FRANCESCA ZAMPONE ·
CORSO I DONI DI PERSEFONE

Il metodo e gli strumenti principali

L'idea base su cui si fonda il metodo di Julia Cameron è che tutti noi indistintamente siamo esseri creativi, se solo ci permettiamo di esserlo. C'è una profonda connessione, infatti, tra creatività e spiritualità, tant'è vero che l'autrice identifica l'una con l'altra. Per cui affrontare un percorso creativo significa compiere un viaggio spirituale in cui è la nostra stessa vita a trasformarsi in un'opera d'arte.

In secondo luogo, non è mai troppo tardi per lavorare sulla propria creatività, mai troppo egoistico, e non è necessario condividere o avere fede in alcuna teoria per farlo. È sufficiente fare pratica, eseguire gli esercizi, e l'energia creativa fluirà spontaneamente e senza sforzo.

Il percorso è suddiviso in 12 lezioni, ciascuna delle quali rappresenta una settimana di lavoro: ogni capitolo è composto da una parte teorica, una parte di esercizi, una di compiti da svolgere e una di verifica. Il tempo da dedicare è di circa un'ora al giorno. Se non si ha abbastanza tempo per fare tutti gli esercizi, il suggerimento è di farne almeno la metà, scegliendo quelli che piacciono di più e quelli verso cui proviamo resistenza (ricordiamoci che spesso rifiutiamo proprio ciò di cui abbiamo più bisogno).

La Via dell'Artista è un percorso a spirale, che ritorna ogni volta sugli stessi temi ma a un livello diverso. Lo scopo è quello della "guarigione creativa" (è bello l'uso del termine inglese "recovery" che indica sia il recupero che la guarigione, perché in fondo il processo consiste in un riappropriarci di qualcosa che era già nostro).

Molti di noi sentono di avere sprecato le proprie energie creative usandole per realizzare sogni e le aspirazioni di qualcun altro. Abbiamo costruito un'immagine di noi stessi che è socialmente accettabile ma che non ci corrisponde e che dobbiamo abbandonare per ritornare al nostro vero Sé. Se proviamo invidia verso qualcuno a cui vorremmo assomigliare, questo è un segno che siamo bloccati nella nostra creatività. Se di fronte a una scelta creativa ci diciamo "lo farei, se soltanto..." (non fossi troppo vecchio, troppo povero, se i miei familiari non mi prendessero per pazzo...) è il momento

di sciogliere tutte le nostre reticenze iniziando a prenderci cura del nostro artista interiore.

LE PAGINE DEL MATTINO

Lo strumento più importante della Via dell'Artista sono le morning pages, tre pagine di scrittura in stile flusso di coscienza su qualsiasi argomento ci venga in mente, da scrivere a mano ogni mattina, per prima cosa appena alzati. Questa pratica ha un effetto ancora maggiore se portata avanti oltre le 12 settimane del corso. Non c'è un modo giusto o sbagliato per scriverle, basta seguire il corso dei nostri pensieri, anche semplicemente scrivendo "non ho nulla da dire" o "le pagine del mattino mi fanno schifo". È molto importante non staccare mai la penna dal foglio e soprattutto non rileggere ciò che si scrive, se non dopo almeno un paio di mesi. Nessun altro oltre a noi deve poter leggere quello che scriviamo, perché dobbiamo essere assolutamente liberi di esprimere qualunque cosa. Tutto ciò che scriviamo nelle pagine del mattino, soprattutto laddove ci lamentiamo o compiangiamo, rappresenta ciò che sta tra noi e la nostra creatività. Siamo tutti vittime del nostro critico interiore, che Julia Cameron chiama "il Censore", sempre pronto a rivolgerci critiche o veri e propri rimproveri mascherati da verità

Le pagine del mattino sono una modalità per sfuggire al Censore. Non essendoci un modo giusto o sbagliato per scriverle, la sua opinione non ha più il minimo valore. Possiamo anche scrivere quali sono i pensieri che il Censore ci mette in testa, così li abbandoneremo sulla carta e non torneremo a rimuginarci su durante la giornata. Un'altra cosa importante è che le pagine non sono negoziabili: non c'è scusa valida, vanno scritte ogni mattina(le scuse che troveremo per non scriverle non sono altro che la voce stessa del Censore). Questa pratica ci insegnerà a non giudicare e a non giudicarci, e insegnerà al nostro cervello logico (il Censore) a farsi da parte per lasciare spazio al gioco del cervello artistico. Per chi ne ha dimestichezza, le pagine del mattino possono essere considerate una forma di meditazione. Inoltre

ci spingono a cambiare. Perché? Perché è difficile scrivere le stesse lamentele mattina dopo mattina senza avere il desiderio di riuscire a cambiare le situazioni che non ci piacciono e la spinta a trovare nuove soluzioni non ancora provate!

L'APPUNTAMENTO CON L'ARTISTA (NOTA: NON SO COME VENGA TRADOTTO NELLA VERSIONE ITALIANA)

Il secondo strumento fondamentale è l'Artist date. Si tratta di un processo bidirezionale a due fasi: le pagine del mattino ci rivelano quali siano i nostri sogni, le insoddisfazioni e le speranze. Scrivendole, inviamo un segnale all'universo, chiarendo ciò che stiamo chiedendo per noi. Attraverso l'Artist date, invece, ci poniamo in ricezione, aprendoci all'ispirazione e alla guida in risposta alle nostre richieste. L'appuntamento, in pratica, è costituito da un paio di ore alla settimana che metteremo da parte per noi stessi, per nutrire la nostra consapevolezza creativa. È vietato invitare chiunque all'appuntamento, siamo noi gli invitati e gli ospiti d'onore, o meglio, il nostro artista interiore, il bambino creativo che è dentro di noi. Non occorre fare cose costose, l'impegno è il tempo, non il denaro. Soprattutto, impariamo ad ascoltare e ad assecondare i desideri del nostro artista interiore! L'appuntamento non deve avere un'utilità pratica, ma un divertimento.

Think mystery, not mastery

È facile provare resistenza nel confronti dell'appuntamento. Considerate il fatto che si tratta di paura di entrare in intimità con noi stessi. Julia Cameron all'inizio dei suoi workshop chiede agli studenti di sottoscrivere un contratto con se stessi per prendersi l'impegno di portare a termine il lavoro del corso. Facciamolo anche noi, firmiamolo e partiamo per questo viaggio con curiosità ed entusiasmo...

PRIMA SETTIMANA: RITROVARE LA SICUREZZA

Trovare un senso di sicurezza che permette di esplorare la creatività con meno paure: Nemico e alleato interiore.

ESERCIZIO 1 - VIAGGIO NEL TEMPO

Spesso la nostra mancanza di sicurezza ha le sue radici nella mancanza di supporto e di incoraggiamento che abbiamo avuto in passato, a partire dalla nostra stessa famiglia che, seppure con le migliori intenzioni, forse ci ha rimproverato quando avevamo la testa tra le nuvole o non ha visto di buon occhio un nostro futuro come artisti. Forse la nostra creatività è stata relegata all'ambito degli hobby. Le paure dei nostri genitori si sono aggiunte alle nostre. Intrappolato tra il sogno e la paura del fallimento, nasce il nostro artista ombra, un artista che ignora la propria identità e che, mancandogli il coraggio di cimentarsi in prima persona, spesso rimane appunto nell'ombra di artisti riconosciuti pur di essere circondato da un ambiente creativo. Nonostante ciò, gli artisti ombra si giudicano molto duramente e provano un grande rimpianto per non avere inseguito il proprio sogno. La strada per riscoprire la nostra creatività passa attraverso il prendersi cura del nostro bambino artista, imparando di nuovo a giocare, cosa che per un artista ombra può significare un lavoro durissimo e comportare grande fatica, ma che porta anche molta gioia.

All'inizio non sarà facile, anzi, l'artista ombra si aggrapperà ai nostri primi sforzi apparentemente vani per scoraggiare ogni ulteriore passo avanti nell'esplorazione della nostra dimensione creativa.

Progress, not perfection

Come prima tappa della nostra guarigione come artisti, dobbiamo essere disposti ad essere dei cattivi artisti, dei principianti. Ma che età avremo quando saremo capaci di suonare bene il piano/recitare/dipingere/scrive-

re? La stessa età che avremmo se non lo facessimo!

IL NEMICO INTERIORE

Molte volte rimaniamo bloccati in qualche area della nostra vita perché questo ci fa sentire più sicuri. Forse non possiamo dirci felici, ma almeno sappiamo di essere infelici e questo ci dà sicurezza. La paura di essere creativi è per buona parte paura di ciò che non conosciamo. Spesso si tratta di una risposta inconscia a credenze negative interiorizzate, provenienti dai nostri genitori, dalla nostra religione, dalla cultura, dall'ambiente sociale. Nella prima settimana si lavorerà per smascherarle e lasciarle andare. Paradossalmente, più la paura è percepita come sciocca, più si evita di menzionarla o di parlarne, e più il nostro blocco rimane intatto. Anzi, si rafforza.

L'ALLEATO INTERIORE

Quando la nostra creatività è bloccata, ci occupiamo spesso di criticare gli altri artisti e siamo pieni di rancore. Non si tratta di semplice invidia, ma di una vera e propria strategia per rimanere bloccati. Ma abbiamo un alleato, un'arma che ci può aiutare. Attraverso le affermazioni possiamo sbloccare la nostra creatività, sostituendo le credenze negative con asserzioni positive. In questo modo sperimenteremo un senso di sicurezza e di speranza. Le affermazioni ci possono sembrare imbarazzanti, in un primo momento, ma proviamo a domandarci come mai non ci sentiamo imbarazzati quando invece rivolgiamo a noi stessi critiche anziché complimenti. Quando cominciamo ad affermare qualcosa di positivo sul nostro conto, il Censore ci si rivolta contro, sentendosi minacciato. Si può fare una prova a questo riguardo, scrivendo un'affermazione positiva su di noi più volte di seguito, prestando attenzione a tutte le obiezioni che sorgono in noi mentre scriviamo. Quella è la voce del Censore. Possiamo scrivere queste obiezioni su un foglio e poi cercare di individuare a chi appartiene la voce che ce le ha messe in testa: ai nostri genitori? A qualche insegnante?

IL VIAGGIO NEL TEMPO

Suddividiamo la nostra vita in periodi della durata di cinque anni ciascuno, individuando per ognuno quali sono state le persone che ci hanno influenzato maggiormente. Cerchiamo poi di ribaltare la credenza negativa associata in un'affermazione positiva corrispondente.

Compiti per la prima settimana

1. Al termine delle pagine del mattino, occupiamoci delle affermazioni positive su cui abbiamo scelto di lavorare e cerchiamo di trasformare quelle negative in positive.
2. Non dimentichiamo l'appuntamento con l'artista!
3. Il viaggio nel tempo (prima parte): individuiamo tre dei nostri vecchi "nemici" che hanno influenzato negativamente la nostra autostima. Riconosciamo le ferite che hanno inflitto alla nostra creatività e permettiamoci di soffrirne. Durante il percorso scopriremo altri "mostri" alle radici delle nostre credenze negative.
4. Il viaggio nel tempo (seconda parte): scegliamo uno dei nostri "mostri" e scriviamo la sua "storia d'orrore", cercando di individuare il maggior numero possibile di dettagli. Può essere ulteriormente liberatorio disegnare un ritratto del nostro mostro o dell'evento negativo che abbiamo ricordato.
5. Scriviamo una lettera in nostra difesa, a nome del nostro artista bambino ferito.
6. Il viaggio nel tempo (terza parte): individuiamo tre persone che invece hanno sostenuto il nostro valore. Anche se non dovessimo credere ai complimenti che ci hanno fatto, prendiamone ugualmente nota. Magari scriviamo in modo colorato e decorato le cose che ci hanno detto e che ci hanno fatto sentire bene.
7. Il viaggio nel tempo (quarta parte): scegliamo una nostra storia di incoraggiamento e scriviamo una lettera di ringraziamento, che possiamo spedire poi a noi stessi o alla persona verso cui proviamo gratitudine.
8. Le vite immaginarie: se avessimo altre cinque vite da vivere, cosa vor-

remmo essere in ciascuna di esse? Scegliamone una e durante la settimana facciamo qualcosa di vicino e affine a questa identità.

9. Mano a mano che individuiamo nuovi mostri aggiungiamoli alla lista e trasformiamo le credenze negative in affermazioni positive.

10. Usciamo a passeggiare con il nostro artista! Una passeggiata di venti minuti può cambiare notevolmente il nostro stato di coscienza.

CHECK-IN

Ogni settimana facciamo il punto della situazione. Possiamo metterlo per iscritto nelle nostre pagine del mattino, facendolo diventare una specie di diario del nostro viaggio creativo:

1. Quanti giorni alla settimana abbiamo scritto le pagine del mattino? Qual è stata la nostra esperienza?

2. Abbiamo dato appuntamento al nostro artista? Cosa abbiamo fatto? Come ci siamo sentiti?

3. È successo qualcos'altro di significativo durante la settimana?

SECONDA SETTIMANA: RITROVARE LA PROPRIA IDENTITÀ

Ridisegnare i confini ed esplorare nuovi territori: recupero dell'identità personale.

ESERCIZIO 2 - ELENCARE 10 CAMBIAMENTI CHE SI VOGLIONO ATTUARE

La seconda settimana è dedicata alla definizione di sé e dei propri confini, quale componente imprescindibile per la guarigione creativa

At first flush, going sane feels just like going crazy

Più diventiamo forti, più dubbi avremo. Non dobbiamo spaventarci, è un segno che siamo sulla buona strada. Dobbiamo invece stare attenti che questi dubbi non si trasformino in autosabotaggio. Una forma molto comune di autosabotaggio consiste nel fare leggere a qualcuno le pagine del mattino. Ricordiamoci che sono private e che non devono essere mostrate a nessuno! Inoltre dobbiamo fare in modo di non circondarci di persone "tossiche" che ci mettono i bastoni fra le ruote. Molto spesso si tratta di persone la cui creatività è ancora bloccata, che si sentono minacciate dal nostro percorso di guarigione. Per cui non aspettiamoci che i nostri amici ancora bloccati gioiscano per la nostra guarigione. Stiamo attenti soprattutto quando ci dicono che siamo diventati egoisti o che siamo cambiati: stanno cercando di fare leva sul nostro senso di colpa perché si sentono lasciati indietro.

Finché siamo bloccati, ci sembra presunzione definirci artisti. In realtà è proprio vero il contrario: siamo arroganti se rifiutiamo di riconoscere la nostra creatività. È più facile mollare con questa scusa invece che essere abbastanza umili da chiedere aiuto per uscire dalle nostre paure. Stiamo attenti a non diventare parte di un piano altrui, dimentichiamoci di quello che pensiamo di dover fare e delle responsabilità che crediamo di avere nei confronti degli altri, perché questo non farà di noi delle persone buone,

bensì ci renderà semplicemente frustrati. Ricordiamoci sempre che il Grande Creatore ci ha fatto dono della creatività e che il modo per ricambiarlo è farne buon uso. La cosa migliore che possiamo fare per gli altri è essere per loro un esempio di guarigione.

Un'altra categoria di persone a cui non dobbiamo lasciare oltrepassare i nostri confini è quella dei crazymaker, come li definisce Julia Cameron, quelle persone che creano grande confusione intorno a sé, facendo impazzire gli altri. Si tratta di personalità carismatiche e affascinanti, dotate di grande inventiva e di forza di persuasione. Per questi motivi appaiono irresistibili all'artista in via di guarigione, ma possono essere distruttivi perché si nutrono delle energie vitali di chi li circonda. Ci rovinano i programmi e rompono i patti che hanno fatto con noi, aspettandosi in ogni circostanza un trattamento speciale. Ignorano i nostri bisogni, utilizzano il nostro tempo e spazio, forse anche il nostro denaro. Mettono le persone l'una contro l'altra per mantenere la propria posizione di potere. Nulla è mai colpa loro, o peggio, la colpa è sempre nostra. Avere vicino un crazymaker è comunque una buona scusa per restare bloccati, per non cambiare. Per questo spesso non ce ne liberiamo e restiamo con lui. È importante ammettere che veniamo usati dal nostro crazymaker e che a nostra volta lo usiamo per fare in modo di deviare dalla nostra traiettoria.

La barriera più grande di tutte è comunque il dubbio segreto, lo scetticismo. Anche quando le cose funzionano, ci sembra impossibile che l'Universo possa cooperare con i nostri piani. Ci sentiamo quasi degli imbroglioni per avere ottenuto quello che volevamo.

È importante sottolineare come vivere una vita creativa non significhi vivere una vita immaginaria, persi nella nostra fantasia. Essere creativi è vivere il presente e porre attenzione a questo preciso momento. L'attenzione è esattamente la capacità di gioire nel qui ed ora. La guarigione parte dall'attenzione, fino a sanare il dolore più grande, che è quello della solitudine più profonda. L'attenzione è un atto di connessione e trasforma il dolore in esperienza, dandogli un valore e un senso. Anche nella più grande sofferen-

za, ogni istante, preso da solo e vissuto con consapevolezza, è sopportabile.

COMPITI PER LA SECONDA SETTIMANA

1. Facciamo una lista delle nostre cinque attività principali di questa settimana. Quanto tempo abbiamo dedicato a ciascuna di esse? Quante di queste erano attività che volevamo davvero fare e quante invece che pensavamo di dover fare? Quanto tempo abbiamo dedicato credendo di aiutare gli altri e ignorando i nostri desideri? Qualche amico bloccato ci ha fato venire dei dubbi? Disegniamo un cerchio e poi scriviamo dentro le cose che dobbiamo proteggere e i nomi degli amici che ci sostengono. Al di fuori del cerchio quelli da cui, al contrario, ci dobbiamo proteggere e difendere. Aggiungiamoli man mano che procediamo nel percorso.
2. Facciamo una lista di venti cose che ci piace fare. Quando le abbiamo fatte per l'ultima volta? Scriviamo a fianco la data e teniamo questa lista come spunto per l'appuntamento con l'artista.
3. Dalla lista precedente, estrapoliamo due cose che abbiamo evitato a lungo e che potrebbero diventare l'obiettivo di questa settimana.
4. Scegliamo tre affermazioni positive e scriviamole ogni giorno cinque volte nelle nostre pagine del mattino.
5. Aggiungiamo cinque altre vite immaginarie alla lista della scorsa settimana e scegliamo qualcosa tratto da queste vite che possiamo fare oggi.
6. La torta della vita: disegniamo un cerchio e dividiamolo in sei spicchi, che nomineremo, "spiritualità", "esercizio", "gioco", "lavoro", "amici" e "amore/avventura". Segniamo un puntino in ogni spicchio ad indicare il nostro livello di soddisfazione in ogni ambito e congiungiamo i puntini. Il disegno ci indicherà le aree su cui lavorare.
7. Dieci piccoli cambiamenti (prima parte): elenchiamo dieci cambiamenti che vogliamo attuare, dal più piccolo al più grande o viceversa.
8. Dieci piccoli cambiamenti (seconda parte): scegliamone uno dall'elenco e facciamone un obiettivo per la settimana.
9. Dieci piccoli cambiamenti (terza parte): ora realizziamolo!

CHECK-IN

1. Quanti giorni alla settimana abbiamo scritto le pagine del mattino? Qual è stata la nostra esperienza? Stanno funzionando? Cosa ci ha sorpreso di avere scritto? Rispondiamo per iscritto.
2. Abbiamo dato appuntamento al nostro artista? Cosa abbiamo fatto? Come ci siamo sentiti?
3. È successo qualcos'altro di significativo durante la settimana?

TERZA SETTIMANA: RITROVARE IL POTERE

Recupero del potere attraverso la rabbia.

ESERCIZIO 3 - DESCRIVERE 5 ASPETTI DI NOI CHE AMIAMO

LA RABBIA

La rabbia è un combustibile, quando la sperimentiamo vorremmo fare qualcosa di violento, ma siccome pensiamo di dover essere buoni la reprimiamo, la neghiamo, la ignoriamo, facciamo qualsiasi cosa tranne che ascoltarla. Ma la rabbia deve essere ascoltata, perché è una mappa che ci mostra dove vogliamo andare, dove siamo stati e cosa non ci è piaciuto. Nel percorso di guarigione, la rabbia è un segno di salute. Quando ci arrabbiamo spesso siamo anche molto arrabbiati di esserci arrabbiati. La rabbia ci dice che non possiamo continuare con la nostra vecchia vita ma siccome rinascere fa male, questo dolore ci fa arrabbiare. Ma il nostro vero nemico è l'apatia, non la rabbia. La rabbia è amica e ci dice quando siamo stati traditi, o quando abbiamo tradito noi stessi. Parla sempre nel nostro interesse.

LE SINCRONICITÀ

Quando le nostre preghiere vengono ascoltate, spesso ci spaventiamo, perché implicano una responsabilità. Ora che abbiamo ottenuto ciò che volevamo, cosa ne faremo? Per questo ci è più facile decidere che si tratti di coincidenze o di fortuna.

Invece, quando rispondiamo alla chiamata del nostro sé più profondo, mettiamo in moto un principio che Jung chiamava sincronicità e che negli anni sessanta veniva detto serendipità. Una volta iniziata la nostra guarigione creativa, non dobbiamo stupirci di essere protagonisti di molti di questi eventi. Non ci dobbiamo stupire nemmeno di trovarci a screditarli, a non

prenderli sul serio: preferiamo ignorare la possibilità che ci sia un universo intelligente che agisca nel nostro interesse.

Non chiediamoci mai se siamo in grado di fare una cosa o no. Invece diciamo a noi stessi che la stiamo facendo. Il cosa deve sempre venire prima del come. Una volta deciso quello, di solito il modo arriva da solo.

God is efficient

Oltre alla paura di agire, un altro nemico pronto a sabotarci è la vergogna. La vergogna è un sistema di controllo. Prima di guarire la nostra ferita, dobbiamo vederla, e spesso la reazione a questa esposizione di qualcosa di tanto intimo e segreto ci fa reagire con vergogna e soprattutto permette agli altri di farci vergognare. E allora, per difenderci, togliamo valore a quello che facciamo, diciamo che non è importante, negando così il nostro dolore e la nostra vulnerabilità. Questo ci succede fin l'infanzia, dalle prime volte che abbiamo realizzato qualcosa di creativo e siamo stati criticati. Con l'andare del tempo ci convinciamo che essere creativi è sbagliato ed ogni nuovo tentativo sarà subito bloccato dalla vergogna. Perciò dobbiamo imparare a proteggere il nostro artista bambino dalla vergogna, condividendo la nostra segreta vergogna con qualcuno di cui abbiamo fiducia e che non ci faccia provare vergogna a sua volta. Dobbiamo imparare anche a riconoscere la vergogna come un ripresentarsi della stessa esperienza di quando eravamo bambini e a rifiutare i pensieri negativi quando si affacciano alla nostra mente, sostituendoli con le affermazioni positive. L'antidoto per la vergogna è l'autoelogio.

Dobbiamo inoltre abituarci a distinguere le critiche costruttive dalle critiche inutili: quelle inutili di solito hanno un tono che ci fa provare vergogna, sono ambigue nel contenuto, personali, non accurate, piene di vuote accuse.

Il percorso di crescita non è mai lineare, per ogni due passi avanti se ne fa uno indietro. Oppure dopo periodi di insight molto intensi ce ne sono altri

in cui sembra di non fare alcun progresso. Non ci scoraggiamo per questo e ogni giorno compiamo un gesto di gentilezza verso noi stessi. Soprattutto, sperimentiamo la solitudine, anche piccoli momenti di tranquillità in cui ci fermiamo un attimo per chiederci come ci sentiamo in quel momento.

COMPITI PER LA TERZA SETTIMANA

1. Descriviamo la stanza che avevamo quando eravamo bambini. Se ci va, possiamo anche disegnarla. Qual era il dettaglio che ci piaceva di più? E quello che ci piace di più nella nostra stanza attuale? Abbelliamo in qualche modo la nostra stanza, magari con qualcosa di quella della nostra infanzia.
2. Descriviamo cinque aspetti di noi che amiamo di quando eravamo bambini.
3. Scriviamo cinque successi della nostra infanzia e diamoci un premio: scegliamo uno dei cinque cibi che ci piacevano di più quando eravamo piccoli e compriamocelo questa settimana.
4. Scriviamo tre nostre brutte abitudini molto evidenti e chiediamoci cosa ci guadagniamo a mantenerle. Altre cattive abitudini sono più subdole e meno visibili: scriviamone altre tre di queste e spieghiamo in modo specifico quale utilità hanno queste forme di sabotaggio.
5. Scriviamo i nomi di tre amici che ci nutrono, cioè che ci danno un senso della nostra competenza e delle nostre possibilità (è diverso da chi ci trasmette il messaggio che ce la possiamo fare solo con il loro aiuto). Quale delle loro qualità ci è più utile?
6. Chiamiamo uno di questi amici: la nostra guarigione ha bisogno di qualcuno che ci supporti.
7. La Bussola Interiore: è quell'istinto che ci indirizza verso la nostra salute, che ci avverte se siamo in pericolo e ci dice ciò che è buono per noi. Le pagine del mattino (ma anche le altre attività artistiche) sono un modo per metterci in contatto con questa voce. Prendiamoci un'ora per seguire la nostra bussola, svolgendo un'attività creativa e ascoltando gli insight che ci si presenteranno.

8. Scriviamo i nomi di cinque persone che ammiriamo. Ora scriviamone altri cinque di persone che ammiriamo, ma segretamente. Che qualità hanno queste persone che possiamo coltivare anche in noi stessi?

9. Scriviamo i nomi di cinque persone non più in vita e che avremmo voluto conoscere. Poi quelli di altre cinque persone già morte con cui vorremmo passare del tempo nell'Eternità. Che qualità troviamo in queste persone che possiamo ricercare anche nei nostri amici?

10. Confrontiamo le due liste e chiediamoci cosa veramente apprezziamo e cosa invece pensiamo che dovremmo ammirare. Lasciamoci ispirare da ciò che veramente ci piace, seguiamo il cuore.

CHECK-IN

1. Quanti giorni alla settimana abbiamo scritto le pagine del mattino? Qual è stata la nostra esperienza? Se abbiamo saltato un giorno, perché lo abbiamo fatto?

2. Abbiamo dato appuntamento al nostro artista? Cosa abbiamo fatto? Come ci siamo sentiti?

3. Abbiamo sperimentato qualche sincronicità questa settimana? Cosa ci è capitato?

4. È successo qualcos'altro di significativo durante la settimana?

QUARTA SETTIMANA: RITROVARE L'INTEGRITÀ

Introspettiva e consapevolezza dell'essere: recupero dell'Integrità.

ESERCIZIO 4 - LETTERA AL BAMBINO CHE È IN NOI, COSA VOGLIAMO DIRGLI.

Lavorando con le pagine del mattino stiamo imparando la differenza tra i nostri sentimenti veri, che sono spesso segreti, e i nostri sentimenti ufficiali, cioè quelli che mostriamo agli altri pubblicamente. Attraverso i sentimenti ufficiali trasmettiamo il messaggio che è tutto OK, qualsiasi cosa ci accada. Per la nostra guarigione creativa dobbiamo impegnarci a non dire che è tutto OK quando in realtà non lo è affatto, o è qualcos'altro. Le pagine del mattino ci spingono a scrivere ciò che veramente è, se riusciamo a non cedere alla tentazione di abbandonarle proprio nel momento in cui stiamo facendo più chiarezza dentro di noi. Facciamo attenzione ai sentimenti che proviamo quando le tralasciamo: ora che ci siamo abituati a scriverle può darsi che se non lo facciamo diventiamo irritabili (anche se penseremo che non le abbiamo scritte proprio perché ci sentivamo troppo nervosi per farlo).

Le pagine del mattino ci rimettono in linea con i nostri valori, con la nostra verità personale.

To thine own self be true.

Inoltre dal punto di vista artistico, le pagine del mattino ci danno qualcosa da esprimere: prima di potere davvero esprimere il nostro sé dobbiamo avere un sé da esprimere! E questo sé e proprio quello con cui ci mettiamo in contatto quando scriviamo. Ovviamente c'è anche una perdita in questo processo: inevitabilmente creiamo dei confini che ci separano dagli altri; chiariamo le nostre percezioni e abbandoniamo le nostre concezioni erronee; eliminiamo l'ambiguità e rinunciamo alle illusioni. Cambiamo, perché

ciò che scriviamo ci sprona ad agire, diventando un vero e proprio action plan. Ciò che perdiamo ci provoca dispiacere, ma ci arrendiamo alla perdita perché i segnali con cui ci scontriamo ci mostrano le strade che non possiamo più percorrere. Si tratta di quell'emergenza spirituale che in sanscrito è chiamata kriya. Può essere traumatico rinunciare al falso sé che ci ha accompagnato tanto a lungo, perché non sappiamo più chi siamo, non ci riconosciamo più. Cambia il nostro modo di percepire gli eventi e cambiano i nostri gusti, spesso sentiamo l'impulso di liberarci delle nostre vecchie cose, facendo spazio per il nuovo. Proviamo tensione e allo stesso tempo sollievo.

You are your own promised land, your own new frontier.

L'arte nasce nel momento dell'incontro: incontrando la nostra verità incontriamo noi stessi, incontrando noi stessi incontriamo l'espressione di noi stessi. Diventiamo originali perché diventiamo qualcosa di specifico: la fonte da cui scaturisce il nostro lavoro.

Altri cambiamenti possono accompagnare il nostro processo di guarigione: i nostri sogni possono diventare più vividi e più chiari, ci capiterà di ricordarli in modo dettagliato e di sognare ad occhi aperti; molte cose non ci piaceranno più ed esprimeremo i nostri gusti apertamente. Noteremo un aumento della nostra energia personale, forse anche scoppi d'ira, sicuramente molti momenti di chiarezza in cui percepiremo il flusso della vita e il suo guidarci verso nuove prospettive. Ormai non siamo più bloccati, anche se non sappiamo ancora dove stiamo andando. Sentiremo il bisogno di riposare, ma impareremo a riposare in movimento. Una tecnica per sentirci più sicuri è quella di scrivere nelle pagine del mattino delle affermazioni sui nostri progressi.

Nei momenti di incertezza un sistema molto efficace per uscire dalle situazioni di stallo è quello della settimana senza lettura (e senza televisione o altri media), che ci riporterà al semplice mondo sensoriale senza distrazioni, al nostro silenzio interiore. Spesso per il creativo bloccato la lettura è una

dipendenza. Evitando di leggere, prima o poi saremo obbligati a giocare, e questo non ci farà semplicemente stare meglio, ma ci entusiasmerà.

COMPITI PER LA QUARTA SETTIMANA

1. Descriviamo in un paragrafo il nostro ambiente/luogo ideale e scegliamo un'immagine (disegnata o ritagliata) che lo rappresenti. Qual è la nostra stagione preferita? Perché? Troviamone un'immagine e mettiamola nel nostro ambiente di lavoro.
2. Il viaggio nel tempo: descriviamo noi stessi a ottant'anni. Cosa abbiamo fatto di divertente dopo i cinquanta? Siamo specifici. Scriviamo una lettera da noi a ottant'anni a noi stessi di oggi. Cosa ci vorremmo dire? Quali interessi ci spingeremmo a seguire? Quali sogni?
3. Il viaggio nel tempo: ricordiamo noi stessi a otto anni. Cosa ci piaceva fare? Scriviamo una lettera da noi a otto anni a noi stessi di oggi. Cosa ci diremmo?
4. Nella nostra casa c'è una stanza o parte di essa che potremmo convertire in uno spazio segreto e privato tutto per noi, nella nostra area per i sogni? Dovrebbe essere arredata per il divertimento, non come un ufficio, con uno spazio dedicato alla spiritualità, per ricordarci che la creatività è proprio questo.
5. Riprendiamo la torta della vita della seconda settimana per valutare la nostra crescita. Ha cambiato aspetto? Facciamo una lista di cose che possiamo comprarci per nutrire ulteriormente il nostro artista interiore.
6. Scriviamo la nostra Preghiera dell'Artista e diciamola ogni giorno per una settimana.
7. Concediamoci un appuntamento con l'artista più lungo, una piccola vacanza tutta per noi.
8. Buttiamo via o doniamo qualcosa del nostro armadio, facciamo spazio per il nuovo.
9. Consideriamo una situazione della nostra vita che sentiamo di dover cambiare ma non l'abbiamo ancora fatto. Che beneficio traiamo a rimanere

bloccati in essa?

10. Se per qualche ragione non riusciamo a stare per tutta la settimana senza leggere, scriviamo in che modo l'abbiamo interrotta. Come ci sentiamo al riguardo? Perché?

CHECK-IN

1. Quanti giorni alla settimana abbiamo scritto le pagine del mattino? Qual è stata la nostra esperienza?
2. Abbiamo dato appuntamento al nostro artista? Cosa abbiamo fatto? Come ci siamo sentiti?
3. Abbiamo sperimentato qualche sincronicità questa settimana? Cosa ci è capitato?
4. È successo qualcos'altro di significativo durante la settimana?

QUINTA SETTIMANA: RITROVARE IL SENSO DI POSSIBILITÀ

Analizzare il meccanismo per cui siamo bloccati, porsi in ascolto e recuperare la speranza per un cambiamento radicale.

ESERCIZIO 5 - LISTA DEI DESIDERI

Questa settimana esploreremo il modo in cui riduciamo le nostre possibilità mettendo dei limiti al bene che possiamo ricevere. Vedremo a che prezzo preferiamo apparire buoni piuttosto che essere autentici.

I LIMITI

Una delle maggiori barriere che ci impediscono di accettare la generosità divina è una credenza limitata in quello che in realtà siamo in grado di fare. Questo ci può fare scartare i messaggi del nostro creatore interno come qualcosa di folle o impossibile. Da un lato ci prendiamo molto seriamente e non vogliamo sembrare degli idioti che seguono progetti evidentemente esagerati. Dall'altro lato, non ci prendiamo sul serio abbastanza e consideriamo esagerati molti progetti che invece sarebbero realizzabili. Utilizziamo ben poco del potere che abbiamo a disposizione e inconsciamente mettiamo dei limiti a quanto Dio può darci o a quanto può aiutarci. E quando riceviamo un dono oltre ogni nostra immaginazione, spesso lo rimandiamo indietro.

God is unlimited in supply.

Ognuno ha uguale accesso all'abbondanza dell'universo, perciò non dobbiamo sentirci in colpa di prendere troppo (non lo stiamo togliendo a nessuno). Ricevere può essere considerato un atto di devozione: noi che cooperiamo con il piano di Dio affinché si manifesti il bene nelle nostre vite. Spesso se non c'è abbastanza bene nelle nostre vite è perché insistiamo a

cercarlo sempre dalla stessa "fonte" umana. Lasciamo che il flusso si manifesti da solo, seguiamolo e ascoltiamolo.

Un modo per porsi in ascolto è scrivere le pagine del mattino. Alla sera, prima di dormire, possiamo fare una lista della aree in cui abbiamo bisogno di una guida. Al mattino, scrivendo su questi stessi argomenti, troveremo nuovi spunti a cui non avevamo mai pensato.

Sostituendo il "no" con il "forse" apriamo le porte al mistero e alla magia. Questo nuovo atteggiamento positivo è l'inizio della fiducia. Sentendoci meno disperati, saremo meno duri con noi stessi e con gli altri. Questa compassione è uno dei primi risultati derivanti dall'avere allineato la nostra creatività con il proprio creatore. Come conseguenza, perdiamo la paura dell'intimità perché non confondiamo più una persona con il potere superiore che adesso conosciamo: non idolatriamo più nessuno, siamo liberi dalla dipendenza dagli altri.

L'artista deve avere del tempo per se stesso in cui non fare nulla, in solitudine. Questo sarà considerato dai familiari e dagli amici un allontanamento da loro. E lo è. Ma è necessario per non sentirci frustrati, arrabbiati o depressi. Non lasciamoci prendere nella trappola della virtù. Deprivarci non è essere virtuosi, anche se può farci sentire superiori. Timorosi di sembrare egoisti, perdiamo noi stessi (il nostro vero sé che forse non riceveva approvazione quando eravamo bambini), diventiamo autodistruttivi. Il nostro vero sé è un personaggio scomodo, sano e a volte anarchico, che sa giocare, sa come dire no agli altri e sì a se stesso. I creativi imprigionati nella trappola della virtù non riescono ad approvare questo vero sé, hanno troppa paura di essere a loro volta disapprovati se lo mostrassero al mondo.

ESERCIZI: LE GIOIE PROIBITE E LA LISTA DEI DESIDERI

Scriviamo dieci cose che ci piacciono e che vorremmo fare ma che non possiamo fare. Molto spesso, il semplice fatto di scrivere questa lista fa crollare le barriere che ci impediscono di farle. Teniamo la lista bene in vista!

Uno dei modi per evitare il nostro Censore e quello di usare la tecnica della scrittura veloce. Poiché i desideri sono soltanto desideri, possono essere frivoli (e invece dovrebbero essere presi sul serio!). Più rapidamente che possiamo, scriviamo di getto 18 cose che desideriamo e un'ultima che desideriamo in modo speciale.

COMPITI PER LA QUINTA SETTIMANA

1. La ragione per cui non riesco a credere nell'aiuto di Dio è… scriviamo cinque ragioni.
2. Iniziamo un archivio di immagini: "se avessi abbastanza fede o denaro vorrei…" e scriviamo cinque desideri. Durante la settimana, raccogliamo immagini relative a questi desideri e continuiamo a raccoglierle per tutta la durata del corso.
3. Ancora una volta, scriviamo cinque vite immaginarie. Sono cambiate? Stiamo facendo più cose relative ad esse? Se ci va, aggiungiamo immagini che ci richiamano queste vite al nostro archivio di immagini.
4. Se avessi vent'anni e abbastanza denaro… scriviamo cinque avventure. Raccogliamo anche per loro delle immagini.
5. Se avessi sessantacinque anni e avessi abbastanza denaro… scriviamo cinque cose che ci piacciono e che abbiamo rimandato. Raccogliamo immagini.
6. Dieci modi in cui ci trattiamo male.
7. Dieci cose che vorremmo avere. Se vogliamo, raccogliamo immagini.
8. In tutta sincerità il mio blocco creativo preferito è… proviamo a disegnarlo.
9. Il vantaggio che ho restando bloccato è… se vogliamo, esploriamolo nelle pagine del mattino.
10. La persona che critico perché è bloccata è… riflettiamoci nelle pagine del mattino.

CHECK-IN

1. Quanti giorni alla settimana abbiamo scritto le pagine del mattino? Cominciano a piacerci? Qual è stata la nostra esperienza?Abbiamo scoperto quella pagina e mezza che ci ha rivelato una verità?

2. Abbiamo dato appuntamento al nostro artista? Abbiamo avuto l'esperienza di sentire delle risposte durante il nostro tempo libero? Cosa abbiamo fatto? Come ci siamo sentiti? Abbiamo avuto un appuntamento davvero avventuroso?

3. Abbiamo sperimentato qualche sincronicità questa settimana? Cosa ci è capitato? Proviamo a intavolare una conversazione sulle sincronicità con i nostri amici.

4. È successo qualcos'altro di significativo durante la settimana?

SESTA SETTIMANA: RITROVARE IL SENSO DELL'ABBONDANZA

Riflessione e atteggiamento sulla visione di Dio, del denaro e dell'abbondanza.

ESERCIZIO 6 - CAMBIAMENTO NELLA VS SITUAZIONE FINANZIARIA E CAMBIAMENTO NUOVO.

Questa settimana affronteremo uno dei maggiori blocchi creativi: il denaro. Esploreremo come il nostro atteggiamento nei suoi confronti limiti l'abbondanza.

IL GRANDE CREATORE

È una convinzione diffusa che Dio sia buono e il denaro cattivo. Tuttavia sentiamo di avere bisogno del denaro e ci chiediamo quando ne avremo mai abbastanza per dedicarci alla nostra arte senza preoccupazioni. Non crediamo che ci arriverà da Dio. Ci attacchiamo alle nostre preoccupazioni economiche per evitare non soltanto l'arte ma anche la nostra crescita spirituale.

Money is God in action.

In molti siamo convinti che il lavoro debba essere un duro lavoro e non gioco e che tutto ciò che veramente vorremmo fare sia frivolo e meno importante del lavoro. Che un brutto lavoro ci tempri moralmente e che un talento artistico attraverso invece cui ci esprimiamo senza fatica non sia da prendere sul serio. Dobbiamo uscire dalla credenza erronea che ciò che Dio vuole per noi sia diverso da ciò che noi vogliamo per noi stessi. Abbiamo l'immagine di un Dio-padre severo con delle idee molto rigide su ciò che è appropriato per noi. Questa settimana, nelle pagine del mattino, scriviamo sul Dio in cui crediamo e su quello in cui vorremmo credere.

What if God's a woman and she's on my side?

Da un lato affermiamo che Dio ci vuole felici e liberi. Dall'altro pensiamo segretamente che se diventeremo degli artisti, Dio farà in modo di farci ritrovare al verde (salvo poi dare la colpa a Dio se non abbiamo potuto seguire la nostra strada). Ma se ci guardiamo intorno non possiamo non accorgerci che l'intera creazione non può che essere avvenuta per mano di un artista (pensiamo ai fiocchi di neve!)... sembrerebbe proprio che si possa trattare di un Dio che apprezzerà la nostra arte, no? Dio è certamente più stravagante che ragionevole! Se ci aspetteremo un Dio più generoso, Dio potrà essere più generoso con noi.

What we really want to do is what we are really meant to do.

Quando facciamo ciò a cui siamo destinati, il denaro arriva, ci si aprono le porte, ci sentiamo utili e il lavoro per noi diventa come un gioco. Molto spesso quando siamo bloccati diamo la colpa alla mancanza di denaro, ma il vero blocco è il nostro senso di costrizione e di impotenza. L'arte ci richiede di potenziarci (nel senso di empowerment) dandoci delle possibilità di scelta, a cominciare dalla cura di noi stessi. Concediamoci qualche piccolo lusso (soprattutto il lusso del tempo per noi), qualcosa che ci dia vera gioia. Anche Cenerentola del resto si è concessa il lusso dell'abito per il ballo e delle scarpette di cristallo, e lei non era egoista, vero?

Una vita creativa ha bisogno di uno spazio tutto nostro, sia pure una mensola o un davanzale. Il nostro artista interiore è un ragazzino e i ragazzini amano dire "mio". E non pensiamo che tutto ciò sia sciocco!

Creativity lives in paradox: serious art is born from serious play.

UN ESERCIZIO DI CONTABILITÀ

Durante questa settimana scopriremo come spediamo i nostri soldi. Com-

priamoci un taccuino e scriviamoci sopra ogni spesa che facciamo, anche la più piccola. Ogni giorno mettiamo la data alla pagina e contiamo quanto abbiamo speso e per che cosa, sospendendo ogni giudizio (si tratta un esercizio di auto-osservazione non di auto-flagellazione). Se vogliamo possiamo continuare questo esercizio per un mese intero o anche più a lungo. Ci insegnerà a cosa diamo valore in termini di spesa. Spesso le nostre spese non coincidono con i nostri veri valori e riconoscerlo può essere utile per imparare a concederci un lusso creativo.

COMPITI PER LA SESTA SETTIMANA

1. Abbondanza della natura: cerchiamo cinque pietre interessanti che ci piacciono.
2. Abbondanza della natura: raccogliamo cinque fiori o foglie. Se vogliamo, facciamoli seccare in un libro.
3. Fare spazio: buttiamo o regaliamo cinque capi di abbigliamento che non vogliamo più.
4. Creazione: cuciniamo qualcosa.
5. Comunicazione: mandiamo cartoline a cinque amici da cui vorremmo ricevere notizie.
6. Rileggiamo la nostra Preghiera dell'Artista una volta al giorno.
7. Fare spazio: facciamo qualche cambiamento in casa.
8. Accettazione: qualche cosa di nuovo nella nostra vita? Esercitiamoci a dire sì a ciò che ci viene donato.
9. Prosperità: qualche cambiamento nella nostra situazione finanziaria o nella nostra prospettiva riguardo ad essa? Qualche nuova idea su cosa ci piacerebbe fare? Raccogliamo ancora immagini.

CHECK-IN

1. Quanti giorni alla settimana abbiamo scritto le pagine del mattino? Le abbiamo usate per riflettere sul lusso creativo? Qual è stata la nostra espe-

rienza?

2. Abbiamo dato appuntamento al nostro artista? Non abbiamo pensato di concedercene due? Cosa abbiamo fatto? Come ci siamo sentiti?

3. Abbiamo sperimentato qualche sincronicità questa settimana? Cosa ci è capitato?

4. È successo qualcos'altro di significativo durante la settimana?

SETTIMA SETTIMANA: RITROVARE IL SENSO DELLA CONNESSIONE

Coltivare gli atteggiamenti più adatti alla creatività e recuperare il contatto con noi stessi e i nostri sogni.

ESERCIZIO 7 - ELENCO DI 5 FILM E LIBRI PREFERITI E IL NESSO COMUNE TRA LORO.

Ci eserciteremo sugli atteggiamenti che favoriscono la creatività, focalizzandoci sia sulle nostre abilità di ricezione che su quelle di azione, mettendoci in connessione con i nostri sogni e con i nostri più genuini interessi creativi.

Grazie alle pagine del mattino e all'appuntamento con l'artista abbiamo imparato ad ascoltare: le pagine ci hanno insegnato ad ascoltare la voce che sta oltre al nostro Censore, l'appuntamento a dare retta alla voce dell'ispirazione. Arte non significa inventare qualcosa di alto, di fuori dalla nostra portata, con grande sforzo, ma ricevere qualcosa ascoltando, e portarlo alla luce senza sforzo, come se si componesse da solo. Questi momenti di ispirazione necessitano che li accogliamo e che ci muoviamo in essi con fede. Siamo più lo strumento che l'autore del nostro lavoro. Tutto è già lì pronto ad aspettarci.

Listening is a form of accepting.

Una volta accettato che creare è naturale, potremmo accettare anche che il Creatore ci darà tutto ciò di cui abbiamo bisogno per il nostro progetto. Se accetteremo il suo aiuto, vedremo apparire aiuto ovunque nella nostra vita. Facciamo attenzione alla sua voce, che si aggiunge e aumenta la nostra voce creativa interiore e che spesso si manifesta nelle sincronicità.

IL PERFEZIONISMO

Il perfezionismo è il rifiuto di permetterci di andare avanti, è un circolo vizioso ossessivo e debilitante che ci fa restare bloccati sui dettagli e perdere di vista l'insieme. Invece di lavorare liberamente e permettere che i nostri errori possano successivamente rivelarsi degli insight, spesso ci perdiamo nello sforzo di mettere a posto ogni dettaglio, trasformando la nostra originalità in un'uniformità senza passione e senza spontaneità.

Do not fear mistakes. There are none.

Il perfezionista crea pensando sempre al suo pubblico. Invece di gustarsi il processo di creazione, sta costantemente a valutare i risultati e naturalmente li critica. Per lui non esistono bozze, ogni creazione deve essere definitiva e perfetta. A metà dell'opera il perfezionista decide di rileggerla da capo, per vedere dove sta andando e non ne è mai soddisfatto: ogni cosa può essere migliorata. Non si tratta di umiltà: è l'orgoglio che ci vuole far creare l'opera perfetta! Il perfezionismo non è una ricerca del meglio, ma del peggio in noi stessi, di quella parte di noi che ci dice che qualsiasi cosa facciamo non sarà mai abbastanza buona.

Arriva il momento in cui dobbiamo lasciare andare e prenderci dei rischi.

Living is a form of not being sure.

Per fare bene qualcosa dobbiamo prima farla male. Non poniamoci un limite troppo basso per essere sicuri di avere successo. Spesso quando diciamo che non possiamo fare qualcosa la verità è che non vogliamo farla a meno che non siamo certi che la facciamo perfettamente. "Se non dovessi farlo perfettamente vorrei tentare di..." proviamo a rispondere.

Molte volte un rischio vale la pena di essere affrontato semplicemente per se stesso. C'è qualcosa di entusiasmante nell'espandere la definizione del nostro sè. Affrontare un rischio è self-empowering e perciò rende più probabile il nostro successo nell'affrontare le sfide future, anche in altri ambiti.

Un sentimento complesso e importante è quello dell'invidia. L'invidia è una mappa che ci svela la nostra paura di fare qualcosa che veramente vogliamo ma che ci manca il coraggio di fare. L'invidia è sempre una maschera della paura di non ottenere ciò che vogliamo, della frustrazione per il fatto che qualcun altro sembra avere ottenuto qualcosa che è nostro di diritto anche se abbiamo troppa paura per inseguirlo. L'invidia non permette l'abbondanza: ci dice che c'è posto per uno solo. La verità non è questa, ma l'invidia ci impedisce di vedere le cose in prospettiva e di scorgere altre opzioni. La più grande bugia che ci racconta è che non abbiamo altra scelta che essere invidiosi.

LA MAPPA DELL'INVIDIA

Dividiamo un foglio in tre colonne. Nella prima mettiamo i nomi delle persone di cui siamo invidiosi. Nella seconda colonna, per ogni persona, scriviamo perché ne siamo invidiosi, in modo specifico ed accurato. Nella terza scriviamo un'azione-antidoto che possiamo fare per uscire dall'invidia e muoverci verso il rischio creativo.

COMPITI PER LA SETTIMA SETTIMANA

1. Facciamo nostro questo mantra: "Trattare me stesso come un oggetto prezioso mi renderà forte". Scriviamolo con i colori o in calligrafia, poi appendiamolo dove possiamo vederlo ogni giorno. Non è essendo duri con noi stessi che di rafforziamo, ma volendoci bene!
2. Concediamoci del tempo per ascoltare un album musicale. Possiamo disegnare le emozioni che la musica suscita in noi. Impariamo che questi mini-appuntamenti possono toglierci lo stress e favorire gli insight.
3. Andiamo in uno spazio per noi sacro e godiamoci il silenzio e la solitudine.
4. Creiamo un profumo meraviglioso in casa nostra.
5. Indossiamo il nostro vestito preferito senza un'occasione particolare.

6. Compriamoci un bel paio di calze o di guanti, qualcosa di confortevole e coccoloso.

7. Collage: prendiamo almeno dieci riviste che possiamo fare a pezzi. Diamoci un limite di tempo di venti minuti e raccogliamo le immagini che rappresentano la nostra vita o i nostri interessi. Pensiamolo come un'autobiografia pittorica. Alla fine realizziamo il collage.

8. Scriviamo velocemente cinque dei nostri film preferiti. C'è un comune denominatore tra di loro? Nel collage troviamo affinità con i temi di questi film?

9. Scriviamo gli argomenti preferiti su cui amiamo leggere. Li ritroviamo anche nel collage?

10. Mettiamo il nostro collage in un posto d'onore (anche segreto) Se vogliamo, possiamo farne un altro ogni tot mesi, o realizzarne uno che descriva un sogno che vogliamo realizzare.

CHECK-IN

1. Quanti giorni alla settimana abbiamo scritto le pagine del mattino? Ci siamo concessi di fantasticare su qualche rischio creativo? Stiamo coccolando il nostro artista bambino?

2. Abbiamo dato appuntamento al nostro artista? Abbiamo fatto qualcosa di rischioso? Cosa abbiamo fatto? Come ci siamo sentiti?

3. Abbiamo sperimentato qualche sincronicità questa settimana? Cosa ci è capitato?

4. È successo qualcos'altro di significativo durante la settimana?

OTTAVA SETTIMANA: RITROVARE LA FORZA

La forza di metabolizzare la sofferenza e di trasformarla in energia.

ESERCIZIO 8 - DOVE TI VEDI FRA 5 ANNI IN RELAZIONE AL TUO SOGNO

In quanto artisti dobbiamo imparare l'arte di sopravvivere alla perdita: della speranza della faccia, del denaro, della fiducia in noi stessi. Le perdite artistiche possono essere trasformate in vittorie artistiche e in punti di forza, ma è necessario che riconosciamo le perdite e le condividiamo con qualcuno, altrimenti diventeranno perdite segrete, ferite profonde che bloccheranno la nostra crescita e i nostri sogni futuri.

Una delle perdite più dolorose ha a che fare con le critiche false ma plausibili che non riusciamo a contestare razionalmente, soprattutto se provengono da insegnanti, editori o mentori, cioè da quelle figure che rappresentano per noi l'autorità o la figura paterna. A volte gli insegnanti si occupano di molte cose ma non incoraggiano gli studenti. La creatività non può essere quantificata in termini intellettuali e il lavoro degli studenti viene valutato ma raramente apprezzato.

Dobbiamo anche riconoscere tutte quelle ferite che ci siamo autoinflitti per paura, per poca autostima o per seguire altri piani (spesso nemmeno nostri). Le occasioni perse ci perseguitano amaramente per molti anni, ma già nel riconoscerle come perdite inizia il processo di guarigione.

Ogni perdita deve essere vista come un potenziale guadagno, ogni fine come un nuovo inizio. È normale che, devastati da una perdita, ci focalizziamo su ciò che abbiamo lasciato indietro, sul nostro sogno infranto, ma abbiamo bisogno di focalizzarci su ciò che invece ci aspetta, anche se non crediamo possibile che il dolore di oggi possa avere fine. Dobbiamo chiederci in che modo la nostra perdita ci può essere utile. La risposta ci sorprenderà e ci libererà. Il trucco è di metabolizzare il dolore trasformandolo in energia,

sapendo, credendo e agendo consapevoli che c'è sempre un lato positivo se riusciamo a vedere le cose in modo diverso.

In order to chatch the ball, you have to want to catch the ball.

È più utile che ci chiediamo "come?" (fare una cosa, uscire da una situazione) o "cosa va fatto adesso?" piuttosto che fare le vittime chiedendoci "perché io?". La chiave di tutto è agire. Il dolore che non viene usato per trarne profitto si solidifica velocemente rendendo pesante e duro il nostro cuore, e questo rende molto difficile l'azione. Quando siamo messi di fronte a una perdita, compiamo immediatamente una piccola azione per supportare il nostro artista, un'azione che significhi: "Riconosco te e il tuo dolore. Ti prometto un futuro che valga la pena di vivere".

Due delle menzogne che ci diciamo per impedirci di esplorare nuovi territori sono "Sono troppo vecchio" oppure "Non ho abbastanza soldi". Ci diciamo che siamo troppo vecchi per salvarci dal costo emozionale pagato dal nostro ego nel momento in cui ci troviamo ad essere principianti. C'è anche un altro lato della medaglia quando ci diciamo "Lo farò quando sarò in pensione", che ci impedirà comunque di farlo. Quindi paradossalmente pensiamo di essere contemporaneamente troppo vecchi e tropo giovani per seguire i nostri sogni. Essere un po' "pazzi"(perché giovani o perché anziani) parrebbe essere il prerequisito per l'esplorazione creativa e noi non vogliamo apparire pazzi. La creatività in realtà si manifesta nel momento, e nel momento siamo senza età e senza tempo. Quando ci impegniamo nella guarigione creativa, infatti, ci sentiamo come bambini. Finché siamo bloccati, un anno o alcuni anni per imparare qualcosa ci sembrano un periodo molto lungo, e così non incominciamo nemmeno. Ci focalizziamo su quello che vorremmo avere già imparato o realizzato e perdiamo di vista il processo. In un certo senso, nessun atto creativo è mai davvero finito. È nel processo che sta l'avventura.

Un altro blocco è dato dalla paura che vivere una vita davvero creativa implichi cambiare la nostra vita attuale così come la conosciamo. Rendendo

la cosa così difficile e il prezzo da pagare troppo elevato, mettiamo in moto il meccanismo della sconfitta. Fantasticando di perseguire la nostra arte a tempo pieno ci impediamo di seguirla part-time e a volte vi rinunciamo del tutto. Immaginando come sarebbe la nostra vita se solo fossimo veri artisti non riusciamo a vedere quei piccoli cambiamenti creativi che potremmo fare proprio in questo momento. Tutti questi pensieri che ci fanno provare ansia sono una scusa per impedirci la nostra prossima azione creativa. Facciamo una piccola azione quotidiana invece di porci le grandi domande, perdendoci le piccole risposte.

COMPITI PER L'OTTAVA SETTIMANA

1. La ricerca di un obiettivoDiamo un nome al nostro sogno e scriviamolo: "In un mondo perfetto, vorrei segretamente essere..."
    1. Troviamo un obiettivo concreto che rappresenti il traguardo a cui vogliamo aspirare.
    2. In un mondo perfetto dove vorremmo essere fra cinque anni in relazione al nostro sogno?
    3. Nel nostro mondo, quale azione possiamo fare, quest'anno, per avvicinarci al nostro traguardo?
    4. Quale azione possiamo fare questo mese? Questa settimana? Oggi? Ora?
    5. Scegliamoci un modello a cui ci piacerebbe assomigliare e facciamo un action plan: cinque anni, tre anni, un anno, un mese, una settimana, ora. Scegliamo di compiere un'azione.
2. Una nuova infanzia: cosa saremmo potuti diventare se fossimo stati cresciuti in modo perfetto? Scriviamo una pagina su questa infanzia immaginata. Possiamo crescere da capo in quella direzione?
3. Schemi di colore: scegliamo un colore e scriviamo velocemente qualche frase che descrive in prima persona di che colore ci sentiamo. Qual è il nostro colore preferito? Cosa abbiamo di quel colore? E se dipingessimo una stanza intera?

4. Facciamo una lista di cinque cose che ci è vietato fare e descriviamole su carta scrivendole, disegnandole, dipingendole, recitandole o facendo un collage. Mettiamo su un po' di musica e balliamole.

5. Ricerca di stile: facciamo una lista di venti cose che ci piace fare. Costano? Tanto o poco? Si può farle da soli? Riguardano il lavoro? Sono rischiose? Si fanno velocemente o lentamente? Riguardano la mente, il corpo o sono spirituali?

6. Il giorno ideale: descriviamo un giorno perfetto nella nostra vita così com'è oggi, usando le informazioni tratte dagli esercizi precedenti.

7. Il giorno ideale-ideale: descriviamo un giorno perfetto nella vita che vorremmo, senza restrizioni.

8. Scegliamo un aspetto festoso del nostro giorno ideale e concediamoci di viverlo.

CHECK-IN

1. Quanti giorni alla settimana abbiamo scritto le pagine del mattino? Abbiamo avuto la tentazione di non scriverle? Che esperienza abbiamo avuto?

2. Abbiamo dato appuntamento al nostro artista? Abbiamo lasciato che il troppo lavoro sabotasse questa pratica? Cosa abbiamo fatto? Come ci siamo sentiti?

3. Abbiamo sperimentato qualche sincronicità questa settimana? Cosa ci è capitato?

4. È successo qualcos'altro di significativo durante la settimana?

NONA SETTIMANA: RITROVARE LA COMPASSIONE

Il bisogno di essere grandi artisti ostacola la possibilità di essere artisti. Recuperare la compassione dell'artista-bambino che trema di paura alla realizzazione creativa.

ESERCIZIO 9 - PERDONARE I VS FALLIMENTI E FARE UNA LISTA DI AFFERMAZIONI PER AFFRONTARE MEGLIO IL FUTURO.

LA PAURA

Una delle cose più importanti per la propria guarigione è imparare a chiamare le cose con il proprio nome. Per esempio, c'è differenza tra l'essere bloccato e l'essere pigro. L'artista bloccato consuma molta energia nell'odio verso se stesso, nel rimpianto, nel dolore, nell'invidia e nel dubbio di sé. L'artista bloccato non sa come procedere attraverso baby step, sa solo pensare in termini di grandi e spaventosi obiettivi. Quando questi non vengono raggiunti, l'artista bloccato lo definisce pigrizia. Invece la definizione corretta è paura. Può essere tanto una paura del fallimento quanto del successo. Molto spesso è paura dell'abbandono ed ha le sue radici nell'infanzia: molti artisti bloccati hanno tentato di diventare artisti contro il parere dei genitori. Questo vissuto di separazione fa sì che l'artista senta il bisogno di diventare un grande artista per poter giustificare questa ribellione. Dobbiamo darci il permesso di cominciare con piccoli passi e a ogni passo dobbiamo darci un premio. Curiamo le nostre paure con l'amore.

Essere artista richiede entusiasmo più che il rigore della disciplina. L'entusiasmo non è uno stato emozionale, ma un impegno spirituale, un abbandono amorevole al nostro processo creativo, un riconoscimento amorevole di tutta la creatività che ci circonda. È un'energia radicata nel gioco, non nel lavoro. Il nostro artista è il nostro bambino interiore e il nostro compagno di giochi. Un'artista senza blocchi molto spesso è una persona felice,

nonostante l'artista tormentato raccolga molta più comprensione rispetto a quello funzionale. Noi stessi tendiamo ad autosabotarci quando siamo vicini a un successo, perché è più facile fare le vittime che rischiare. Una carriera creativa di successo si costruisce sempre su fallimenti creativi di successo. E passa attraverso la richiesta di aiuto.

Iniziando ogni nuovo progetto, possiamo porci alcune semplici domande che ci potranno aiutare a rimuovere i nostri blocchi:

1. Proviamo risentimento relativamente a questo progetto?
2. Abbiamo delle paure riguardo al progetto o a qualche persona ad esso connesso?
3. Ci siamo dimenticati di qualche paura o di qualche motivo di rabbia? Ripensiamoci un attimo.
4. Cosa ci guadagniamo a non intraprendere questo progetto?
5. Stipuliamo il nostro contratto: "OK Forza Creativa, tu occupati della qualità. Io mi occuperò della quantità". Firmiamolo e teniamolo bene in vista.

COMPITI PER LA NONA SETTIMANA

1. Leggiamo le pagine del mattino, meglio se utilizzando due pennarelli colorati: uno per evidenziare gli insights e l'altro per le azioni da fare. Non giudichiamoci e non giudichiamo quello che abbiamo scritto. Di chi ci siamo lamentati continuamente? Che cosa abbiamo procrastinato? Che cosa ci siamo concessi di cambiare o di accettare? In molti noteremo una sorta di pensiero bianco-o-nero.
2. Visualizzazione: immaginiamo di avere già raggiunto il nostro obiettivo. Descriviamone i dettagli in prima persona, usando il tempo presente. Leggiamoceli ad alta voce ogni giorno. Durante la settimana raccogliamo alcune foto nostre e combiniamole con altre immagini tratte dai giornali, realizzando un collage che descriva la scena in questione. Ricordiamoci che vedere è credere

e che l'aggiunta visiva di noi stessi alla nostra scena ideale la renderà ancora più reale.

3. Priorità: facciamo una lista dei nostri obiettivi creativi per quest'anno, poi per questo mese, infine per questa settimana.

4. Situazioni in cui abbiamo fatto dietrofront: individuiamone una. Ora altre tre. Infine quella che ci ha quasi uccisi. Perdoniamoci per tutti i fallimenti e scriviamo una lista personalizzata di affermazioni che ci aiuteranno a fare meglio in futuro. Con gentilezza, valutiamo se qualcuna delle cose che abbiamo abbandonato possa essere recuperata e proviamo ad aggiustarla. Prendiamo nota delle nostre resistenze. Le pagine del mattino ci sembrano più difficili? Stupide? Inutili? Scontate? Scriviamole lo stesso.

Scegliamoci un totem, un oggetto verso cui proviamo un istintivo affetto e senso di protezione. Diamogli un posto d'onore e onoriamolo evitando di bastonare il nostro bambino artista.

CHECK-IN

1. Quanti giorni alla settimana abbiamo scritto le pagine del mattino? Riguardo ai nostri dietrofront, siamo riusciti a provare compassione nei nostri confronti, per lo meno mentre scrivevamo?

2. Abbiamo dato appuntamento al nostro artista? Abbiamo fatto qualcosa di divertente? Cosa? Come ci siamo sentiti?

3. Abbiamo sperimentato qualche sincronicità questa settimana? Cosa ci è capitato?

4. È successo qualcos'altro di significativo durante la settimana?

DECIMA SETTIMANA: RITROVARE IL SENSO DI AUTO-PROTEZIONE

Recuperare la protezione di se stessi individuando le modalità di inquinamento che tendiamo a utilizzare per bloccare il nostro flusso creativo.

ESERCIZIO 10 - LISTA DEI TERRIBILI 7 E SCRIVETE 5 MODI IN CUI HANNO AVUTO UN EFFETTO NEGATIVO SU DI VOI: ALCOL, DROGA, SESSO, LAVORO, DENARO, CIBO, FAMIGLIA/AMICI.

LE DROGHE SPIRITUALI

La creatività è un'energia divina che fluisce attraverso di noi e a cui noi diamo forma. Quando ci è chiaro chi siamo e che cosa stiamo facendo, l'energia scorre liberamente e senza sforzo. Quando cerchiamo di resistere a ciò che quell'energia potrebbe mostrarci o a dove potrebbe condurci, sperimentiamo invece la sensazione di avere perso il controllo, di andare in pezzi. Tutti noi abbiamo svariati modi per bloccare la creatività e ciascuno di noi ne ha un paio che "preferisce" perché sono così efficaci (e tossici) da funzionare sempre. Può trattarsi del cibo, dell'alcol, della droga, del lavoro, del sesso. In altri casi di amori infelici, il cui solo pensiero ci rende immediatamente vittime e ci impedisce di sentire il nostro potere. Il pensiero ossessivo blocca la paura e ci impedisce di rischiare. Così fermiamo il flusso creativo, e lo facciamo intenzionalmente. Se siamo onesti con noi stessi, sappiamo riconoscere quali sono i nostri blocchi tossici preferiti. Spesso sono quelli che difendiamo maggiormente come nostri diritti. Quali sono le situazioni che ci fanno arrabbiare così tanto da voler mandare tutto all'aria? Sono quelle in cui sperimentiamo l'ansia, la paura del nostro vuoto interiore. Di solito mascheriamo la scelta di un blocco da coincidenza, ma man mano che ci rendiamo consapevoli dei nostri blocchi, essi funzioneranno sempre meno.

Il blocco è essenzialmente una mancanza di fede: abbiamo paura di dove il Creatore ci sta portando con la creatività. E abbiamo paura di essere felici.

Nel percorso di guarigione creativa è più facile che le persone riescano a scrivere le pagine del mattino piuttosto che divertirsi a giocare con il nostro artista durante gli appuntamenti settimanali.

Fun is scary.

In ogni vita creativa ci sono dei momenti di "siccità" in cui la vita perde la sua dolcezza, il nostro lavoro diventa meccanico, vuoto, forzato. Ci sembra di non avere nulla da dire e siamo tentati di non dire nulla. Questi sono i momenti n cui le pagine del mattino sono più difficili e al tempo stesso più preziose. Questi momenti di dubbio ci fanno crescere, ci fanno provare compassione e soprattutto, prima o poi, finiscono. Finiscono proprio perché abbiamo continuato a scrivere le pagine del mattino. Abbiamo dubitato, ma siamo andati avanti. Questi attimi nel deserto sono importanti per la nostra crescita, ci danno chiarezza e carità. Per cui non smettiamo di scrivere.

To write is to right things.

Un altro nemico che crea dipendenza è la fama (che non è sinonimo di successo). La fama è una droga spirituale che ci lascia sempre una sensazione di mancanza. È la scorciatoia per l'auto-approvazione. Abbiamo paura che se non siamo famosi non saremo amati. La soluzione è compiere delle azioni di amore nei nostri confronti e persistere nel nostro comportamento creativo.

Anche la competizione è una droga spirituale che ci distrae dal nostro impegno quotidiano, fornendoci una scusa per il fatto di evitarlo e per illuderci che gli altri non meritano di essere arrivati dove sono. Come artisti non dobbiamo focalizzarci sull'"essere meglio di..." ma su ciò che abbiamo dentro di noi e che sta lottando per venire alla luce. L'originalità è il processo di rimanere fedeli a se stessi, nel senso che noi siamo l'origine della nostra arte.

COMPITI PER LA DECIMA SETTIMANA

1. I terribili sette: tagliamo sette striscioline di carta. Su ciascuna di esse scriviamo una delle seguenti parole: alcol, droga, sesso, lavoro, denaro cibo, familiari/amici. Pieghiamo le strisce e mettiamole in una busta. Estraiamone una e scriviamo cinque modi in cui quella cosa ha un impatto negativo sulla nostra vita. Facciamolo sette volte, ogni volta rimettendo nella busta la striscia appena analizzata, cosicché ogni volta avremo le stesse possibilità di estrarre una qualunque delle strisce.
2. Facciamo una lista di cose che ci piacciono e che per noi rappresentano la felicità. Mettiamola da qualche parte dove la possiamo vedere quando abbiamo bisogno di consolazione. Forse potremmo comprarci un item della lista.
3. La terribile verità. Rispondiamo a queste domande:
    - Quale abitudine intralcia la nostra creatività?
    - Quale pensiamo possa essere il problema?
    - Cosa ci guadagniamo a tenerci questo blocco?
    - Quali amici ci fanno dubitare di noi stessi?
    - Quali amici credono in noi e nel nostro talento?
    - Perché non ci liberiamo degli amici distruttivi?
    - Quali abitudini distruttive i nostri amici distruttivi hanno in comune con il nostro sé distruttivo?
    - Quali abitudini costruttive i nostri amici costruttivi hanno in comune con il nostro sé costruttivo?
4. Mettere un limite: lavorando con le risposte precedenti, iniziamo a mettere un limite a cinque dei nostri comportamenti più dolorosi.
5. Prendersi cura:
    - Facciamo una lista di cinque piccole vittorie.
    - Tre azioni di cura che abbiamo fatto per il nostro artista.
    - Tre azioni che potremmo fare per dare conforto al nostro artista.
    - Facciamo tre belle promesse a noi stessi e manteniamole.

• Facciamo qualcosa di bello per noi stessi ogni giorno di questa settimana.

CHECK-IN

1. Quanti giorni alla settimana abbiamo scritto le pagine del mattino? Il fatto di averle lette ha cambiato il nostro modo di scriverle? Ci sentiamo ancora liberi di scriverle come prima?
2. Abbiamo dato appuntamento al nostro artista? Concediamocene uno extra. Cosa abbiamo fatto? Come ci siamo sentiti?
3. Abbiamo sperimentato qualche sincronicità questa settimana? Cosa ci è capitato?
4. È successo qualcos'altro di significativo durante la settimana?

UNDICESIMA SETTIMANA: RITROVARE L'AUTONOMIA

Accettare e gestire il successo di noi stessi come artisti recuperando l'autonomia artistica.

ESERCIZIO 11 -.UNA SETTIMANA DI NUTRIMENTO DELLO SPIRITO: UN'AZIONE OGNI SINGOLO GIORNO.

Dobbiamo essere in grado di non identificare il nostro valore e quello del nostro lavoro con il valore di mercato. Non lasciamoci guidare dalle strategie di marketing, che possono fare innervosire il nostro bambino interiore, che non è disposto ad accettare un "dopo" o un "non ora". Il Creatore ci ha fatti creativi: la nostra creatività è il dono che Dio ci ha fatto, l'uso che ne facciamo è il nostro dono a Dio. Accettare questo scambio è il punto di partenza per l'auto-accettazione e l'autonomia artistica.

La creatività non è un business, anche se può generare business. Un artista non può replicare il successo all'infinito, e se pensa di poterci riuscire rinuncia alla propria verità creativa.

You are lost the instant you know what the result will be.

La creatività richiede azione, e parte di questa azione dev'essere fisica. Abbiamo bisogno di una sorta di meditazione in movimento. L'obiettivo è quello di connetterci al mondo, di lasciar perdere l'attenzione ossessiva per l'auto-esplorazione e di cominciare semplicemente a esplorare ciò che ci circonda. L'esercizio fisico ci mostra il premio insito nel processo stesso, ci insegna come essere soddisfatti delle piccole cose fatte bene. Impariamo andando dove dobbiamo andare. L'esercizio fisico rappresenta spesso quella mossa che ci fa passare dalla stagnazione all'ispirazione, dal problema alla soluzione, dall'autocommiserazione al rispetto per noi stessi. Impariamo che siamo più forti di quanto pensassimo. Impariamo a guardare le cose da una prospettiva diversa. A risolvere i problemi cercando le risposte

dentro di noi, non fuori o altrove.

Anche le pagine del mattino sono una forma di meditazione. Per restare felicemente creativi dobbiamo rimanere anche spiritualmente centrati. Ciò è più facile se ci creiamo dei rituali. Molti artisti bloccati sono cresciuti in famiglie rigidamente religiose e punitive. Una stanza o un angolo da dedicare alla spiritualità (l'altare dell'artista) è un ottimo rituale che ci aiuta a sciogliere questo tipo di blocchi, a ritrovare la nostra spiritualità più autentica e la nostra libertà. Ci aiuterà a riconoscere e a ricordare che il nostro Creatore è colui che ci rivela la nostra creatività. Riempiamo questo spazio con le cose che ci rendono felici. Ricordiamoci che l'artista si nutre di immagini. Abbandoniamo l'idea che spiritualità e sensualità siano due cose ben distinte. L'altare di un artista dovrebbe essere un'esperienza sensoriale. Ci sono tanti piccoli rituali che fanno bene all'anima: bruciare incenso mentre si leggono o si scrivono le affermazioni, accendere una candela, ballare al ritmo delle percussioni, tenere in mano una pietra e ascoltare canti gregoriani sono tutte tecniche tattili, fisiche, che rafforzano la nostra crescita spirituale. Ricordiamoci che il bambino artista parla il linguaggio dell'anima: musica, danza, profumi, conchiglie… Il nostro altare potrebbe perciò risultare divertente da guardare, apparentemente forse anche sciocco, appunto perché deve piacere al nostro bambino artista e non a un ipotetico pubblico.

COMPITI PER L'UNDICESIMA SETTIMANA

1. Scegliamo un brano da un libro e registriamolo con la nostra voce, poi usiamolo per la meditazione.
2. Scriviamo a mano su un foglio la nostra Preghiera dell'Artista e mettiamola nel portafogli.
3. Compriamoci un quaderno speciale. Numeriamo le pagine da uno a sette. A ogni pagina assegniamo una delle seguenti categorie: salute, beni materiali, divertimento, relazioni, creatività, carriera, spiritualità. Esprimiamo cinque desideri per ciascuna area, senza essere per forza realistici.
4. Facciamo l'inventario di come siamo cambiati dall'inizio del percorso.

5. Troviamo cinque cambiamenti che vogliamo realizzare in futuro.

6. Cinque modi in cui ci prenderemo cura di noi stessi nei prossimi sei mesi.

7. Progettiamo un'intera settimana dedicata a noi stessi, al nutrimento dello spirito, pianificando una concreata azione amorevole nei nostri confronti per ogni giorno della settimana.

8. Scriviamo e spediamo una mail di incoraggiamento al nostro artista interiore.

9. Riesaminiamo la nostra concezione di Dio. Il nostro sistema di credenze limita o sostiene la nostra espansione creativa? Siamo aperti alla possibilità di cambiare il nostro concetto di Dio?

10. Facciamo un elenco di dieci esempi di sincronicità personale che possano supportare la forza creativa.

CHECK-IN

1. Quanti giorni alla settimana abbiamo scritto le pagine del mattino? Che esperienza abbiamo avuto? Abbiamo suggerito a qualcun altro di scriverle? Perché?

2. Abbiamo dato appuntamento al nostro artista? Perché non ci prendiamo un giorno intero? Cosa abbiamo fatto? Come ci siamo sentiti?

3. Abbiamo sperimentato qualche sincronicità questa settimana? Cosa ci è capitato?

4. È successo qualcos'altro di significativo durante la settimana?

DODICESIMA SETTIMANA: RITROVARE LA FEDE

RECUPERARE LA FEDE, AMMETTENDO CHE LA CREATIVITÀ RICHIEDE RECETTIVITÀ E FIDUCIA.

La creatività richiede fede e la fede richiede che rinunciamo ad avere il controllo su tutto. Questo ci spaventa e quindi tendiamo a resistervi, ma la resistenza alla nostra creatività non è che una forma di autodistruzione. Quando opponiamo resistenza esprimiamo confusione e ci perdiamo nei "non lo so", però la verità è che lo sappiamo benissimo, e sappiamo di saperlo, anche se è difficile ammetterlo. La nostra guida interiore sa sempre cosa è meglio per noi. Le affermazioni possono aprirci la strada verso il coraggio della fede, ad esempio: "So ciò che so", oppure "Mi fido della mia guida interiore". Non siamo abituati a pensare che la volontà di Dio per noi coincida con il nostro sogno, per cui crediamo che il mondo sia una valle di lacrime. Il nostro impegno ad essere fedeli a noi stessi e a seguire i nostri sogni, invece, ci fa guadagnare il supporto dell'universo, mentre se siamo ambivalenti anche l'universo ci sembrerà tale.

La creatività nasce nel buio:

Ideas, like stalactites and stalagmites, form in
the dark inner cave of consciousness.

Il processo creativo è un processo di resa, non di controllo, perciò dobbiamo lasciare crescere le nostre idee in modo naturale, senza forzature. Al cuore della creatività stanno il mistero e la sorpresa.

Paradossalmente, grazie alla guarigione creativa, diventiamo seri prendendoci con leggerezza. Lavoriamo per imparare a giocare. La creatività deve liberarsi dagli stretti parametri dell'Arte con la A maiuscola. Per questo è molto importante che coltiviamo degli hobby.

In ogni luogo di creazione si viene a creare un Circolo Sacro che unisce i compagni di percorso tra di loro, che rappresenta una sfera di sicurezza e un centro di attrazione per il nostro bene e per quello del gruppo. Il Circolo Sacro si costruisce sul rispetto e sulla fiducia. Come in un giardino, ogni pianta ha il suo nome e il suo posto. Nessun fiore cancella gli altri, ognuno ha la sua unica e insostituibile bellezza. Il gruppo ci aiuta perché rompere il nostro isolamento è molto importante: è fondamentale per la nostra guarigione avere un amico che funzioni come uno specchio, che creda nella nostra creatività e ce la rimandi (believing mirror).

Success occurs in clusters and is born in generosity.

COMPITI PER LA DODICESIMA SETTIMANA

1. Scriviamo ogni resistenza, rabbia o paura per quello che succederà d'ora in poi.
2. Guardiamo alle nostre aree di procrastinazione. Perché aspettiamo? Individuiamo le paure
3. nascoste e scriviamole.
4. Torniamo alle credenze negative e ridiamoci su. Riconosciamo i nostri progressi. Scriviamo nuove
5. affermazioni su come vediamo nostra creatività dopo la fine del corso.
6. Aggiustiamo ciò che si può riparare.
7. Travasiamo le piante che hanno bisogno di un vaso più grande.
8. Scegliamo un contenitore dove raccogliere le nostre paure, i risentimenti, le speranze, i sogni e le
9. preoccupazioni.
10. Quando ci sentiamo preoccupati ricordiamoci che le nostre paure sono nel contenitore, nelle mani
11. di Dio, e compiamo la nostra prossima azione.
12. Cosa ci piacerebbe più di tutto creare?

13. Scriviamo il nome di cinque persone con cui possiamo parlare dei nostri sogni e che ci supportano.

14. Rileggiamo questo libro, condividiamolo. Crediamo in Dio. Crediamo in noi stessi

CHECK-IN

1. Quanti giorni alla settimana abbiamo scritto le pagine del mattino? Le abbiamo accettate come una pratica spirituale permanente? Che esperienza abbiamo avuto?

2. Abbiamo dato appuntamento al nostro artista? Continueremo a farlo anche in futuro? Cosa abbiamo fatto? Come ci siamo sentiti?

3. Abbiamo sperimentato qualche sincronicità questa settimana? Cosa ci è capitato?

4. È successo qualcos'altro di significativo durante la settimana?