

Художественный мотивационный блокнот



«Будущие летчики»

Для оформления обложки использована картина **Александра Дейнеки «Будущие летчики»**, 1938 г.

Все картины, репродукции которых представлены в блокноте, находятся в собрании Государственной Третьяковской галереи и защищены авторским правом. Блокнот является учебным проектом и не предназначен для коммерческого использования.

Автор идеи и текстов, опубликованных в блокноте, –
Екатерина Бочарова, электронная почта: **happy-news@mail.ru**

Упражнения из раздела **«Позитивная психология»** и практики позитивных эмоций подготовлены по материалам курса НИУ ВШЭ «Психология позитивного поведения» (автор курса – **Дайнеко В. В.**)

«Будущие лётчики» – так называется картина Александра Дейнеки, репродукция которой помещена на обложку блокнота. Это одна из самых ярких и узнаваемых работ советского искусства 1930-х годов. Что ты чувствуешь, глядя на нее? Воодушевление, радость, надежду, оптимизм?

Если тебе нравится эта картина, значит, ты мечтатель, как и ее юные герои. Мечта – это мост, соединяющий настоящее и будущее. Чтобы его построить, нам требуется немало смелости, упорства и веры в себя, а чтобы сделать этот мост не только красивым, но и прочным, не обойтись без тщательно продуманного плана и точных чертежей. Этот блокнот создан специально для того, чтобы помочь тебе сконструировать свой мост из дня сегодняшнего в день завтрашний – такой, каким тебе хотелось бы его видеть, и превратить переход по нему в увлекательное путешествие.

Мы начнем «путь мечты» с определения пункта назначения и составления маршрута движения. Для этого пригодятся упражнения «Коллаж мечты» и «Трансформация мечты в цель». Промежуточные пункты пути – рубрики «Зарисовка дня» и «Источник радости и/или вдохновения сегодня», упражнения из раздела «Позитивная психология» и истории художников, сумевших преодолеть серьезные жизненные трудности (этот раздел называется *Per aspera ad astra* – в переводе с латыни ‘через тернии к звездам’). А путеводными звездами станут репродукции картин из собрания Третьяковской галереи – светлые, радостные, оптимистичные, вселяющие надежду. Картины, которые можно назвать мечтами, воплощенными в жизнь.

Коллаж мечты. Смело задействуй силу воображения! Мечтай, представляя желаемое будущее максимально ярко и детально, прислушивайся к своим ощущениям, запоминай образы, которые будут рождаться в твоём сознании. А теперь приступай к визуализации своей мечты – создай коллаж из личных фотографий, иллюстраций, вырезанных из журналов, или картинок, найденных в интернете и распечатанных на принтере. Пусть этот коллаж, насколько возможно точно, передает содержание твоей мечты или те эмоции, которые она вызывает. *«Без мечты ничего нельзя сделать в жизни», – утверждал художник Виктор Васнецов.* Действительно, одной из наиболее важных функций мечты является её способность проектировать образ желаемого будущего. Фокусируясь на этом образе, мы получаем заряд энергии, который помогает находить способы осуществлять желаемое и двигаться по направлению к нему, не теряя энтузиазма.

Трансформация мечты в цель. Возможно, для этого придется немного «заземлить мечту», сделав ее более реалистичной и достижимой – с понятным конечным результатом. Что нужно предпринять, чтобы добиться желаемого? Составь пошаговый план действий, чем подробнее, тем лучше.

Чаще всего чудеса случаются, когда мы совершаем их своими руками. Стань волшебником для самого себя: преврати мечту в цель и приготовься действовать.



«Зарисовка дня» – в начале дня запиши, что ты планируешь сделать сегодня, чтобы хотя бы на один шаг приблизиться к своей цели, а в конце дня отметить, что из задуманного удалось осуществить. Отмечай даже самые скромные достижения: главное не скорость движения, а настойчивость и упорство.

«Источник радости и/или вдохновения сегодня» – вечером запиши, какие события и впечатления дня вызвали радость или прилив вдохновения (а может быть, и то и другое сразу?). А если день выдался не самым удачным? В таком случае вспомни и запиши любые мелочи, которые заставили тебя улыбнуться и отвлечься от забот хотя бы ненадолго, – пусть это будет короткая переписка с другом, услышанная по радио любимая песня, несколько минут уединения с интересной книгой, вкусный десерт, красивый закат, звонкое пение птиц за окном, яркое солнце, выглянувшее после затяжного дождя, или что угодно еще. Выработав привычку замечать эти маленькие радости, мы начинаем больше их ценить и вскоре понимаем, что из мелочей, словно из кусочков пазла, складывается цельная картина – картина нашего счастья.



Коллаж мечты

Коллаж мечты

Трансформация мечты в цель

[illegible]

Per aspera ad astra

Взгляни на обложку блокнота. Ее украшает картина «Будущие летчики» Александра Александровича Дейнеки. Эта работа была для художника одной из самых любимых. Рассматривая фигуры мальчишек, зачарованно следящих взглядом за гидропланом, мы вспоминаем о своих надеждах и мечтах. А еще заряжаемся оптимизмом, потому что чувствуем ту устремленность в будущее, которую испытывал сам автор и которую он передал своим героям. Через какие тернии пришлось пройти создателю этой картины, прежде чем ему удалось сорвать с неба звезду – вписать свое имя в историю искусства?

Способности к рисованию обнаружились у Дейнеки в детстве. Но становиться профессиональным художником юноша не планировал – он намеревался пойти по стопам отца, который работал слесарем в курском железнодорожном депо. Но в 16 лет талантливый молодой человек осознал, что его призвание – живопись, и отправился поступать в Харьковское художественное училище. «Отец, рабочий, недолюбливал художников, выбор мой не поддерживал и потому мне не помогал материально», – признавался впоследствии Дейнека. Но это не остановило настойчивого юношу: он был готов, несмотря ни на что, следовать за мечтой.

Занятия в училище были прерваны Февральской революцией 1917 года. Дейнека вернулся в родной Курск, где с большим энтузиазмом брался за самую разную работу: преподавал рисование в женской гимназии, занимался оформлением спектаклей и агитпоездов, украшал здания к революционным праздникам и даже трудился фотографом в уголовном розыске. «Мои университеты» – так молодой энергичный художник, по примеру Максима Горького, мог бы назвать этот период жизни, с калейдоскопом сменявших друг друга впечатлений.

Следующей важной жизненной вехой стало для Дейнеки обучение в московском ВХУТЕМАСе. Еще в годы учебы он смог громко о себе заявить. Дейнека уверенно, шаг за шагом совершал восхождение на художественный олимп. Но этот путь отнюдь не был легким – художника снова и снова обвиняли в формализме. В моменты, когда критика становилась особенно острой, разносторонний мастер переключался с живописи на скульптуру.

Как бы тяжелы ни были обстоятельства, Дейнека никогда не прекращал работу. Его наследие очень велико. Оно включает в себя живопись и графику, плакаты и акварели, скульптуру и мозаики. Многие его работы лучатся жизнелюбием и оптимизмом. «...Может, оттого, что я так много встречал несчастья, горя, я уразумел, что это все скрашивают песня, задор, искусство и что есть в мире красота», – сказал однажды художник. В 2025 году в Третьяковской галерее с большим успехом прошла выставка работ Александра Дейнеки, название которой очень точно выражает квинтэссенцию творчества этого мастера – «Гимн жизни».



«В Севастополе», 1953

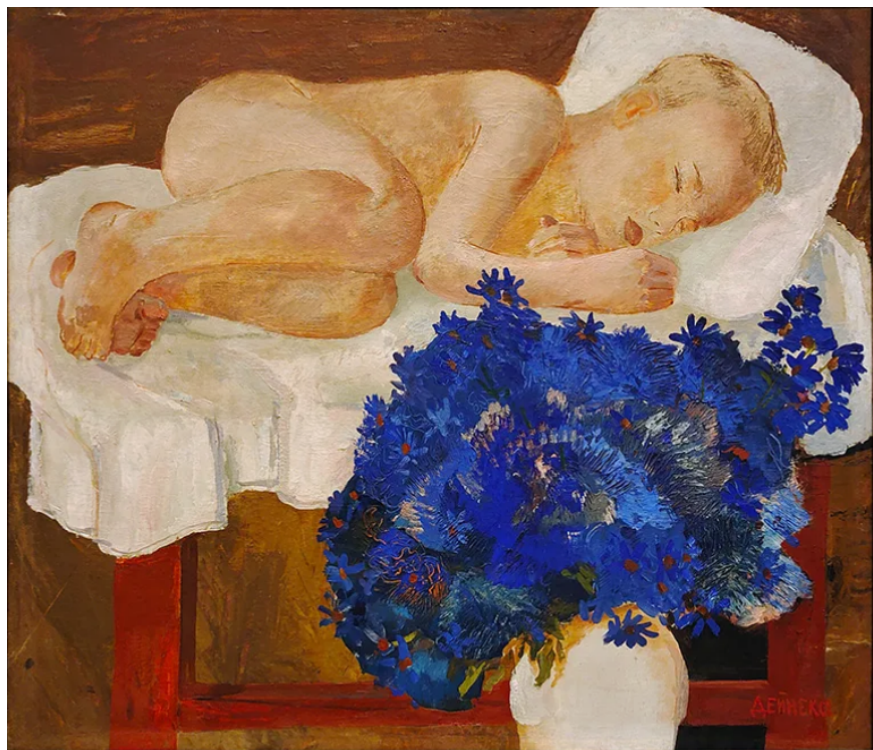
«Сколько себя помню, я всегда рисовал. В пять лет я засыпал над рисунками от творческого напряжения. Вот и сегодня я делаю то же самое – работаю до упаду и стараюсь быть искренним. Вот и всё».



Александр Дейнека
«Эстафета по кольцу „Б“», 1947

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Александр Дейнека
«Спящий ребенок с васильками», 1932

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Александр Дейнека
«Динамо. Севастополь», 1934

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

[illegible]

[illegible]

Позитивная психология – это наука о том, что позволяет нам процветать. Если традиционная психология занимается решением проблем, которые становятся следствием комплексов и травм, то позитивная фокусируется на том, как достичь благополучия, опираясь на сильные стороны личности. Ценности и смысл жизни, положительные эмоции и состояние потока, жизнестойкость и искусство взаимоотношений – все эти «составляющие счастья» находятся в центре внимания позитивных психологов.

В отличие от популярного сейчас позитивного мышления, позитивная психология – наука, располагающая крепкой доказательной базой. Кроме того, в отличие от адептов позитивного мышления, позитивные психологи признают, что негативные эмоции также могут быть важны для нашего развития.

Позитивная психология ведет свой отсчет с 1998 года, когда ее основоположник, американский психолог Мартин Селигман, обратился к профессиональному сообществу с призывом «восстановить равновесие» – изучать не только патологии, но и позитивные аспекты жизни человека, которые делают его жизнь полноценной. Он же разработал **модель благополучия PERMA**. Эта аббревиатура образована по первым буквам в названиях пяти входящих в нее ключевых элементов:

Р (Positive Emotions) – позитивные эмоции: радость, благодарность, вдохновение, надежда, интерес, гордость и любовь – повышают уровень благополучия не только «здесь и сейчас», но и в долгосрочной перспективе.

Е (Engagement) – вовлеченность: полное погружение в деятельность, которая требует активизации наших сильных сторон и увлекает настолько, что заставляет терять чувство времени.

R (Relationships) – отношения: поддерживающие и значимые связи с другими людьми – важнейшее условие для сохранения здоровья и достижения благополучия.

M (Meaning and Purpose) – смысл и предназначение: принадлежность к чему-то большому и служению ему (семья, работа, вклад в общество, наука, природа). «У кого есть „Зачем“, тот выдержит почти любое „Как“».

A (Accomplishments and Achievements) – достижения: стремление к мастерству, компетентности и успеху. Важно само по себе ощущение достижения, даже без внешнего признания.



Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Per aspera ad astra

«Искусство должно давать счастье и радость, иначе оно ничего не стоит», – говорил Василий Дмитриевич Поленов. Подтверждением этих слов может служить картина, которая прославила художника, – идиллический, залитый солнечным светом «Московский дворик». В чем секрет его притягательности? «Самое главное, что нас так привлекает и заставляет возвращаться снова и снова к этому знаменитому шедевру Polenova, – это удивительное ощущение тепла, уюта, безопасности, защищенности и какой-то полноты счастья», – такой ответ на этот вопрос дает искусствовед Татьяна Ильина. Жизнь художника между тем отнюдь не была чередой счастливых событий.

Первая тяжелая утрата, с которой довелось столкнуться Поленову, – скоропостижная смерть его возлюбленной, 18-летней Марии Оболенской. Художник долго не мог смириться с этой потерей и сожалел о том, что так и не решился признаться девушке в своих чувствах.



«Московский дворик», 1878

Его новая любовь – к оперной певице Марии Климентовой – осталась безответной. Поленов чувствовал себя опустошенным и уже не надеялся однажды обрести семейное счастье. Очередным ударом судьбы стала смерть Веры, сестры-близнеца художника. Утешение Поленов неизменно находил в творчестве и общении с единомышленниками – деятелями искусства, входившими в Амбрамцевский художественный кружок. Именно в Амбрамцеве 38-летний Поленов познакомился со своей будущей женой, Натальей Якунчиковой, с которой счастливо прожил до конца жизни. Но первые годы его супружества были омрачены трагическим событием – потерей долгожданного первенца, сына Федора. Пережить это горе ему помогла поддержка супруги, стойко переносившей свои страдания. «Наташа меня удивляет своей нравственной силой. Ни одной жалобы, ни одного упрека», – писал художник матери. Тяжелое испытание укрепило союз Василия и Натальи, в семье которых впоследствии родилось пятеро детей.

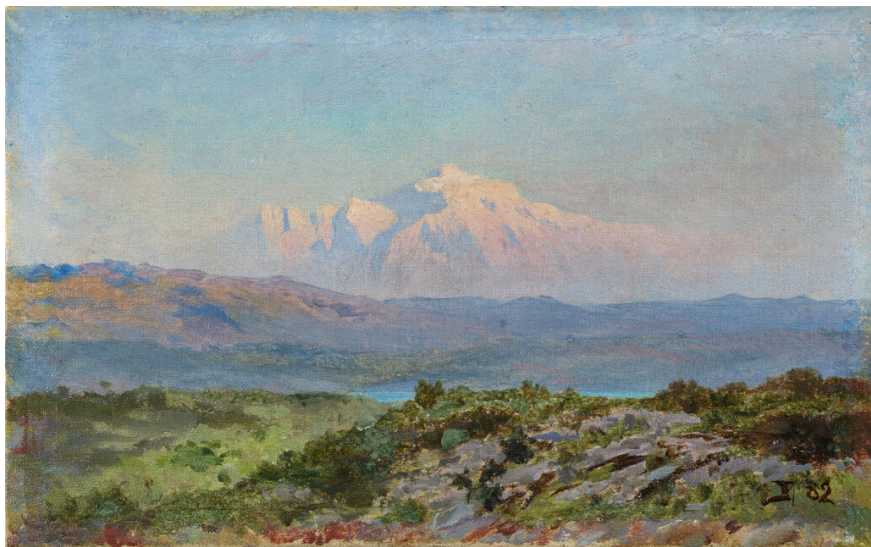
Стремление дарить счастье и радость было не только эстетическим кредо Поленова, но и его жизненным девизом. Художник много занимался просветительской работой, строил школы для крестьянских детей и привлекал их к участию в театральных постановках, которые организовывал в своей семейной усадьбе под Тарусой. Последняя большая его работа – диорама, содержание которой, как писал сам ее создатель, «состоит из путешествий вокруг света начиная с реки Оки». С этим домашним световым театром, или «волшебным фонарем», 77-летний, уже тяжело больной художник объезжал окрестные деревни и развлекал местных ребятишек, устраивая им «магические представления». В памяти маленьких (да и взрослых) зрителей, с восторгом наблюдавших за этим впечатляющим зрелищем, он остался не просто талантливым художником, а самым настоящим чародеем.

«Постоянно работаю, да и выше всего люблю работу. Всякую работу; конечно, больше всего живопись. Хотя подчас эта работа очень тяжелая или, скорее, трудная».



Василий Поленов
«Эрехтейон. Портик Кариатид», 1882

[illegible]



Василий Поленов
«Гора Хермон с Фавора», 1882

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Василий Поленов
«Река Клязьма. Жуковка», 1888

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Упражнение «Сильные стороны»

Цель: определение сильных сторон своей личности.

Предлагается пройти тест, разработанный Мартином Селигманом и опубликованный в книге «В поисках счастья». Тест состоит из 48 вопросов: <https://psytests.org/trait/viais.html>

Работа с сильными сторонами смещает фокус с исправления недостатков на культивирование лучшего в себе, что является краеугольным камнем позитивной психологии.

Вопросы к размышлению:

1. Совпадают ли данные, которые вы получили по результатам теста, с вашими представлениями о себе?
2. Какие из ваших топ-5 сильных сторон стали для вас неожиданностью? Какие вы ожидали увидеть, и это подтвердилось?
3. Есть ли сильные стороны, которых, как вам казалось, у вас нет, но они попали в ваш список? Или наоборот – те, которые вы в себе цените, оказались ниже в рейтинге? Как это можно объяснить?

[illegible]

[illegible]

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Николай Кузнецов
«После обеда», 1888

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Упражнение «Работа с мышлением: от пессимизма к оптимизму»

Цель – научиться отслеживать и оспаривать негативные мысли.

A (Adversity) – **неудача или проблемная ситуация**, например: «Провалил(а) важную контрольную» или «Меня не взяли на стажировку, на которую я очень рассчитывал(а)».

B (Belief) – **убеждение** (ваша интерпретация события – автоматические мысли, которые приходят в голову): «Я глупый» / «Я всегда всё порчу».

C (Consequence) – **последствие** (эмоциональные и поведенческие последствия): стыд, тревога, подавленность, чувство безнадежности, нежелание готовиться дальше.

D (Disputation) – **оспаривание** (вы выступаете как адвокат, оспаривающий свои же пессимистичные убеждения): Какие есть альтернативные объяснения ситуации? / Эта мысль полезна мне сейчас?

E (Energization) – **воодушевление**: новое, более конструктивное чувство и действие.

Задача – пройти все шаги, записывая их. Особенно важно придумать сильные, убедительные контраргументы на шаге D (оспаривание).

Что это дает? Готовый шаблон для работы с негативным мышлением. Фокусируйтесь на D (оспаривание) – это главный навык, и со временем он становится автоматическим.

[illegible]

[illegible]

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Per aspera ad astra

«Художник громадный» и «труженик беспримерный» – так ученики и друзья характеризовали Илью Ефимовича Репина. До глубокой старости художник сохранял острый ум и высокую работоспособность. Даже несмотря на то, что в 57 лет у него начались проблемы со здоровьем: стала терять подвижность правая рука. Казалось бы, это приговор для художника. Но Репин, не мысливший жизни без живописи, проявил упорство и силу характера, сумев научиться писать картины левой рукой. А еще изобрел подвесную палитру, которая крепилась на пояс с помощью ремней и освобождала руки. «Порой мне казалось, что не только старость, но и сама смерть он побеждает своей страстью к искусству», – писал об авторе «Бурлаков на Волге» его друг Корней Чуковский.

Последнее десятилетие жизни именитый мастер бедствовал. После революции 1917 года Карельский перешеек, где находилось его имение «Пенаты», вошел в состав Финляндии, и Репин оказался на положении эмигранта. Правительство национализировало его счета, и художник, которому исполнилось уже 73 года, был вынужден, чтобы выжить, разбить на участке огород и выращивать овощи. Не хватало самого необходимого: пропитания, дров и материалов для занятий живописью. Последняя картина Репина – жизнерадостный «Гопак» – написана на линолеуме. Но художник не отчаялся и не обозлился. В одном из последних писем друзьям он признавался: «Мне много было отпущено счастья на земле: мне так незаслуженно везло в жизни. Я, кажется, вовсе не стою моей славы, но я о ней не хлопотал, и теперь, распростёртый в прахе, благодарю, благодарю, совершенно растроганный добрым миром, так щедро всегда меня прославлявшим».

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

«Я люблю жизнь, люблю природу и дорожу всем хорошим
реального мира».



Илья Репин

«На меже. В. А. Репина с детьми идет по меже», 1879

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Илья Репин
«Стрекоза», 1884

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Илья Репин
«Мальвы», 1880

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

«**Поток**» – в этом слове всего пять букв, а как много удовольствия и пользы оно способно принести, если под ним подразумевается особое психическое состояние, когда человек полностью поглощен интересной и достаточно сложной деятельностью, которая требует максимальной концентрации и полной самоотдачи.

Автор концепции потока – американский психолог Михай Чиксентмихайи (он предлагает произносить свою фамилию *chicks send me high*, что в переводе означает ‘цыпочки посылают мне кайф’).

Так в чем же ценность переживания потока? Деятельность, которая совершается в этом состоянии, становится наградой сама по себе, без привязки к будущему вознаграждению. Когда мы находимся в потоке, увеличивается наша продуктивность и креативность, снижается уровень стресса. «Эго отпадает. Время летит. Каждое действие, движение, мысль следует из предыдущей, словно играешь джаз. Всё твоё существо вовлечено, и ты применяешь свои умения на пределе», – так описывает состояние потока тот самый ученый с труднопроизносимой фамилией.

Неудивительно, что состояние потока особенно хорошо знакомо ученым, спортсменам, представителям творческих профессий. А можно ли войти в это состояние, занимаясь рутинной деятельностью? Да, можно! Но для этого потребуются научиться превращать рутину в увлекательный квест или интересную задачу. Помогут в этом упражнения, которые предлагаются вниманию читателя на следующих страницах.

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

[illegible]

[illegible]



Валентин Серов
«Дом в Абрамцеве», 1886

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Упражнение «Археолог своего потока»

Цель – научиться находить и осознавать внутреннее вознаграждение (удовольствие, интерес, вызов) в рутинных или сложных задачах, превращая их из «надо» в «хочу». Это тренировка ключевого условия потока.

Индивидуальная «раскопка»

Возьмите лист бумаги или откройте чистый файл. Выберите одну текущую рабочую задачу, которая воспринимается как рутина или сложный, неприятный вызов. Теперь вы – археолог. Ваша задача – раскопать в этой задаче скрытые пласты внутреннего вознаграждения. Отвечайте на вопросы не умом, а чувствами, находя хотя бы маленький пункт.

Чувство роста – какой микронавык я могу незаметно «прокачать», работая над этой задачей? Например: не «писать отчет», а «тренироваться ясно структурировать мысли».

Чувство вызова – можно ли увидеть в этой задаче игру или головоломку? Какой «уровень» я сейчас прохожу? Например: не «обработать 50 писем», а «пройти квест на скорость и эффективность расчистки inbox».

Чувство контроля – в какой маленькой части процесса я могу проявить свой стиль, сделать «как я люблю»? Например: не «готовить презентацию», а «создать один идеально понятный слайд по моим эстетическим правилам».

Чувство включенности – когда я, работая над этой задачей, был максимально сосредоточен и не замечал, как пролетало время? Что именно в этот момент меня цепляло? Вспомните конкретный эпизод.

Чувство осмысленности – как выполнение этой задачи, даже скучной, делает меня полезным для одного конкретного человека (коллеги или клиента)? Какую их проблему я решаю?

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

[illegible]

[illegible]

Per aspera ad astra

Яркая цветовая гамма, энергичный мазок, игра света и тени, стремление передать первое впечатление от увиденного – речь идет о картинах французских или испанских импрессионистов? Да, но всё это не в меньшей степени присуще и живописной манере русского художника Константина Алексеевича Коровина.

В своих мемуарах художник рассказывал, как однажды Савва Иванович Мамонтов разыграл своих гостей, указав на картину, якобы написанную неким испанцем, в то время как на самом деле она принадлежала кисти Коровина.

– Да, – сказал Репин, посмотрев мой этюд. – Испанец! Это видно. Смело, сочно пишет. Прекрасно. Но только это живопись для живописи. Испанец, правда, с темпераментом. . .

Савва Иванович смеялся, смотря на меня, потом сказал:

– Но, послушай, а если это не испанец, а русский, тогда как?

– Как русский? Нет, это не русский. . .

– Вот он, испанец! – сказал Савва Иванович, указывая на меня. – Чего вам еще? Тоже брюнет, чем не испанец?..

И Савва Иванович, обняв меня, захохотал.

Был ли этот «русский испанец» баловнем судьбы? Едва ли.

Семейная жизнь Коровина не удалась. Его супруга Анна Фидлер не была увлечена искусством и не проявляла большого интереса к творчеству мужа. Из-за этого она быстро стала для художника чужим человеком. Первый ребенок Анны и Константина умер во младенчестве, у второго – сына Алексея – были серьезные проблемы со здоровьем. Возможно, брак художника и распался бы, но он считал себя обязанным поддерживать сына.

Самый убежденный и последовательный в своем творчестве русский импрессионист, Коровин был вынужден долго терпеть злые насмешки и едкую критику: слишком уж смелой и непри-

вычной для русской живописи была его манера письма. Художника ругали за эскизность, оригинальничанье и «дрызгатню», карикатурист однажды изобразил Коровина пишущим картину сапогом.

В 1922 году художник выезжает за границу – в Париж, город, который он воспевал на своих полотнах. Он рассчитывал, что разлука с родиной продлится всего полгода, но судьба распорядилась иначе – он так и не вернулся в Россию. Жизнь в эмиграции была нелегка: на смену импрессионизму пришли другие, новые веяния, и картины Коровина оказались невостребованными. К тому же он начинал слепнуть. Но всё это не стало причиной отказа от творчества – художник переключился на написание мемуаров и обнаружил в себе незаурядный литературный талант.

Коровин вспоминал, как сильно манил его в детстве мыс Доброй Надежды, как страстно он хотел его отыскать. Маленький мечтатель вырос, стал живописцем и сделал другое важное открытие – он открыл источник неиссякаемой радости, напиток из которого может каждый, кто любит его картинами.



«В саду. Гурзуф», 1914

«Я язычески поклоняюсь природе и восхищаюсь ею и думаю,
что рай – на земле».



Константин Коровин
«Летом. Сирень», 1895

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Константин Коровин
«Парижское кафе», вторая половина 1890-х

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Константин Коровин
«Париж. Бульвар Капуцинок», 1911

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Константин Коровин
«У открытого окна. Портрет дочерей Ф.И. Шаляпина», 1916

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Константин Коровин
«Розы в голубых кувшинах», 1917

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

«Радость – самое великое из всех лекарств», – можно прочесть в одной из книг французского писателя Бернара Вербера. И это не просто слова, а научно подтвержденный факт! Американский психолог Барбара Фредриксон доказала, что положительные эмоции – это не просто приятные мгновения жизни, а мощный эволюционный механизм, преобразующий нас к лучшему.

Как это работает? Положительные эмоции стимулируют мышление, делая его гибче и продуктивнее, повышают творческий потенциал, помогают замечать больше возможностей и претворять в жизнь смелые планы. Испытывая радость или интерес, мы легче открываемся новому опыту, который преобразуется в знания, навыки и личные связи, позволяющие успешнее справляться с трудностями. Получается, что позитивные эмоции запускают позитивные изменения, которые вызывают еще больше позитивных эмоций, создавая эффект восходящей спирали.

Звучит воодушевляюще, не правда ли? «Вот только жизнь полна стресса и тревог, а радость не наколдуюшь по щелчку пальцев», – возможно, возразит мне читатель. По щелчку пальцев и правда не получится, понадобится приложить немного усилий. Ответ на вопрос «каких именно?» подскажет позитивная психология. Ученые предлагают использовать научно обоснованные стратегии для создания позитивного настроения и уменьшения вредного воздействия стресса и негатива. Эти стратегии, или «рецепты радости», вы найдете на следующих страницах блокнота. А еще позитивные эмоции могут помочь найти мотивацию для работы, за которую никак не получается взяться (хотя уже давно пора). Инструкция, как это сделать, называется «Переписывание нарратива: из тупика в путь».

Зарисовка дня

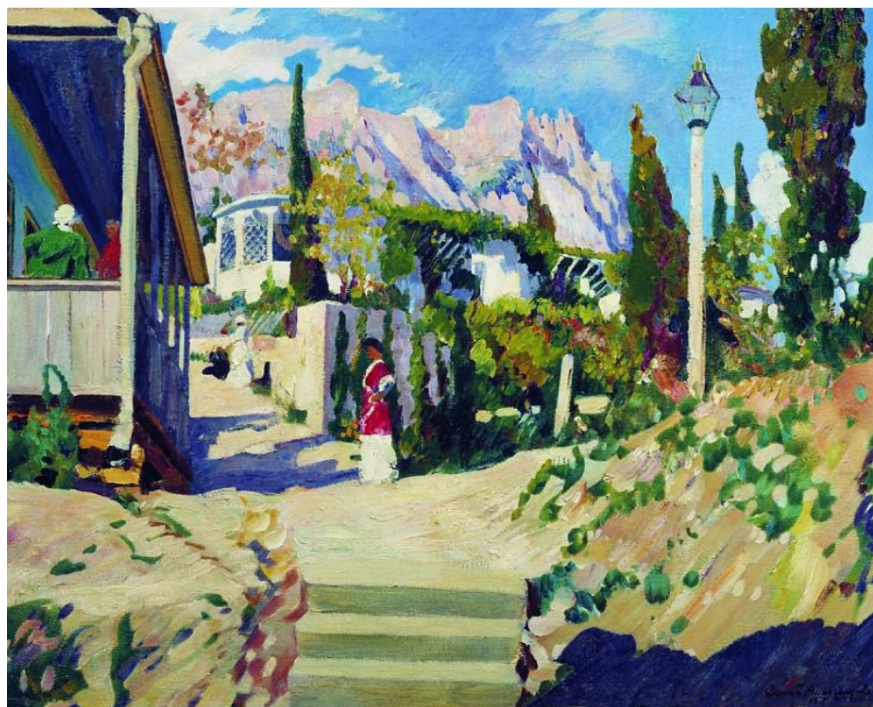
Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Сергей Виноградов
«Крымский пейзаж», 1915

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Упражнение «Переписывание нарратива: из тупика в путь»

Цель: использовать позитивные эмоции (надежду, интерес) для когнитивного переформулирования сложной ситуации.

Инструктаж:

Возьмите лист и разделите его вертикально на две части. Слева озаглавьте «Тупиковая история». Кратко (в 2-3 предложениях) опишите какую-либо свою небольшую текущую сложность (например: «Не могу начать писать курсовую, откладываю, чувствую вину и тревогу»). Теперь в правой части, озаглавленной «История пути», перепишите эту же ситуацию, но через призму одной из «расширяющих» эмоций (т. е. таких эмоций, которые увеличивают репертуар доступных мыслей и действий): надежды, интереса или гордости за будущий результат. Например: «Мне интересно разобраться в теме моей курсовой. Это увлекательный вызов – найти свой способ войти в работу. Я испытываю надежду, что, начав с малого, втянусь и напишу хорошую работу».

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Per aspera ad astra

Прожить короткую и трудную, но яркую и плодотворную жизнь – такая судьба выпала на долю Виктора Эльпидифоровича Борисова-Мусатова. Художник, черпавший вдохновение в мире своих мечтаний, просил: «...не разрушайте мой мир грез. Ведь я им живу, и он для меня лучший из миров». В то время как настоящий, невыдуманный мир был для него каждодневным испытанием на прочность.

В трехлетнем возрасте Виктор упал с высокой скамьи и повредил позвоночник. Это падение стало причиной роста горба и развившегося через какое-то время костного туберкулеза. Сильная боль, сложные операции, необходимость постоянно носить ортопедический корсет – такова была повседневная реальность художника. Но она не смогла затмить собой другую жизнь – ту, что кипела в его душе и рождала нежное, тонкое, трепетное искусство.

«Он мог бы стать стройным и сильным, как и другие. Он знал это и, однако, никогда не жаловался, не злился на жизнь, обошедшуюся с ним чересчур жестоко», – писал о Борисове-Мусатове его земляк, саратовский литератор Александр Федоров. Несмотря на болезнь, художник был деятелен: оттачивал мастерство в Москве, Петербурге и Париже, путешествовал и, конечно, самоотверженно трудился. Ему было отмерено всего 35 лет жизни. За это время он создал 77 полотен, которые хранятся сейчас в 20 музеях.

«В мире никогда ничто не умирает. Все вечно движется вперед и только принимает другие формы», – писал Борисов-Мусатов. И подтвердил слова своей жизнью: те семена, которые заронил художник, вскоре после его смерти проросли «прекрасным цветком» – художественным объединением «Голубая роза», вдохновленным его творчеством.

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

«Моя греза – умереть, как Гамлет, за мечту».



Виктор Борисов-Мусатов
«Водоем», 1902-1903

[illegible]



Виктор Борисов-Мусатов
«Майские цветы», 1894

[illegible]



Виктор Борисов-Мусатов
«Изумрудное ожерелье», 1903-1904

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Практики позитивных эмоций

Практика № 1: ведение дневника благодарности

Суть: регулярная (лучше ежедневная) письменная фиксация 3-5 вещей, событий или слов/поступков людей, за которые вы чувствуете благодарность.

Как это работает (механизм «расширяй и строй»):

Расширяет: смещает фокус с недостатков и проблем на наличие хорошего, тренирует «мышцу» поиска позитивного.

Строит: укрепляет социальные связи (если вы благодарны людям), создает психологический ресурс в виде «банка» хороших воспоминаний, повышает общую удовлетворенность жизнью.

Эмоции: пробуждает собственно благодарность, а также спокойствие и удовлетворение. Способствует долгосрочному повышению уровня счастья, улучшению сна, снижению симптомов депрессии и большей готовности помогать другим.

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Марк Шагал
«Над городом», 1918

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

[illegible]

[illegible]

Практики позитивных эмоций

Практика № 2: медитация любящей доброты

Суть: особая форма медитации, направленная на развитие чувства безусловной доброты, сострадания и тепла сначала к себе, а затем ко всем живым существам.

Как это работает (механизм «расширь и строй»):

Расширяет: ломает барьеры между «я» и «другие», развивает чувство связи с человечеством и эмпатию.

Строит: формирует социальные и психологические ресурсы – снижает самокритику, повышает чувство принадлежности, уменьшает социальную изоляцию.

Эмоции: пробуждает любовь, сострадание, спокойствие, чувство взаимосвязи с другими.

Исследования показывают, что такая медитация увеличивает позитивные эмоции, укрепляет социальные связи, повышает удовлетворенность жизнью и даже замедляет биологическое старение на клеточном уровне.

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

[illegible]

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Per aspera ad astra

Глядя на яркие, праздничные, жизнерадостные картины Бориса Михайловича Кустодиева, трудно поверить в то, что их написал человек, который испытывал адскую, доводящую до иступления боль, перенес несколько тяжелых операций, был частично парализован и провел больше 10 лет в инвалидном кресле. «Житие Кустодиева» – так назвал свои воспоминания о художнике Евгений Замятин, желая подчеркнуть, что считает своего друга, автора знаменитой «Масленицы», святым. «Мне ничего другого не остается, как быть святым. Хотя сам я святости не терплю», – отвечал на это живописец.



«Масленица», 1916

Первые симптомы болезни появились у Кустодиева еще в молодости, когда он находился в расцвете творческих сил. Врачи долго не могли поставить пациенту правильный диагноз и подвергали его мучительным процедурам, которые не приносили никакого результата. Когда наконец-то причину болей удалось установить – оказалось, что у художника опухоль спинного мозга, – сразу же была назначена и проведена операция. Но она принесла лишь временное облегчение.

Здоровье Кустодиева ухудшалось, но он продолжал работать. В письме к режиссеру, для театральной постановки которого он оформлял декорации, художник просил: «Не говорите о моей болезни никому, а, напротив, что я здоров и весел, впрочем, это правда, несмотря на ужасные боли, – я сам удивляюсь на свою жизнеспособность и даже жизнерадостность. Уж очень люблю, видно, жить!»

Через несколько лет после первой операции художнику потребовалась вторая. На этот раз его жена была вынуждена сделать самый сложный выбор: хирург объяснил, что добраться до опухоли можно, только если перерезать нервы, ведущие к рукам или ногам, и спросил, что лучше сохранить больному. Юлия Кустодиева ответила не раздумывая: «Руки оставьте, руки! Художник – без рук! Он жить не сможет. . . ». Оказавшись прикован к инвалидному креслу, Кустодиев не утратил ни присутствия духа, ни воли к жизни, ни чувства юмора. «Ноги что... предмет роскоши! – комментировал он свое состояние. – Вот рука начинает опять побаливать – это уже обидно». Третью, и тоже не слишком удачную, операцию художнику проводили под местной анестезией. Врачи опасались, что общего наркоза сердце больного не выдержит.

В последнее десятилетие жизни, потеряв способность ходить, Кустодиев работал не жалея сил, с поразительной энергией и самоотдачей. «Только работой я себя и поддерживаю», «работаю – значит живу» – говорил художник. Несомненно, талант и преданность любимому делу стали для него лучшим лекарством. И кто знает, возможно, именно болезнь, точнее – стремление преодолеть ее, вырваться из ее тяжелых оков, превратила Кустодиева, по точной оценке искусствоведа Марка Эткинда, в «художника счастья», в «самого жизнерадостного среди русских живописцев».

«Мои картины я никогда не пишу с натуры, это все плод моего воображения, фантазии».



Борис Кустодиев
«Осень в провинции», 1926

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Борис Кустодиев
«Японская кукла», 1908

[illegible]



Борис Кустодиев
«Гулянье», 1922

[illegible]

[illegible]

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Практики позитивных эмоций

Практика № 3: осознанное наслаждение позитивом

Суть: намеренное усиление, продление и углубление положительного опыта вместо его пассивного потребления.

Как это работает (механизм «расширяй и строй»):

Расширяет: учит фокусировать всё внимание на текущем позитивном моменте, усиливая его восприятие.

Строит: создает более яркие и доступные позитивные воспоминания, которые становятся психологическим ресурсом.

Эмоции: усиливает радость, восторг, благоговение, спокойствие.

Стратегии «наслаждения» (как практиковать):

1. «Проживание с погружением»: полностью отдаться ощущениям («Какой у этого десерта насыщенный вкус!», «Как приятно тепло солнца на коже»).

2. Похвала себе: внутренне поздравить себя с успехом, насладиться моментом гордости.

3. Заострение восприятия: сосредоточиться на мельчайших деталях приятного момента (оттенки цвета в закате, нюансы звуков в музыке).

4. Фиксация в памяти: сознательно «фотографировать» в памяти детали, чтобы потом вернуться к ним.

5. Совместное переживание: поделиться радостью с другим («Посмотри, как красиво!»). Это самый мощный вид наслаждения.

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Аркадий Рылов
«В голубом просторе», 1918

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Практики позитивных эмоций

Практика № 4: установление контакта с природой

Суть: не просто прогулка, а осознанное взаимодействие с природной средой.

Как это работает (механизм «расширь и строй»):

Расширяет: отвлекает от руминации (навязчивых мыслей), вызывает чувство благоговения перед чем-то большим, чем мы сами.

Строит: восстанавливает когнитивные ресурсы (внимание), снижает стресс, улучшает физическое здоровье.

Эмоции: пробуждает трепет, спокойствие, удивление, радость.

Как практиковать осознанно:

«Лесные ванны»: медленная прогулка в лесу с вовлечением всех чувств – прикоснуться к коре, вдохнуть запах хвои, прислушаться к шелесту листьев.

Созерцание красоты: найти место с красивым видом и просто посидеть наблюдая, без телефона.

Внимание к деталям: рассмотреть узор на листе, полет птицы, движение облаков.

[illegible]

[illegible]

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Per aspera ad astra

Человек-оркестр, личность ренессансного размаха – таким был Игорь Эммануилович Грабарь. Художник, ученый, просветитель, педагог, музейщик – чем бы ни занимался этот разносторонне одаренный человек, он преуспевал во всем.

«Я люблю только радостное, радужное, ясное, светлое, люблю вещественность и реальность», – признавался художник. Жизнелюбие наполняло его картины оптимистичным, мажорным звучанием, подпитывало энергией его деятельную натуру и помогало справляться с самыми суровыми испытаниями судьбы.

В 1908 году 37-летний Грабарь отправился к родственникам в Адлер. Там на него было совершено нападение, и он лишь чудом уцелел. Грабители пробрались через окно в комнату дачной постройки, где ночевал художник, и несколько раз ударили его кастетом по голове. Но даже это трагическое происшествие Грабарь воспринимал через призму своего светлого взгляда на мир.



«На даче», 1954

Вот как об этом инциденте он рассказывал в письме своему издателю: «...должен Вам сказать, что мне везет совершенно сверхъестественным образом. Я никогда в жизни не знал трагедии.., и вот счастье мое в том, что и теперь я ее не знаю и не пережил. Все случилось в глубоком сне, трое суток я был без памяти и еще почти неделю не помню себя. Трагедию пережила моя бедная мать, отец, брат, но не я... Вы не поверите, что первой моей мыслью, когда я очнулся и мне втолковали, что произошло, было сознание беспредельного счастья... счастья, что солнце по-прежнему светит, что живешь и дышишь. Ни капли не стал мрачнее смотреть на мир. Я получил в голову пять ударов кастетом (так определили хирурги), из которых первый проломил височную кость. И опять повезло. Я лежал на левой стороне, поэтому получил удар в правый висок. . . Оказывается, получи удар в левый висок, я навеки (если бы остался жив) потерял бы речь и движение рук. . . Вот какое безумное счастье».

Оправившись от полученной травмы, Грабарь написал еще множество картин и книг по искусству, стал попечителем Третьяковской галереи и провел большую музейную реформу, организовал реставрационные мастерские, преподавал, возглавил несколько институтов. Трудно перечислить все его заслуги и достижения. «Меня часто спрашивают, – писал художник, – как мог я физически успевать делать все то, что довелось сделать. Думается, только потому, что была воля к труду и страсть к труду: как не мог я жить без искусства, так не мог дня прожить без труда...».

Игорь Грабарь умер в 89 лет. Своей долгой, активной, невероятно плодотворной жизнью он доказал, что эликсир долголетия существует, а главный его ингредиент – это любовь. К людям, к природе, к труду, к искусству и, конечно, к самой жизни.

«... Искусство, искусство и искусство. С детских лет до
сегодняшнего дня оно для меня — главный источник радости и
горя, восторгов и мучений, восхищения и возмущения, —
единственное подлинное содержание жизни».



Игорь Грабарь
«Неприбранный стол», 1907

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Игорь Грабарь
«Февральская лазурь», 1904

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Игорь Грабарь
«Хризантемы», 1905

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Игорь Грабарь
«Березовая аллея», 1940

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Практики позитивных эмоций

Практика № 5: сознательные акты доброты

Суть: намеренные, часто небольшие действия, направленные на помощь или улучшение дня другого человека, без ожидания награды.

Как это работает (механизм «расширь и строй»):

Расширяет: фокусирует на нуждах других, выводит из эгоцентричного мышления.

Строит: укрепляет социальные связи, создает репутацию надежного и доброго человека, формирует чувство собственной эффективности и смысла.

Эмоции: пробуждает любовь, альтруистическую радость, чувство общности.

Как практиковать: будьте конкретны и регулярны. Не «стать добрее», а «сегодня я сделаю три добрых дела».

Примеры: искренне похвалить коллегу, пропустить человека в очереди, сделать небольшое пожертвование, написать сообщение другу со словами поддержки, помочь соседу.

Ключевой научный вывод: практика доброты активирует в мозге те же центры удовольствия, что и вкусная еда или деньги (система вознаграждения), создавая «петлю» позитивного подкрепления.

[illegible]

[illegible]

[illegible]



Татьяна Яблонская
«Утро», 1954

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Практики позитивных эмоций. Принципы

Регулярность важнее интенсивности: 5 минут ежедневно лучше, чем час раз в месяц.

Искренность и новизна: старайтесь, чтобы практика не превращалась в механический ритуал. Ищите новые поводы для благодарности, новые способы быть добрым.

Отслеживайте эффект: обращайтесь внимание, как меняется ваше настроение, мышление и взаимодействие с миром. Это мотивирует продолжать.

Используя эти практики системно, вы не просто «поднимаете настроение». Вы сознательно инвестируете в свои психологические, интеллектуальные и социальные ресурсы, формируя основу для долгосрочного процветания и жизнестойкости.

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Per aspera ad astra

«Как всякий человек, художник подвержен делам житейской прозы, но всей душой, всем сердцем и своей профессией он настроен на поэзию жизни», – говорил Юрий Иванович Пименов. Но едва ли можно отыскать «поэзию жизни» на его ранних картинах. Драматизм, резкие ракурсы, гротеск – вот отличительные черты работ художника, датированных 1920-ми годами. И как же это непохоже на те наполненные светом и воздухом, пронизанные романтикой повседневности городские сцены, которые Пименов начнет писать 10 лет спустя! Стремление показать, как выражался сам мастер, «необыкновенность обыкновенного», «создавать искусство радости и красоты жизни» – всё это в полной мере проявится в его живописи лишь после того, как он столкнется с депрессией, на время потеряет способность работать, пройдет очень непростой путь переосмысления своего творчества, который в итоге позволит ему заново открыть самого себя.



«Новая Москва», 1937

Вот как сам Юрий Пименов рассказывал об этом периоде своей жизни художнику и публицисту Игорю Долгополову:

«1932 – 1933 годы... Это было мое трудное время. У меня расползлись нервы, я совсем не мог работать. К тому же меня постигли и профессиональные беды: одну книжку, которую я иллюстрировал, за рисунки признали формалистической, и я оказался без денег и без работы, так как после этой книжки работы в журналах мне не давали, и мы существовали на те деньги, которые стенографией зарабатывала моя жена.

Моя депрессия затянулась, – я совсем перестал работать и для себя, мы жили в это время очень одиноко, друзья моих совсем молодых лет отошли от меня, они даже перестали мне и звонить, – я понимал их, – мои внешне минорные настроения были им не по душе. Я говорю «внешне», потому что состояние мое тогда было сложнее такого простого определения. Говоря словами Диккенса, «это было худшее из времен, это было лучшее из времен, это были годы отчаяния, это были годы надежды».

Стараясь выйти из своего трудного состояния, слушаясь советов врачей и некоторых новых друзей, которых я приобрел, – а смысл их советов был в том, чтобы быть в жизни и пробовать подходить к работе, я начал бродить, уезжая на пригородных поездах подальше от Москвы... Я уезжал на целый день, очень далеко, ложился в густую траву, полную своих порохов, своей жизни... Я возвращался вечерами поздно...

Я жил тогда с острым ощущением счастья, открывающегося мне теплого, живого мира, который вытеснял постепенно и подавленность состояния и те умозрительные, придуманные схемы, которыми я пользовался раньше как художник. И у меня поднималось желание работать, желание писать прямо с живой натуры, которая так богато, тонко и прекрасно существовала вокруг».

«Искусство – дело интеллигентное, оно требует не умения
ремесленника, а особого, сложного строя души».



Юрий Пименов
«Свадьба на завтрашней улице, 1962

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Юрий Пименов
«Лирическое новоселье», 1965

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Юрий Пименов
«Клубника с молоком», 1956

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Юрий Пименов
«Улица Сан-Доменик», 1958

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Упражнение «Работа со сложными эмоциями»

Первый шаг: просто заметьте. Начните с осознания эмоции в своем теле и уме. Спросите: «Что происходит сейчас?»

Второй шаг: пригласите и откройтесь. Может показаться более естественным отвлечься от трудных чувств, но следует сохранять осознанное любопытство и отвечать «да» всем возникающим эмоциям (чтобы противодействовать тенденции сжиматься от сопротивления).

Третий шаг: исследуйте причины. На этом этапе полезно спросить: «Почему я так себя чувствую?».

Четвертый шаг: определите возможные действия. Иногда, прислушиваясь к своим эмоциональным реакциям и понимая их причины, вы можете предположить, какие действия нужно предпринять в данный момент. Например, если гнев был вызван обидными словами друга, уместной реакцией было бы выразить свои чувства этому другу.

Пятый шаг: позаботьтесь о себе. Вам может захотеться обратиться за поддержкой к дружелюбному слушателю, которому вы доверяете. Но часто тот, кто сумеет дать именно то, что вам нужно, – вы сами. Возможно, вы хотите услышать утешение, например: «Да, я знаю, это действительно больно». Или вам нужно какое-то подтверждение вроде «Это было трудно, но ты справился». Подойдет и элементарная забота о себе – сон, физические упражнения или успокаивающая чашка чая.

Шестой шаг: позвольте чувствам пройти. Даже когда вы уже всё пережили, чувства могут задержаться. Некоторые эмоции имеют длительный «период полураспада», и, пока вы ждете, когда они пройдут, можно просто принимать их и позволять им быть, отпуская истории, которые вы рассказываете себе о них.

Шаг	Мой опыт	Размышления и идеи
1. Просто заметьте		
2. Пригласите и откройтесь		
3. Исследуйте причины		
4. Определите возможные действия		
5. Позаботьтесь о себе		
6. Позвольте чувствам пройти		

Это упражнение предназначено для того, чтобы использовать процесс из шести этапов в реальных жизненных ситуациях.

Проанализируйте свой опыт, отмечая (без осуждения!), каким он был на каждом этапе процесса.

В последней колонке запишите идеи о том, как еще более эффективно справляться с такими ситуациями в будущем. Помните: здесь нет неправильных ответов.

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня



Владимир Гаврилов
«Свежий день», 1958

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

Зарисовка дня

Источник радости и/или вдохновения сегодня

[illegible]



Дмитрий Жилинский
«Ангел летит», 2003

[illegible]

[illegible]

