**Как развивать в себе творческое начало ✏**

1. Придерживайтесь распорядка дня. Разум склонен капризничать и находить оправдания собственной лени, а следование режиму выводит его из зоны комфорта и учит включаться с пол-оборота.

2. Не пренебрегайте другими творческими занятиями. Рисуйте, пишите, учитесь играть на гитаре или танцевать. Любое творческое занятие держит мозг в тонусе, а их чередование переключает внимание и позволяет найти ответы в довольно неожиданных местах.

3.Не опускайте руки. Когда дело не двигается с мёртвой точки, проявите упорство. Через время мозг перестаёт тужиться и протестовать и просто отключается, выпуская наружу потоки мыслей.

4. Не зацикливайтесь. Если упорство не помогает, идём от обратного. Гуляйте, делайте что-то отвлечённое, общайтесь с другими людьми.

5. Относитесь к творчеству как к игре. Творчество — это в первую очередь весело. Не стоит относиться к нему чересчур серьёзно.

6. Просто начните. Многие из нас в детстве мечтали стать музыкантами, художниками или актёрами, но со временем прагматичный подход к жизни задвинул эти мечты подальше на антресоли. Поначалу переступить через внутреннего критика будет сложно, но если хватит духу и желания, то со временем его голос станет тише, а критика сменится на что-то более конструктивное. Начать — это самое сложное. Как видите, творчески мыслить может каждый человек, вопрос лишь в тренировках. Главное — помните, что начинать что-то новое никогда не поздно: художники, музыканты, поэты и писатели уже живут в нас. Не стесняйтесь будить их.