



# 21 день креативности

Выполняйте задания 3 недели подряд  
и наблюдайте за тем, как меняется  
ваше мышление

- Изобразите что-нибудь — фрукты, чашку с кофе, собаку, голубя — карандашами или красками. Не критикуйте себя и не стирайте: просто рисуйте в течение 5-10 минут
- Напишите рассказ из шести слов
- Исключите на день из своего лексикона слова «я», «мне», «мой»
- Сделайте что-нибудь новое, смешное или странное из предметов, лежащих на вашем столе
- Найдите в словаре слово, которое задумали, а затем посмотрите, какие слова располагаются до и после него. Составьте короткий рассказ, используя только их
- Напишите рассказ на 2 страницы, не используя букву «е»
- Вспомните одну из любимых песен и спойте на её мотив другой текст
- Рисуйте по яблоку в день, используя разные техники в течение недели
- Соберите кучу вещей из мусорной корзины. Объедините их вместе, чтобы сделать абстрактную скульптуру. Используйте пистолет с горячим клеем или большое количество скотча, чтобы скрепить их
- Напишите стихотворение о прошедшем дне в стиле любимого поэта или поэтессы
- Перед сном запишите в блокнот задачу, которую хотите решить. Засните и позвольте подсознанию сделать часть работы. Когда проснётесь, вернитесь к блокноту и подумайте
- Посмотрите на облака и попробуйте представить их в виде предметов, как в детстве
- Полностью застелите стол бумагой. Рисуйте маркером в свободном стиле в течение 10 минут или до тех пор, пока не будет покрыт весь стол. Соедините листы вместе и прикрепите к стене
- Потратьте 5 минут, чтобы написать хайку (трёхстрочное стихотворение в японском стиле со структурой 5-7-5 слогов) о вашем дне
- Во время готовки привычного блюда поэкспериментируйте с составом, например, замените ключевой ингредиент
- Сформулируйте девиз своей жизни и напишите его солью
- Попробуйте смешать и нарисовать очень новые и очень старые технологии: например, Uber + конные повозки, Apple Watch + солнечный циферблат
- Во время прогулки соберите ветки, похожие на буквы, и напишите с их помощью своё имя
- Нарисуйте что-либо, ни разу не отрывая ручки от бумаги
- Найдите tutorial в интернете и узнайте, как нарисовать что-нибудь, например, глаз лошади, максимально реалистично. Закрепите на практике
- Попробуйте дойти до дома необычным маршрутом и сфотографируйте новые вещи, которые увидите по пути. Опубликуйте их в соцсети с #creativeeveryday