



## Sommario

6	Introduzione
10	<b>1</b> Perché creare?
18	<b>2</b> Gli acquarelli
32	<b>3</b> Cosa ci blocca
42	<b>4</b> Mindfulness e consapevolezza
58	<b>5</b> All'opera!
136	<b>6</b> Quando è finito?
154	<b>7</b> Conclusioni
156	Risorse
158	Ringraziamenti

## Perché creare?

### *La creatività è una costante*

La creatività non dorme mai e spesso continuiamo la nostra avventura creativa nei sogni. Persino respirare è un'attività creativa che ci rivela qualcosa di nuovo in ogni istante. Se consideriamo la creatività come un movimento sempre presente, possiamo smettere di preoccuparci di essere creativi o di sentirci creativi. Questo può essere un modo completamente diverso di intendere la creatività, ma vi consiglio di provare. Inizierete a notare che tutto è un atto creativo. La creatività è in ogni gesto.

### *Cosa ci dimostra la creatività*

La creatività è un mistero in divenire che può sorprenderci in qualsiasi momento. Rivela che tutto è possibile, che ogni istante accade qualcosa di nuovo. Potrebbe sembrare simile a qualcosa che abbiamo già sperimentato, ma quel ricordo in realtà non è collegato a ciò che sta accadendo ora. Senza volerlo, abbiamo la tendenza a considerare l'esperienza passata come punto di riferimento e cerchiamo delle somiglianze. Ma cosa succederebbe se, per un attimo, mettessimo da parte tutto questo e prestassimo davvero attenzione a ciò che è nuovo e sta avvenendo ora? Immaginate quante possibilità si presentano costantemente.



## Colori

Vi consiglio di acquistare un piccolo set di acquarelli o una piccola gamma di colori in tubetto. Un piccolo set di colori primari caldi e freddi è sufficiente per creare qualsiasi colore. I colori primari sono il rosso, il giallo e il blu, ma esistono rossi caldi e rossi freddi, gialli caldi e gialli freddi, blu caldi e blu freddi. A me piace aggiungere un tocco di grigio di Payne per i colori scuri e spesso lo uso al posto del nero. Vi consiglio, inoltre, di avere un paio di tonalità terra, anche se si possono creare, se necessario. Qui trovate tutto quello che uso nella mia tavolozza. Ho anche altri colori, ma li uso solo in determinate circostanze. Avere una tavolozza di colori essenziali vi consente di imparare a mescolare i colori per creare tutte le tonalità immaginabili con pochissime eccezioni.

### GIALLI

- Gommagutta nuova o Giallo di cadmio (caldo)
- Giallo limone (freddo)



## Colori primari

### ROSSI

- Lacca scarlatta (caldo)
- Cremisi d'alizarina (freddo)



### BLU

- Blu ceruleo (caldo)
- Oltremare francese (freddo)



### GRIGIO

- Grigio di Payne (grigio blu)



## Colori facoltativi

### TERRE

- Ocra gialla
- Terra d'ombra bruciata (caldo)
- Terra d'ombra naturale (freddo)



### ALTRI COLORI

- Verde oro
- Terra verde



## Progetto 1:

### *Trenta giorni creativi*

E ora tuffiamoci nel primo progetto: vi invito a creare qualcosa ogni giorno per trenta giorni consecutivi. La pratica quotidiana è importante per avviare l'impulso creativo e instaurare un dialogo con la creatività. Prendetevi almeno cinque minuti. La cosa importante non è quanto tempo dedicate, ma ciò che fate. Giocate con quello che viene fuori. Ricordate che il risultato non è importante. Non stiamo cercando di ottenere qualcosa in particolare. La lista dei suggerimenti non è obbligatoria, ma è disponibile se vi può essere utile. Potete usarla come spunto per farvi venire un'idea o prenderla alla lettera per dipingere un oggetto. Io incoraggio sempre le persone a seguire la propria ispirazione, indipendentemente da come arriva: un suggerimento, una ricerca, un elemento della natura, una fotografia, qualcosa che avete sulla scrivania, o semplicemente qualcosa che vi viene in mente mentre muovete la mano sul foglio. L'importante è iniziare, essere presenti e vedere cosa succede.

#### **GIORNI 1-5**

Scegliete un elemento dalla lista dei suggerimenti.

#### **GIORNI 6-10**

Unite due elementi diversi.

#### **GIORNI 11-15**

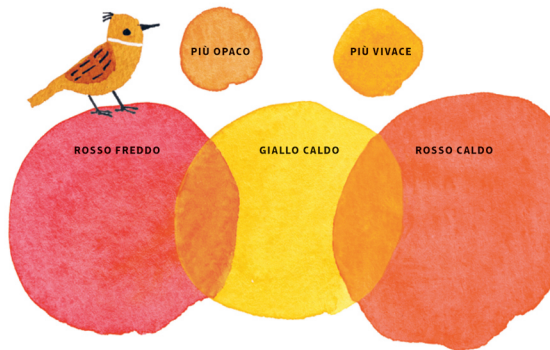
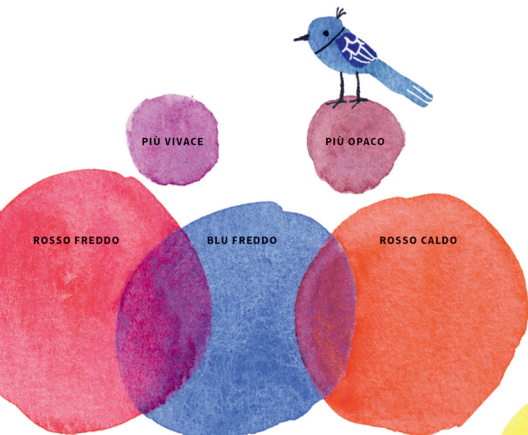
Unite tre elementi diversi.

#### **GIORNI 16-30**

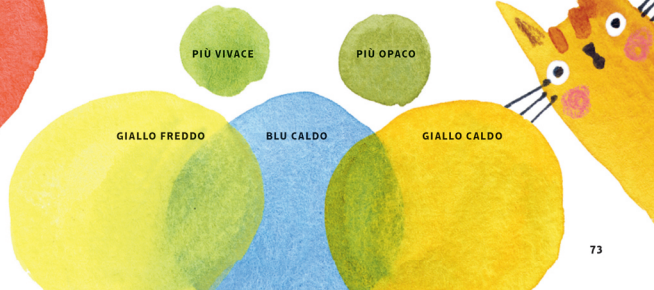
Quindici giorni di combinazioni per dare continuità alla creatività quotidiana.

## Esperimenti di colore

I colori caldi e freddi possono essere mescolati in varie combinazioni per ottenere un aspetto più vivace o più opaco. In genere, se mescolate un rosso freddo con un blu freddo, otterrete un viola più vivace; se mescolate un rosso caldo e un giallo caldo, otterrete un arancione più vivace.



Ma c'è un'eccezione alla regola! Il giallo caldo contiene più rosso. Il verde e il rosso sono agli estremi opposti, quindi creano un colore più opaco.





- Iniziate con una forma più arrotondata.

- Aggiungete prima il corpo e le orecchie e poi la coda.



- Ora aggiungete i baffi, il pelo, le zampe anteriori e i dettagli delle orecchie.



- Poi disegnate il bianco degli occhi con la gouache o un pennarello bianco.



- Con un pennello bagnato, fate un cerchio per il naso e tamponatelo con un fazzolettino.



- Infine aggiungete il naso e la bocca.

