и «зачем все это надо». Я пролистываю их в моменты морального упадка, и, знаете, становится намного легче.

Комплексное развитие

Еще одно принципиальное отличие ВД от скетчбука – это его многогранность и глубина. Это не просто блокнот с картинками. Здесь хранится ваша жизнь. ВД как крестраж, который таит в себе частичку души, но только в мире маглов. А с подобным артефактом, сами понимаете, ни о каком «просто» не может идти и речи. Ведь даже тот-чье-имя-нельзя-называть намутил целого Василиска для защиты своего блокнотика. Вот и с Визуальным Дневником придется попотеть.





Обычные скетчбуки, в большинстве своем, не подразумевают мороку со смыслами – это на ваше усмотрение. А ВД напротив, полностью на них завязан. Поэтому, для передачи своих идей нам придется большое количество дополнительных инструментов, которые необходимо регулярно совершенствовать: писательский навык, знание сценарного дела, умение замечать прекрасное, креативность и т.д. Тем более, наша цель – превратить ведение ВД в хорошую традицию на протяжении многих лет, а для этого нужно создать наиболее комфортные условия. Особый интерес рождается в разнообразии, где и пригодится широкий инструментарий.

К тому же «визуальность» дневника подразумевает не только рисунки, но еще и огромное количество различных элементов. Здесь мало накидать в разворот иллюстраций и считать, что они там сами как-нибудь разберутся, как друг с другом взаимодействовать. Важно уделять внимание не только анатомичности рисунков, но и композиции, леттерингу, колористике и т.д. В то время как в скетчбуке как раз можно не заморачиваться с целостностью картины.

И, казалось бы, это до невозможности усложняет задачу и делает ее невыполнимой, зачем так заморачиваться.

Но Визуальный Дневник — это не только про картиночки. Это еще и про развитие и прогресс.

И если подойти к вопросу разумно и со здоровой долей пофигизма-перфекционизма, то азарт достижения новых высот затмит страх неудач. А в процессе, развивая какой-то отдельный навык, необходимый для крутых разворотов, вы можете прийти к совершенно удивительным, амбициозным решениям. Кто знает, может вы вдохновитесь написать книгу с собственными иллюстрациями, отрисовать комикс или организовать свою фотовыставку с кадрами из жизни. А ВД поможет вам начать.

Запомните жизнь

Для понимания этого пункта стоит задать один непростой вопрос: что есть наша жизнь? Брать на себя ответственность и давать вам универсальный ответ я, конечно же, не могу.

Каждый должен сам для себя определить, что для него лично включает это понятие: счастье, испытания, удовольствия, проблемы...

Но если не братья исследовать философский контекст вопроса, то, чисто формально, наша жизнь — это совокупность событий. Радостных и печальных. Смешных и нелепых. Интересных и рутинных.

И если смотреть на жизнь с этой стороны, то статистика неутешительна. Мы отлично помним крупные события, свадьбы, праздники, приключения, а о мелких не вспомним уже на следующий день. Приятные мелочи, забавные диалоги, увлекательные наблюдения – все в топку. И это вполне закономерно: ярких дней крайне мало, а рутина – неотъемлемая часть будней. И вот, ты подводишь итоги месяца, года, вспоминаешь лишь самое-самое и приходишь к печальному выводу: жизнь безвозвратно спущена в унитаз.

Но ведь, по большей части, это лишь самообман, не более. Разве мы были в спячке и просыпались только для того, чтобы задуть свечи на торте или получить водительские права? Или может каждый из нас научился ломать пространственно-временной континуум, и, в отличие от других смертных, в нашем году всего 37 дней? Я очень в этом сомневаюсь. Поэтому нам всем срочно необходимо учиться видеть вещи такими, какие они есть, а не какими кажутся на первый беглый взгляд.

И прекрасным спасением станет книга, в которой описано, что НА САМОМ ДЕЛЕ происходило. Причем доходчиво и наглядно, а не в форме скучной летописи. И вот вы видите, что в июле вы не написали книгу, но зато тайком пробрались



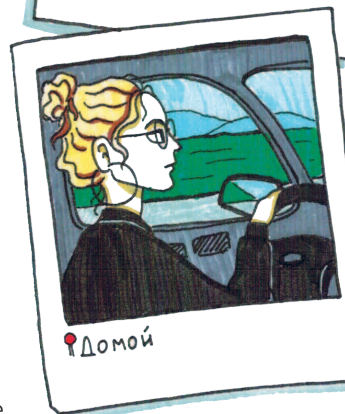
на крышу соседнего дома с друзьями и встретили самый волшебный рассвет (что обязательно войдет в ваш будущий бестселлер!). В этом году вы так и не встретили свою любовь, но зато посетили столько нелепых, смешных свиданок, что ни на что бы не променяли этот бесценный опыт. И сегодня ваши с человеком пути могут навсегда разойтись в противоположные стороны, но он подарил вам так много тепла и радостных моментов, что невозможно за это не быть благодарными.

И все это конечно крайне мелко, чтобы помнить всю жизнь. Но так значительно, чтобы быть счастливым в моменте. Так почему бы это не оставить в памяти?

Внимание и интерес к жизни, наблюдение и анализ

Ведение Визуального Дневника – само по себе дело очень интересное. И для него совершенно необязательно иметь неординарную жизнь. Надо лишь быть любопытным и питать живой интерес к происходящему вокруг. А при зарисовывании своих дней как раз сам собой появляется дополнительный азарт: на что еще такое интересное обратить свое внимание, чтобы было, чем заполнить блокнот? И вдруг вы начинаете замечать то, что раньше не имело значения... Красота в мелочах. Любовь в несовершенстве. Счастье неуловимо. Так что надо быть очень внимательным, чтобы не упустить эти прелести жизни.

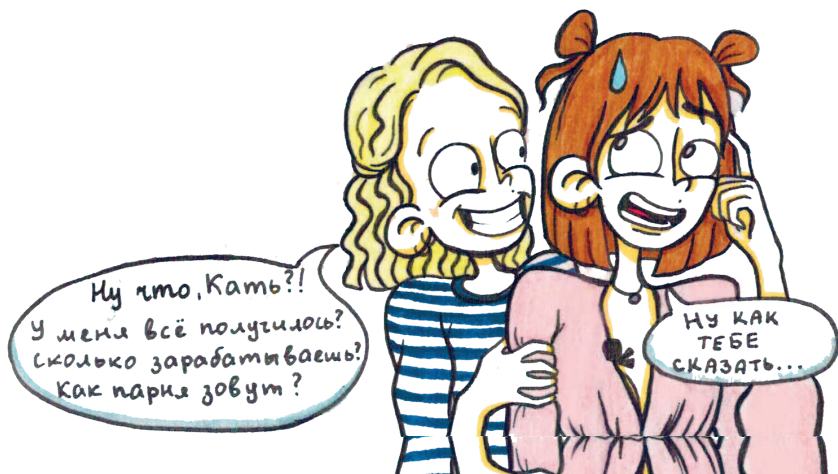
А за вниманием неизменно приходит новая чередa мыслей. Составление взаимосвязей. Поиск дополнительных смыслов. Подведение итогов. Иными словами, процесс фикса-



ции жизни – это еще один повод подумать над собственным поведением. Зарисовывая свои дни, мы пробуем себя в роли автора, описывающего некую удивительную историю, свидетелем которой мы случайно стали. Тем более, что некоторые события так быстро сменяют друг друга, что проносятся мимо, оставаясь незамеченными, но непременно сметая все вокруг. И лишь возвращаясь к ним во время рисования, вы, наконец, способны все учесть и полноценно оценить ущерб.

И вот вы замечаете, что уже который день нет желания брать в руки карандаш, потому что преследуют негативные мысли. Вам нечего рисовать, просто потому что уже третью неделю не выходите из дома. А человек рядом уже приносит больше боли, чем радости, и именно из-за него так хочется все листы покрыть плотным слоем черной краски... Так, может, пора что-то менять?

ВД подсветит темные зоны и снимет пленку самообмана «у меня все хорошо». Подскажет, в какой именно части жизни царит хаос и в какой момент вы свернули не туда.



Поможет все поставить на свои места, чтобы дни наполнились радостью, жизнь стала интереснее, а все козлы наконец покинули ваш мирок и пошли рушить чьи-нибудь чужие.



7.02.22
Сидя на маникюре, ощутила,
что меня морозит. Списала
всё на недосып, а дома,
ударившись об дверь, раз-
рыдалась. Температура 38.
Уже сам организм говорит,
что пора отдохнуть.

Конечно, хотелось бы жить по принципу «никакого прошлого и будущего, есть только здесь и сейчас». Но лишь благодаря нашему прошлому мы те, кто мы есть, и не топчемся на одних и тех же граблях из раза в раз. Лишь сохраняя все события в памяти и наших дневниках (чтобы наверняка!), мы позволяем им формировать нас. Чтобы в дальнейшем мы могли возвращаться к воспоминаниям, переосмысливать их, смотреть на них под разными углами, чтобы в дальнейшем становиться только лучше.

Справляемся с негативом

Есть множество способов и психологических практик, помогающих пережить трудные времена, отвлечься от проблем и сохранить рассудок в таком изменчивом мире. И среди них с особой уверенностью можно выделить творчество и его созидательную силу. Мы не можем контролировать то, что происходит вокруг нас, но вполне способны повлиять на то, что выходит из-под нашего карандаша.