

Project 1, 2, 3: A Daily Creativity Journal for Expressing Yourself in Lists of Three

Copyright © 2019 by Paris Rosenthal. This translation published by arrangement with Clarkson Potter/Publishers, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © 2018 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Ilustrații de Amy K. Rosenthal

Redactare: Dana-Ioana CHIRIȚĂ

Tehnoredactare: Stelian BIGAN

Design copertă: Stelian BIGAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ROSENTHAL, PARIS

Programul 1, 2, 3 : jurnal pentru stimularea creativității prin liste în trei pași / Paris Rosenthal ; trad. din lb. engleză de Dana E. Tarbă. -

București : Editura For You, 2019

ISBN 978-606-639-296-9

I. Tarbă, Dana E. (trad.)

159.9

Paris Rosenthal

Programul

1. 2. 3

*Jurnal pentru stimularea
creativității prin liste în trei pași*

Traducere din limba engleză
de Dana E. Tarbă

Editura For You
București

Programul 1. 2. 3

1. Mă voi strădui să vin în fiecare zi cu câte o idee nouă, pe care o voi descrie prin intermediul unei liste conținând trei puncte.

*(Poate fi vorba despre orice:
texte, desene, rețete.)*

2. Îmi voi face un obicei din a posta această listă zilnic, la ora 13:23.

3. Voi începe acest program în data de 3 decembrie.

*Semnat
Amy K.R.*

PREFAȚĂ

Aceasta a fost postarea ce anunța începutul unuia dintre ultimele proiecte creative pe care mama mea avea să le inițieze. Chiar și atunci când sănătatea ei se afla într-un declin sever, Amy Krouse Rosenthal se ambiționa să vină cu câte o idee nouă în fiecare zi, iar acest proces creativ îi dădea puterea să meargă mai departe. Știa că proiectele cu potențial de a genera cea mai mare satisfacție puteau fi și cele mai simple, motiv pentru care a apelat la metoda listei zilnice - un model practic, concis și plin de semnificație. În ultimele săptămâni petrecute cu ea, am văzut cum a reușit să aștearnă pe hârtie ideile pe care le avea în minte, transpunându-le cu măiestrie într-o formă de artă. În ziua cu numărul 61 din cele 123, mama s-a văzut nevoită să își anunțe fanii: „Există și alte lucruri de care trebuie să mă ocup, pe care trebuie să le creez și asupra cărora vreau să îmi îndrept atenția, în timpul limitat ce mi-a rămas.”

Fie ca Programul 1, 2, 3 să te ajute să privești lumea dintr-o altă perspectivă. Nu trebuie să-ți impui aceeași rigurozitate ca mama, când vine vorba de ora exactă a finalizării fiecărei liste. Și cred că vei descoperi și tu - la fel ca Amy - că numărul 3 este magic. Acesta ilustrează însuși principiul Goldilocks: nici prea puțin, nici prea mult, ci fix atât cât trebuie. Gândește-te că triunghiul este forma cea mai puternică și mai stabilă, fiind capabilă să redistribuie greutatea mai echilibrat decât orice altă formă. Apoi, să ne amintim că întregul curcubeu e format din numai trei culori primare. Și, desigur, cine ar putea să uite de *Cei trei muschetari* sau de *Cei trei purceluși*?

Iar dacă îți faci timp să prețuiești trei momente frumoase din zi (în loc de unul singur), acest lucru poate reprezenta o evoluție majoră pentru tine. Apelând la faimoasele cuvinte ale mamei mele, îți spun: „Să profităm la maximum de timpul petrecut aici!”

Paris Rosenthal

REZOLUȚII PENTRU UN NOU ÎNCEPUT

1. _____

2. _____

3. _____

Data

OPORTUNITĂȚI DE CARE VREAU SĂ PROFIT

1. _____

2. _____

3. _____

Data

POVEȘTEA DIN ȘPATELE NUMELUI MEU

(care este semnificația lui)

(cum se pronunță)

(ce îmi place la el)

Data

LUCRURI DIN TRECUT CARE MĂ VOR ÎNȘOȚI ȘI ÎN VIITOR

1. _____

2. _____

3. _____

Data

PĂRȚI ALE TRECUTULUI MEU LA CARE ESTE MOMENTUL SĂ RENUNȚ

1. _____

2. _____

3. _____

Data

AȘOCIERI CREATIVE

1. _____ x _____ = _____

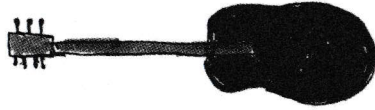
2. _____ + _____ = _____

3. _____ - _____ = _____

(răbdare + tăcere) x cafea = poezie

Data

MINI-LIȘTĂ DE PIEȘE MUZICALE (DE LA MINE, PENTRU MINE)



de _____

de _____

de _____

Data

(titlul unui exercițiu liber ales)

1. _____

2. _____

3. _____

Data

VERSURI DINTR-UN POEM CARE MĂ ÎNȘPIRĂ

Poemul „ _____ ”

de _____

Data

UNDE VREAU SĂ AJUNG LA MATURITATE

1. _____

2. _____

3. _____

Data

LUCRURI PENTRU CARE SUNT RECUNOȘCĂTOR, ÎN SPECIAL AȘTĂZI

1. _____
2. _____
3. _____

Data

SUBIECTE DELICATE PE CARE ÎMI DOREȘC SĂ LE DISCUT CU MAI MULTĂ ÎSCUȘINȚĂ

1. _____

2. _____

3. _____

Data

CONVERȘAȚII PE CARE LE VOI EVITA MEREU

1. _____

2. _____

3. _____

Data

OAMENII CARE MĂ ÎNȘPIRĂ CEL MAI MULT

1. _____
pentru că _____
2. _____
pentru că _____
3. _____
pentru că _____

Data

CINEVA CU CARE AR TREBUI SĂ REIAU LEGĂTURA

(cine?)

(de ce?)

(unde?)

Data

(titlul unui exercițiu liber ales)

1. _____

2. _____

3. _____

Data

LOCURI CARE AU O SEMNIFICAȚIE APARTE PENTRU MINE

1. _____

2. _____

3. _____

Data

MAMA NATURĂ

(haiku)



(5 silabe)

(7 silabe)

(5 silabe)

Data

CUVINTE CARE NU AR TREBUI SĂ EXISTE

1. _____

2. _____

3. _____

Data

CUM SĂ FACI FAȚĂ ÎN ORICE ÎMPREJURARE

1. _____

2. _____

3. _____

Data

INGREDIENTELE UNEI IDEI GROZĂVE

_____ linguriță/lingură/ceașcă

(ingredient)

_____ linguriță/lingură/ceașcă

(ingredient)

_____ linguriță/lingură/ceașcă

(ingredient)

Data

(titlul unui exercițiu liber ales)

1. _____

2. _____

3. _____

Data