


CreativaMente

Esercizi per stimolare
la tua creatività

Dott.ssa Roberta Schiazza

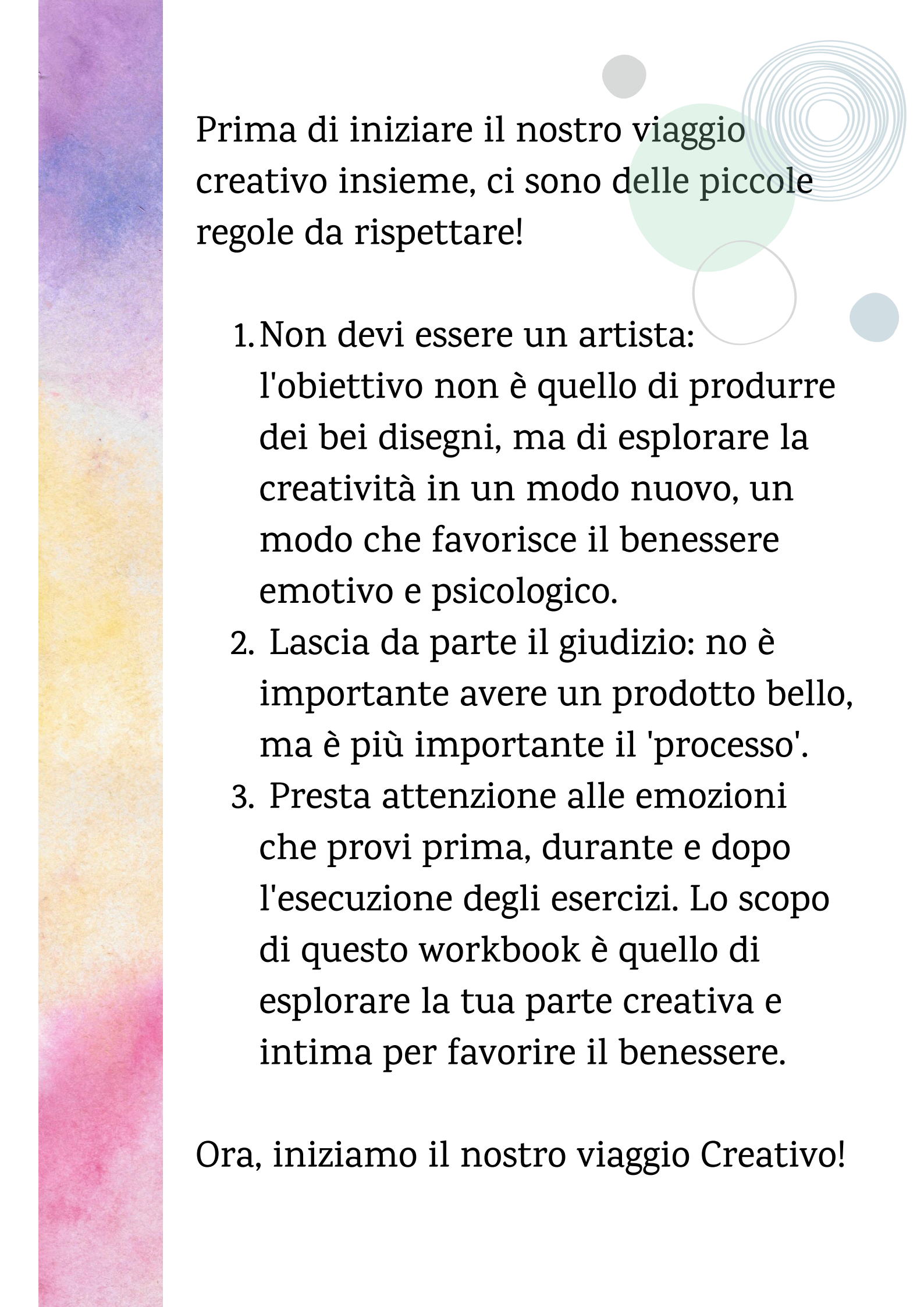
ascoltopsicologico.blogspot.com



Ciao, sono Roberta, e ti dò il benvenuto in questo piccolo viaggio creativo!

Sono una psicologa e nella mia pratica clinica utilizzo spesso degli esercizi di disegno creativo per aiutare i miei clienti a tirare fuori le proprie risorse, dando spazio alla parte creativa ed istintiva.

Ritengo che fare **ESPERIENZA** sia un modo potente per crescere e migliorarsi, quindi ho pensato di regalarti questo workbook, un quaderno in cui ti propongo dei semplici esercizi di disegno creativo. Avrai modo di dare spazio alla parte più intima di te, potrai esplorare sensazioni ed emozioni nascoste, che verranno fuori grazie a questa esperienza.



Prima di iniziare il nostro viaggio creativo insieme, ci sono delle piccole regole da rispettare!

1. Non devi essere un artista:
l'obiettivo non è quello di produrre dei bei disegni, ma di esplorare la creatività in un modo nuovo, un modo che favorisce il benessere emotivo e psicologico.
2. Lascia da parte il giudizio: non è importante avere un prodotto bello, ma è più importante il 'processo'.
3. Presta attenzione alle emozioni che provi prima, durante e dopo l'esecuzione degli esercizi. Lo scopo di questo workbook è quello di esplorare la tua parte creativa e intima per favorire il benessere.

Ora, iniziamo il nostro viaggio Creativo!



1

Come primo esercizio di Disegno Creativo, ti propongo qualcosa per rompere il ghiaccio: lo SCARABOCCHIO. Usa questa pagina bianca per scarabocchiare liberamente: traccia linee e forme sparse. Unica regola: libertà assoluta!

2

Dopo aver scarabocchiato, ti chiedo uno sforzo in più: prova a chiudere gli occhi e respirare profondamente per qualche minuto...e, sempre tenendo gli occhi chiusi, lascia che la mano si muova liberamente sul foglio. Questo è l'esercizio del disegno ad occhi chiusi. Potrebbe non essere facile la prima volta, ma prova a farlo diverse volte. Fermati solo quando ti senti soddisfatto/a e apri gli occhi.



Ora fermiamoci un attimo a riflettere.
Come ti sei sentita/o nel fare questi due esercizi?
Quale ti è piaciuto di più?

Hai notato se uno dei due ti è piaciuto di più? e sapresti dirmi il perché?

Com'è stato fare il disegno ad occhi chiusi?
Non è semplice abbandonare le nostre barriere, i nostri timori, e buttarsi nel vuoto! Respirare all'inizio prima di disegnare, aiuta tanto.

Ora prova a guardare questi due disegni creativi, da diversi punti di vista:

- gira la pagina all'ingiù
- guarda i disegni da lontano
- guarda anche tutti i dettagli da vicino

Riconosci delle forme? Hai voglia di colorare qualche spazio vuoto o di cambiare qualcosa? Prima di farlo eventualmente, chiediti perché non ti piace così.
Prova a pensare a che effetto ti fa lasciare andare la tendenza al perfezionismo...sperimenta la libertà e l'assenza di giudizio!



3

Ora, con questo nuovo esercizio, iniziamo ad esplorare i colori!

Riempi questa pagina con sfumature dello stesso colore. Scegli un colore che ti piace, e prova a fare delle semplici linee orizzontali, ma usando sfumature diverse dello stesso colore.



Prova ad usare tutti i colori che hai a disposizione, anche quelli che ti piacciono meno. Fai delle macchie di colore, riempi tutta questa pagina di colori, e prova a vedere come ti senti dopo averli sperimentati TUTTI!



Sperimentare con i colori è bellissimo. Tutti noi abbiamo dei colori preferiti e altri che ci piacciono meno...o non ci piacciono per niente!

Questi esercizi li ho pensati come momento di esperienza metaforica.

- Come ti sei sentita/o quando hai usato un colore che ti piaceva?
- E' stato semplice o complicato trovare le sfumature più scure o più chiare del colore che avevi scelto?

Nella vita è davvero importante saper cogliere tutte le sfumature vero? Ci sono delle situazioni che ci sembrano immobili, complicate e impossibile da smuovere...ma se impariamo a guardare meglio, possiamo cogliere le sfumature. Ed è proprio nelle sfumature che spesso troviamo le soluzioni migliori!

Nell'esercizio numero 4 ti ho spinta/o ad utilizzare Tutti i colori, anche quelli che non ti piacciono. Com'è stato?

Come è venuto alla fine il disegno? Le macchie di colore si armonizzano bene insieme?

Con questo esercizio voglio farti capire quanto è necessario anche sperimentare cose che non ci piacciono nella vita, per lasciarci la possibilità di stupirci!

5

E' arrivato il momento di uscire di casa? Prova a disegnare all'aperto! Attingere dalla natura, all'aria aperta, è un'esperienza unica. Quando ti senti triste o giù di morale, puoi uscire e osservare la natura o ciò che ti circonda, scoprirai tanta ricchezza! Puoi disegnare il paesaggio, o semplicemente fai delle macchie con i colori che vedi nella natura intorno a te!



Ora ti propongo di avvicinarti ancora di più alla natura! Raccogli i materiali che ti offre la natura in questa stagione: foglie, fiori, un pochino di terra, erba, alcuni sassolini, un pezzetto di corteccia, ecc. Crea un'immagine con i materiali raccolti, puoi incollarli, passarli sul foglio in modo che lascino una traccia, poggiarli sopra al foglio e fotografarlo. Libero spazio alla tua creatività!



Negli esercizi creativi che ti ho appena proposto, ti ho chiesto di avvicinarti alla natura, perché simbolicamente rappresenta un ritorno alle origini, ma non solo.

E' importante trovare il tempo di dedicarsi alla natura, trovare un tempo per fermarsi e guardare le meraviglie che ci circondano. Questo consente alla nostra mente di calmarsi, di fare spazio tra i mille pensieri e ritrovare il senso.

- Com'è stato per te trovare il tempo di uscire e disegnare?
- E' stato difficile o sei riuscita/o a trovare il tempo facilmente?
- Come ti sei sentita/o mentre osservavi ciò che ti circonda?
- E' stato semplice trovare e raccogliere i materiali della natura?

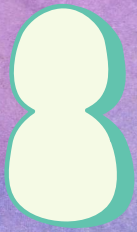


7

Usiamo le parole in modo positivo e creativo!

In questa pagina scrivi le parole che senti come ispirazione per la tua vita in questo momento.

Riempi tutta la pagina di parole che ti ispirano, che ti trasmettono coraggio, forza e determinazione. Le parole, se ben usate, possono essere una fonte di grande ispirazione!



In questo spazio ti invito a scrivere le frasi delle canzoni che ti piacciono di più. Ascolta le tue canzoni preferite, e annota le frasi che in qualche modo ti accarezzano il cuore!



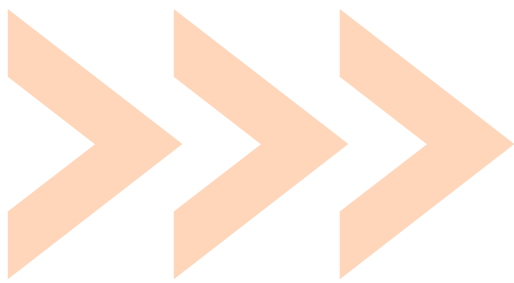
Le parole hanno un grande potere sulla nostra mente!
E' necessario imparare a parlarci in un certo modo, a rivolgere a noi stessi frasi di incoraggiamento, frasi positive da cui trarre forza e ispirazione.

Prova a rileggere le parole che hai scritto, sottolinea e colora quelle che più ti rappresentano.

Prova a riflettere:

- Ci sono delle parole che ti fanno stare bene? Perché?
- Quali sono le parole che pronunci di meno?
.Forse potresti inserirle più spesso nel tuo linguaggio e nel dialogo interno con te stessa/o!
- Le frasi delle canzoni che hai scritto, quali emozioni ti suscitano?
- Queste frasi ti hanno accompagnata/o in momenti particolari della tua vita?





Siamo arrivati alla fine del nostro viaggio creativo.

Spero che ti sia piaciuto fare queste piccole esperienze creative e che tu abbia capito quanto è importante trovare tempo per dedicarsi alla creatività e per esplorare tutte le nostre potenzialità!

Se ti fa piacere, puoi condividere i tuoi esercizi creativi, su un gruppo Facebook privato, che ho appositamente creato:

CreativaMente - La stanza delle idee

Ti aspetto per vedere insieme sbocciare la tua creatività, un caro saluto,
Roberta!



Se vuoi contattarmi, ti lascio i miei recapiti:

Dott.ssa Roberta Schiazza
Psicologa, psicoterapeuta iscritta
all'Ordine degli Psicologi regione Abruzzo

roberta.schiazza@libero.it

tel. 3400072355

Blog: ascoltopsicologico.blogspot.com

