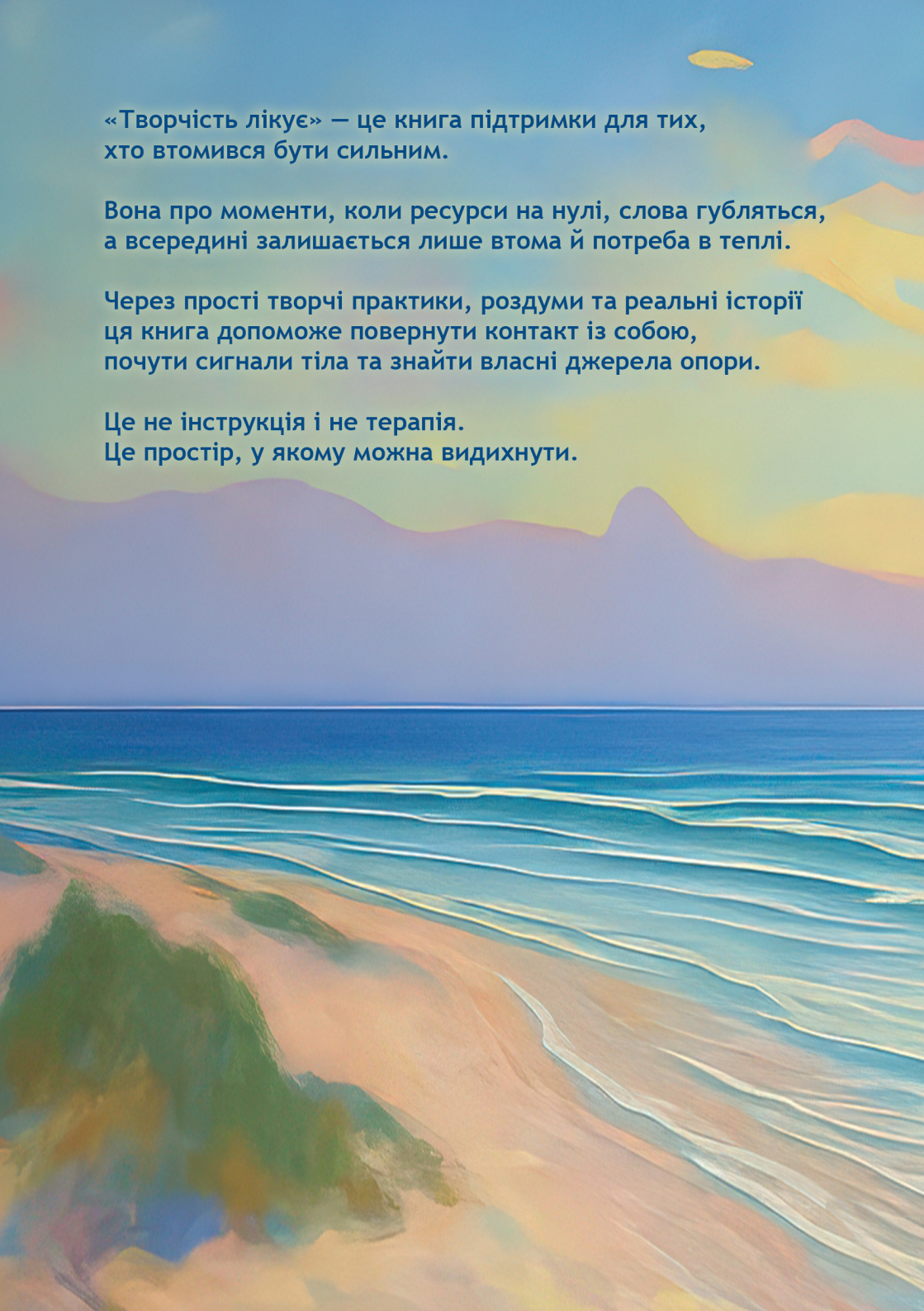


Галина Чулінда

Творчість лікує

Книга підтримки для тих,
хто втомився бути сильним





«Творчість лікує» — це книга підтримки для тих,
хто втомився бути сильним.

Вона про моменти, коли ресурси на нулі, слова губляться,
а всередині залишається лише втома й потреба в теплі.

Через прості творчі практики, роздуми та реальні історії
ця книга допоможе повернути контакт із собою,
почути сигнали тіла та знайти власні джерела опори.

Це не інструкція і не терапія.
Це простір, у якому можна видихнути.

Галина Чулінда

ТВОРЧИСТЬ ЛІКУЄ

КНИГА ПІДТРИМКИ ДЛЯ ТИХ,
ХТО ВТОМИВСЯ БУТИ СИЛЬНИМ

Дніпро
«Середняк Т.К.»
2026

Галина Чулінда

Творчість лікує. Книга підтримки для тих, хто втомився
бути сильним — Дніпро: Середняк Т. К., 2026, — 137 с.

ISBN 978-617-8807-38-2 (електронна версія)

© *Галина Чулінда, 2026*

Тим, хто шукає своє море

ЗМІСТ

Передмова від авторки5

ВСТУП. Чому творчість — це твій шлях до зцілення ...7

I РОЗДІЛ. Як творчість повертає внутрішній спокій... 11

1.1. Психологічні та емоційні переваги 11

1.2. Вплив творчості на мозок і емоції..... 14

1.3. Виразити те, що болить 16

Вінсент Ван Гог «Зоряна ніч»..... 17

Олександр Довженко «Зачарована Десна» 19

Тарас Шевченко «Катерина»..... 20

Сильвія Плат «Дзеркало»..... 22

Марія Примаченко «Звір із добрими очима»..... 23

Людвіг ван Бетховен «Місячна соната»..... 24

Фріда Кало «Дві Фріди» 25

Ліна Костенко «Крила» 26

Катерина Білокур «Квіти за тином»..... 28

Іван Марчук «Голос моєї душі» 30

Алла Горська «Автопортрет із сином» 31

Леся Українка «Уста говорять: “він навіки згинув!”»... 32

Галина Зубченко «Перемога» 34

II РОЗДІЛ. Різні форми творчості для зцілення та практичні рекомендації..... 36

2.1. Письменство: щоденники, вірші, казки, романи ... 37

2.2. Образотворче мистецтво: малювання, фотографія... 49

2.3. Спів і музика: коли зцілює голос і звук 54

2.4. Танці та рух: емоція, що проходить через тіло..... 58

2.5. Рукоділля: в'язання, вишивання, створення прикрас...61

2.6. Натуральні матеріали: глина, деревина 68

2.7. Несподівана творчість: кулінарія, садівництво, манікюр, маркетинг 74

2.8. Творчість у рутині — як знайти красу у простому...78

РОЗДІЛ III. Любов до себе — це сила, а не егоїзм..... 80

РОЗДІЛ IV. Поглянути глибше: метафоричні карти для діалогу з собою..... 87

РОЗДІЛ V. Реальні історії людей 91

Вишивання для душі..... 91

Манікюр — більше, ніж робота 92

В'язання як тиха опора 93

Смакова творчість у буднях..... 94

Мило. І трохи тиші..... 95

Балет. Сцена, як життя..... 97

Камені, що говорять із душею 99

Створення контенту і сила підтримки 101

Подорожувати, щоб відчути себе живою..... 103

Коли талант — головний учитель..... 104

Творчість — це шлях до себе, справжнього 106

Мої острівці безпеки..... 108

РОЗДІЛ VI. Де брати енергію для творчості, коли сил немає ні на що? 111

6.1. Рух, рух і ще раз рух 111

6.2. Медитація і дихальні практики..... 113

6.3. Сон — паливо для мозку і натхнення 115

6.4. Збалансоване харчування..... 117

РОЗДІЛ VII. Як обрати свою практику та побороти внутрішні бар'єри? 120

РОЗДІЛ VIII. Заключне слово 125

Казка про їжачка та його мрію про море 126

30-денний календар творчих вправ 130

ПЕРЕДМОВА ВІД АВТОРКИ

Ця книга — не лише про мистецтво чи творчість. Вона про те, як віднайти внутрішній спокій тоді, коли всередині розриває душу на частини. Як дихати, коли все навколо здається надто нестабільним. Про те, як зцілити себе ніжністю, коли здається, що сил бути сильним більше немає.

Я писала її для тебе — людини, яка відчуває, що більше не може так жити. Для мами, яка забула, що таке тиша. Для того, хто тримає дім, роботу або чиюсь руку. Для молодої душі, яка боїться зробити перший крок. Для кожного, хто втомився бути сильним і хоче дихати легше.

Творчість для мене стала стежиною, що повертає назад до життя. Одного вечора, коли я просто лежала на дивані і дивилась в стелю, я зрозуміла, що втрачаю себе. Чоловік на війні. Дитина — підліток з першими проявами бунтівного характеру. Все довкола здавалось таким порожнім та беззмістовним... І тоді я взяла в руки блокнот і почала писати. Все, що накипіло. Те, що боліло й розривало зсередины на дрібні частини. І це було чесно щодо себе. Потім я створила власний трансформаційний щоденник. Далі було малювання картин за номерами, книги у співавторстві, були навіть дитячі казки. Одна з них є для мене особливою — про їжачка Носика, який попри власні страхи поїхав до моря та здійснив свою давню мрію. Цю казку ти знайдеш наприкінці книги.

Також у цій книзі ти отримаєш прості вправи — від п'ятихвилинного письма до створення прикрас чи фігурок із глини — які допоможуть заспокоїти розум. Ти прочи-

таеш історії реальних людей, які, як і ти, починали з нуля: жінки, що перемогла втому через в'язання, дівчини, яка знайшла себе в танці, чоловіка, що зцілювся через кулінарію та багато інших. Ти дізнаєшся, як творити в хаосі та зробити творчість частиною життя, навіть якщо часу обмаль. А 30-денний календар творчих вправ стане твоїм провідником, щоб творити легко, без тиску, з радістю й натхненням.

Я хочу, щоб ти спробувала щось нове. Зупинилася і дозволила собі відчути. Написати. Намалювати. Сплести. Виліпити. Прожити. Приголубити свою внутрішню дитину. Бо ми не завжди можемо змінити обставини, але завжди можемо створити простір, де буде легше, світліше та спокійніше.

У тебе є ти. І творчість, яка допоможе тобі зцілитися. Просто дозволь собі творити.

З любов'ю —
авторка

ВСТУП. ЧОМУ ТВОРЧІСТЬ — ЦЕ ТВІЙ ШЛЯХ ДО ЗЦІЛЕННЯ

*Благо, подароване нам
мистецтвом, не в тому, чого
ми навчилися, а в тому,
якими ми стаємо.*

Оскар Уайльд

— Галю, пропоную виконати іще одну вправу, — звернулась до мене психотерапевтка. — Спробуй написати твір, казку або створити серію малюнків. У центрі історії має бути головний герой. Що він хоче? У чому його сила? Які перешкоди на своєму шляху він зустрічає? І як він їх долає, щоб досягти бажаного?

— Ем... Я не люблю казки. Але гаразд, щось придумаю, — лише й змогла відповісти я, трохи зніяковіло реагуючи на незвичне домашнє завдання.

Думки в голові після цієї сесії буквально перекочувались одна через одну: «Та де я, а де взагалі якісь казки? Яка ще творчість? У мене ж аналітичне мислення, та і в цілому хід думок зовсім не в ту сторону...» Але я була у процесі глибинної терапії, саме тому вирішила виконати це завдання як експеримент.

«Або пан, або пропав», — подумала я. Взяла до рук телефон та відкрила нотатки. Видихнула, постаралася відпустити контроль і почала просто писати все, на що була здатна моя уява.