



Beatrice Lugano

Migliora il tuo
processo creativo

**Beatrice
Lugano**

**Consulente
Creativa**



1. CONOSCI IL PROCESSO PIÙ CHE PUOI



1. CONOSCI IL PROCESSO PIÙ CHE PUOI

Il processo creativo può essere sano, gratificante e gioioso.



1. CONOSCI IL PROCESSO PIÙ CHE PUOI

- **Ruba come un Artista**
Austin Kleon

- **La via dell'artista**
Julia Cameron

- **The war of art**
Steven Pressfield

- **Big Magic**
Elizabeth Gilbert





2. FATTI UN GIRO



2. FATTI UN GIRO

dal vero o virtuale



3. FATTI ISPIRARE DA NICCHIE DIVERSE

4. FAI ATTENZIONE A COME LA CREATIVITÀ SIA PRESENTE NELLA TUA VITA



4. FAI ATTENZIONE A COME LA CREATIVITÀ SIA PRESENTE NELLA TUA VITA

magari tenendo un diario



5. PRENDITI BUONA CURA DI TE



6. FAI ESERCIZIO FISICO



7. MEDITA O FAI UN'ALTRA ATTIVITÀ INTROSPETTIVA



8. AGISCI

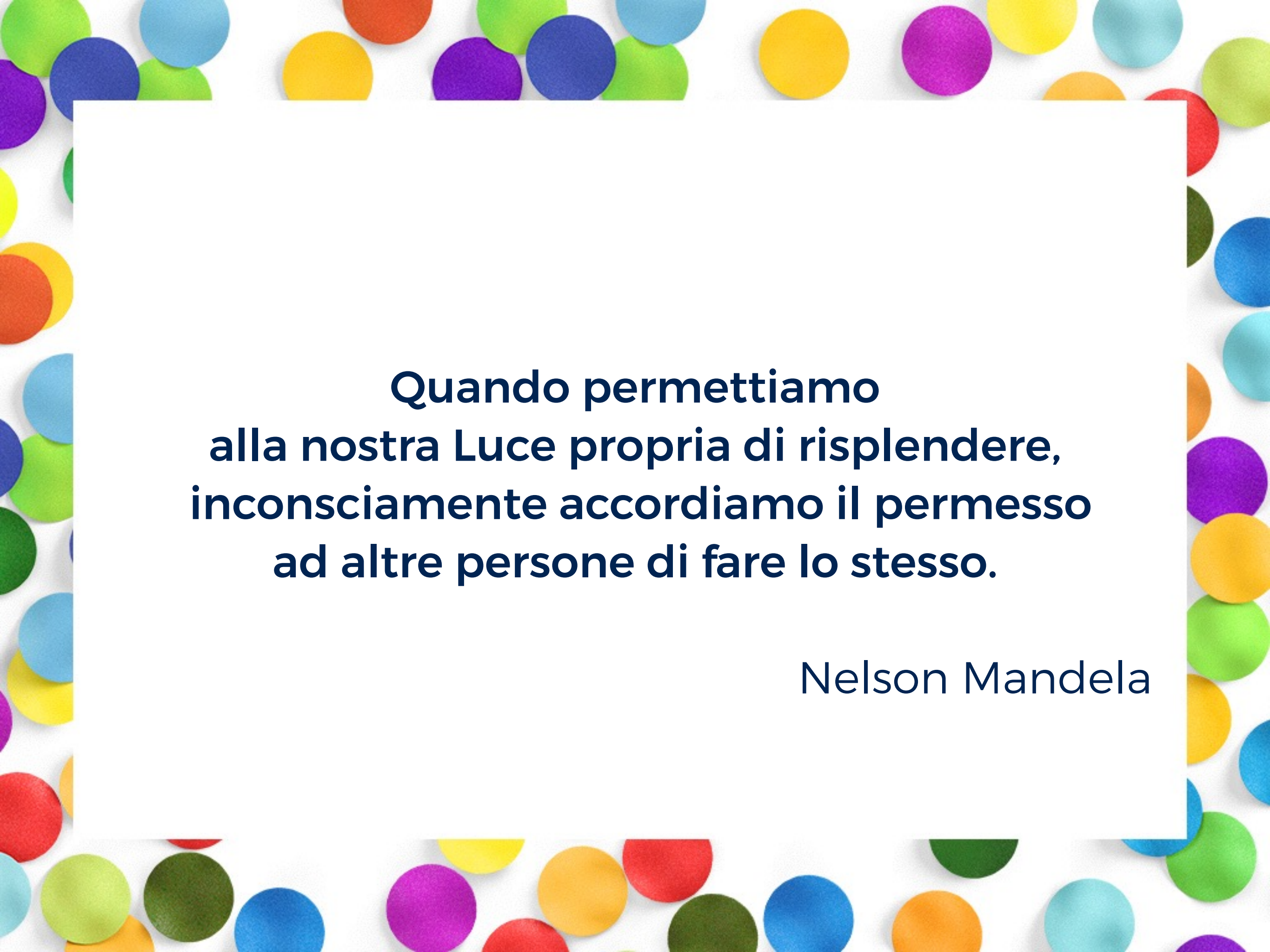


9. CALMA LA CHIACCHIERA INTERIORE



10. SII AUDACE





**Quando permettiamo
alla nostra Luce propria di risplendere,
inconsciamente accordiamo il permesso
ad altre persone di fare lo stesso.**

Nelson Mandela