



*Княженика Волокитина*

# **НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ТВОРЧЕСКОГО ЧЕЛОВЕКА**

**КВИНТЭССЕНЦИЯ МОТИВАЦИИ  
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ И НЕ ТОЛЬКО**

Княженика Волокитина

**Настольная книга  
творческого человека**

«Издательские решения»

**Волокитина К.**

Настольная книга творческого человека / К. Волокитина —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-855623-4

Легкий слог автора, четкие рекомендации, открытость и искренняя любовь к читателям позволили «Настольной книге творческого человека» занять достойное место на книжных полках современных творцов всех областей искусства.

ISBN 978-5-44-855623-4

© Волокитина К.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Часть первая. Квинтэссенция мотивации для начинающих и не только	8
Глава первая. О том, как поверить в себя, перестать завидовать и начать творить	8
Глава вторая, в которой мы ловим птичку-мотивацию в свои сети	12
Глава третья, в которой мы наконец-то начинаем жить как Творец!	15
Глава четвертая, в которой мы учимся специальному тайм- менеджменту для художников	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Настольная книга творческого человека Квинтэссенция мотивации для начинающих и не только**

**Княженика Волокитина**

© Княженика Волокитина, 2017

ISBN 978-5-4485-5623-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

*Однажды – я находился тогда в возрасте между тридцатью и сорока годами – кто-то при мне спросил: «Если бы на свете не существовало ни похвал, ни критики, кем бы вы были?» Ответ на него откроет вам вашу главную цель в жизни и путь, который вы должны избрать.  
Говард Бехар.*

### **Друзья!**

Меня зовут Княженика Волокитина.

Меня безусловно можно причислить к творческим людям – ведь я писательница, поэтесса, актриса, сценарист, начинающая художница и стилист. Я специализируюсь на создании художественных произведений (романы, повести, рассказы), выступаю с чтениями своих произведений и семинарами и преподаю писательское мастерство, помогая людям исполнить мечту и написать их собственную книгу.

Эта книга – квинтэссенция мотивации для начинающих творческих и не только. Она рассчитана на людей, которые уже внутренне определились со своей мечтой – или хоть на один краткий миг задумались – а что будет, если я брошу работу и буду весь день: писать музыку/рисовать/сочинять стихи/шить/мастерить? Для людей, нашедших в себе смелость идти дорогой творчества. Развивать и открывать таланты в себе, жить каждый день красиво, радостно и наполненно.

Неважно – делаете ли вы первые робкие шаги по направлению к своей Мечте или уже преуспели в самовыражении путем творчества – эта книга станет вам отличным подспорьем в минуты лени, апатии, отсутствия вдохновения.

Встречая в книге слово «художник», смело заменяйте его на ваше собственное занятие – дизайнер, поэт, музыкант. Вариантов творческих профессий масса, но, думаю, все мы являемся художниками в первую очередь, рисуя наши мечты в образах статики и физического воплощения.

### **Как работать с этой книгой?**

С приснопамятных советских времен наших родителей учили обращаться с книгами бережно и уважительно. Эти постулаты они передали и нам – причем вбили их в нашу голову довольно прочно. Огромная часть литературного наследия советского и постсоветского периода была запрещена уже на моменте своего рождения. Классика зачастую была доступна только в библиотеках, а каждое пополнение домашнего книжного шкафа было событием.

Сейчас книги уже не вызывают такого благоговения. Внушительная вместимость, удобство использования, низкая цена на электронные версии, а также огромные бесплатные онлайн-библиотеки – неоспоримые преимущества цифрового формата. Многим понравился формат электронной книги именно из-за того, что пометки делать легко и просто – ты просто копируешь нужную фразу нажатием клавиши. Другие, напротив, горячо защищают бумажные книги, словно старых и преданных друзей. В списке плюсов бумажных книг – острота

тактильных ощущений (привет, братья-кинестетики!), возможности для дарения и коллекционирования любимых изданий, а самое главное – образ человека с книгой, который, как ни крути, все равно остается привлекательнее образа обладателя персонального гаджета.

Я – большая поклонница бумажных книг, и мне бы хотелось, чтобы эта книга стала вашим другом. Делайте пометки на полях, отмечайте нужные вам места, вырывайте страницы, если вы этого хотите. Это – ваша книга, и ваша работа с нею. Если вы захотите сделать коллаж из страниц или вовсе пустить книгу на папье-маше – я буду только рада, что вы нашли моему творчеству применение.

Вы – настоящий Творец, раз проявили свой интерес к книге с таким названием. Поэтому вы скорее всего придумаете свою систему пометок для книги, свой «сигнальный код», понятный только вам. Смело используйте красивые жестяные закладки, цветные наклейки и карандаши, творите, не выпуская эту книгу из рук!

Специально для любителей подчеркивать, резать и клеить я создала «Ежедневник творческого человека». Он целиком и полностью состоит из таблиц, картинок и вспомогательных материалов. Вы можете разобрать его постранично и обклеить стену, можете повесить любимые мотивационные фразы на холодильник или у кровати, писать прямо в таблицах, не перепечатывая их и не срисовывая – это ваш рабочий блокнот творческого человека. Этот блокнот, как я смею надеяться, станет вам надежным другом и помощником в вашем творчестве!

Мне будет очень приятно, если вы решите написать мне свои мысли по поводу этой книги. Возможно, вы не согласны с чем-то? А кое-что хотели бы и вовсе исключить? Я всегда открыта для общения со своими читателями – мой электронный адрес вы найдете на последних страницах книги, я читаю все письма и отвечаю на них сразу же.

## **Часть первая. Квинтэссенция мотивации для начинающих и не только**

### **Глава первая. О том, как поверить в себя, перестать завидовать и начать творить**

И, переходя сразу к делу, я хочу дать несколько дельных подсказок начинающим творческим.

#### **Друзья вместо конкурентов.**

Не упускайте любой возможности познакомиться с теми, кто лучше вас в вашем же деле, ведь их успех означает, что и ваш собственный – реален! Постарайтесь стать такому человеку добрым и полезным другом – и он, скорее всего, расскажет вам о своих ошибках на пути к успеху, познакомит вас с другими нужными людьми и просто даст хороший совет.

Воспринимайте таких людей как источник знания и вдохновения, учитесь у лучших, уважайте их, а самое главное – уважайте самого себя, ведь зависть – это лишь неуверенность в себе. Работайте над своим делом, создайте в себе безграничную уверенность в том, что у вас есть то, что нужно каждому, любому человеку – и полезные связи появятся как по волшебству!

Твердо следуйте своему пути. Всегда есть кто-то успешнее, богаче, трудолюбивее вас – об этом говорят даже «сильные мира сего», а уж они-то знают законы соперничества!

Оглянитесь по сторонам – вполне возможно, вы с изумлением обнаружите, что кое-кто считает успешным вас – так как теперь поживает ваша самооценка?

#### **Смелость города берет.**

Не бойтесь начать общение с тем, кто вас восхищает. В Инстаграме, Твиттере, блоге. Многие состоявшиеся люди, как ни странно, вовсе не против ответить на пару вопросов или пожелать вам удачи. Только представьте, какое мощное вдохновение вы тут же ощутите! Будьте вежливы, не задавайте вопросов, ответы на которые есть в Гугл, искренне интересуйтесь творчеством в деталях. А, возможно, вы сможете стать добрыми друзьями с вашим кумиром? Кто знает, кто знает...

#### **Не бойтесь просить о помощи.**

Это нормально, если вы не можете в чем-то разобраться самостоятельно. Не вините себя за это, а откройте свою телефонную книгу и обзвоните друзей. Даже если никто из них не захочет возиться с вашим делом, то из дружеских чувств к вам они дадут вам номер того человека, который точно вам поможет.

#### **Учиться, учиться и еще раз учиться!**

Не упускайте ни малейшей возможности узнать что-то новое! Чем более разносторонне вы развиты, тем большему количеству людей вы интересны. Писателю пригодятся иностранные языки. (Ради бога! Оставьте уже в покое этот ваш английский! Возьмитесь за французский или испанский – но не мучайте себя, если вы до сих пор не англоговорящий).

Художнику стоит следить за семинарами и мастер-классами, проходящими в городе – и не пропускать ни одного из них. Ну и конечно же, вы возьмете с собой альбом с набросками или планшет с фотографиями ваших картин, чтобы ненавязчиво ознакомить желающих с плодами своего таланта.

Учитесь всегда. Узнавайте новых людей, новые направления в искусстве, заведите увлекательное и интеллектуальное хобби. Помните: как только вы остановились, вы начали откатываться назад. В отсутствии прогресса неизбежен регресс. Кстати, ваши новые друзья-конкуренты тоже об этом знают.

### **Фиксировать собственные успехи...**

Торопить свое творческое начало, чтобы быстрее получить результат – все равно, что руками раскрывать бутон цветка, чтобы он быстрее распустился.

Предлагаю вам следующую технику. Каждый день записывайте на небольшом листке бумаги свои достижения за день. Пусть незначительные. Пусть смехотворные. Покачали пресс, не съели шоколадку, написали стих, прогулялись перед сном, написали, нарисовали, сочинили, сшили, смастерили...

Не пишите только то, что выполнили не для себя, а для кого-то. Для начальника, жены или мужа, соседки. Не пишите туда квартальные рабочие отчеты или нового клиента, найденного вами для фирмы, если эта фирма – не ваша собственная. Не пишите то, что делали не по велению сердца, а потому что «так было нужно». Бумажки эти собирайте. Мне нравится накалывать их на длинный гвоздь или крепить к холодильнику громадным магнитом. Через месяц возьмите в руки всю стопку. Это – ваше. То, что вы делали для себя. Для своего тела, дела, творчества. Перечитайте написанное. Уверяю вас, в этот момент вы ощутите, что жили не впустую всё это время. Вы испытаете огромную благодарность к самому себе, благодарность за то, что среди круговорота будних дел вы находили время – пусть 5—7—10 минут – заниматься тем, что вам хотелось. С каждым новым месяцем эта стопка будет расти, а вместе с ней будет расти ваша уверенность в себе. С каждым днем – вы заметите это вскоре – вы будете стремиться написать на листках все больше, и всё больше делать вещей – лично для себя.

### **...и хвалить себя за сделанное.**

Да-да, это все тот же старый добрый совет делать каждый день что-нибудь приятное для себя. Отличным подарком себе в конце дня может стать массаж ног.

### **Действовать.**

Бич многих творческих людей – размышлять о том, что они могли бы сделать.. Какую роскошную картину нарисовать. Какие уникальные снимки они могли бы делать. Какую

песню написать. Какие украшения, одежду... И так далее. Так остаются несозданными лучшие произведения искусства. Встаньте – и начните делать прямо сейчас!

### **Всегда говорите «Да».**

Но не как герой известного фильма – а лишь в части светских мероприятий. Вас зовут на концерт вечером, а завтра – на работу? Вы отвечаете: «Да!» – и знакомитесь на этом концерте с нужным вам человеком. Семинары в загородных пансионатах на выходных – не для семейных людей, скажут вам домочадцы. Но вы отвечаете: «Да!» – и знакомитесь со звездой телеэкранов, ведь ваши комнаты оказываются друг напротив друга.

Частая причина отказа от участия в светской жизни общества— это лень и страх жизни. Соглашаясь, вы делаете себя, свою жизнь ярче и красивее. А про потрясающе полезные новые знакомства и говорить не стоит.

### **Не забывайте о физической форме.**

Пятиминутная тренировка – это тоже тренировка. Легкая разминка улучшит кровообращение – и вам останется только записать свежую отличную идею.

### **Интерес к новому.**

Нашей Музе тоже нужна пища. Поэтому убедитесь, что посвящаете немного времени изучению областей, смежных с темой вашего творчества. Если вы – иллюстратор, сходите на выставку неоклассицизма. Дизайнеру интерьеров – аукцион винтажа. Без подпитки наше творческое начало истощается – незаметно, но неумолимо.

### **Думайте не о средствах, а о путях.**

Вам кажется, что организовать выставку – это очень дорого? Подумайте над идеей камерной, домашней мини-выставки «для своих». Вам кажется, что постановка провалится без шикарных костюмов? Смело расхищайте винтажные сокровища бабушкиных сундуков, возьмите на время швейную машинку и ненужные отрезки тканей у знакомых. Вам кажется, что у вас не получится отличных фото без всего нужного оборудования? Твердая рука и самоучитель по Photoshop – вот все, что вам нужно для успешного начала.

Я знаю людей, занимавших призовые места в конкурсах профессиональной фотографии, со снимками, сделанными на «мыльничку».

Мой первый мольберт был куском стеной панели. Магазиновый мольберт обошелся бы мне в 20 тысяч рублей и несколько месяцев ожидания. Я очень хотела рисовать.

### **Не пренебрегать фестивалями.**

Фестивали – находка для начинающих музыкантов, возможность выступить бесплатно, шанс показать себя. А еще – огромное поле деятельности для танцоров, фотографов...

### **Подумайте о творческом союзе с новичками в смежных областях.**

Модель находит фотографа, фикрайтер – иллюстратора, поэт и музыкант пишут песню, а дизайнер одежды станет художником по костюмам для режиссера.

## **Глава вторая, в которой мы ловим птичку-мотивацию в свои сети**

Большинство из нас уверены, что с мотивацией все просто – она либо есть, либо ее нет. Но что если я вам скажу, что ее можно сформировать, развить, приручить? Мотивация – это дитя вашей мечты. Хрупкое и неразумное, она, как и всякое дитя, нуждается в заботе и внимании.

Вы легко загораетесь – и быстро остываете? Редко доводите дело до конца? Бойтесь собственных целей, так как уверены, что в любом случае ничего не получится?

Если хоть одно из этих утверждений верно – то, как напоминает Капитан Очевидность, у вас проблемы с мотивацией. Причина этого лежит внутри вас, и чем раньше вы это признаете, тем меньше творческого времени потеряете.

Справиться с этой проблемой может помочь профессиональный психолог, однако, если вы (как и я) не доверяете им, то справиться с проблемой можно и самостоятельно, используя некоторые рекомендации из этой главы.

### **Постановка цели.**

Про целеполагание уже написаны десятки книг. Если суммировать вкратце изложенное в них, что же мы получаем?

*Цель должна быть грандиозной.* Такой, чтобы она могла воодушевлять вас многие недели, месяцы, а при необходимости – годы.

*При этом цель не должна вас пугать.* Добиться этого легко – просто разбейте цель на несколько маленьких «подцелей», установите примерные сроки выполнения для каждой из них – чувство удовлетворения от преодоления таких степеней к цели вам точно понравится!

*Цель должна быть осуществимой.* Моя любимая фраза на сей счет: «Все, что вы можете представить – вы можете осуществить».

*Цель должна быть актуальной.* Не стесняйтесь отказаться от мечты, которая утратила свою прелесть для вас – иногда не стоит доводить начатое до конца, если действие начинает вас всерьез угнетать.

### **Календарь как визуальное сопровождение пути к цели.**

Ежедневники и блокноты прекрасны, но обладают существенным недостатком – они всегда закрыты. А календарь, вывешенный прямо над столом или кроватью, всегда напомнит вам о том, что сегодня нужно предпринять по дороге к мечте.

Отнеситесь к созданию вашего календаря настолько же ответственно, насколько и творчески.

Мне нравится использовать сведения из области астрологии для творческого планирования.

Так, например, пятница – день Венеры, и он исключительно хорош для занятий изящными искусствами.

Еще я считаю очень удачным рабочим вариантом такого календаря обычный лист из тетради в клетку – расположите его горизонтально, и горизонтально же пронумеруйте клетки от 1 до 31. Это числа месяца. А вертикально сбоку впишите занятия, которые считаете для себя важными, те, которыми вам бы хотелось заниматься. Отмечайте галочкой или крестиком тот день, когда вам удалось сделать что-то из вашего списка.

Цель – чтобы как можно меньше клеточек остались пустыми к концу месяца.

Заполнить первую графу вы можете абсолютно любыми занятиями – у меня, например, включен туда и уход за телом, и медитация, и даже танцы!

Если же занятий столько, что уместить их в эту табличку не выйдет, то можете сделать несколько иначе. Понадобится всего три графы – «для тела», «для дела», и «для души».

Помните, что в этих таблицах мы пишем только те дела, которые имеют отношение к нашему творчеству!

То есть в графе «для дела» не должно быть записей типа «сдал отчет в налоговую» (если это касается вашей работы) или «сделал ключ от подсобки».

Четко разделяем себя – творца и ту часть времени, которую мы отдаем заработку на хлеб насущный.

И еще один важный момент.

Для того, чтобы на календарь было приятно смотреть, заполняйте его не только записями, но и, при возможности, фотографиями и рисунками.

Правое полушарие мозга скажет вам огромное «спасибо» за разнообразие формы подачи информации.

Не расстраивайтесь, если в первые месяцы пустых граф будет значительно больше, чем заполненных, и ни в коем случае не корите себя! Это всего лишь означает, что вам нужно больше внимания уделять себе. Своим потребностям и желаниям. Ставить СЕБЯ на первое место. Так – правильно.

В пустые клетки в конце месяца можно записать мантры или аффирмации.

Однако капризную даму Мотивацию не удержишь лишь календарями, пусть даже и такими красочными и красивыми, как наши. Эта ветреная особа любит личностей сильных. О чем я? О **спорте**, конечно!

Даже 5 (!) минут утренней гимнастики дадут огромную пользу вашему телу. В организме активируются гормоны, отвечающие за хорошее настроение и боевое расположение духа.

Эти пять минут прогонят лень, дадут энергию, прогонят остатки сна. Структурируются мысли, появляется ощущение бодрости и жажда действий. Настоящее волшебство!

Ну а если вы включите 15-минутную гимнастику в свой распорядок дня также и в дневное время, то результаты не заставят себя ждать!

Конечно, этот совет касается лишь тех, кто пока еще по разным причинам далек от спорта, но очень хочет начать.

В спорт втягиваются. И это большой-большой плюс. Начните с 5 и 15 минут утром и днем – и вскорости вы заметите, как тело само просит увеличить нагрузку.

### **Сделать доску настроения.**

И менять ее по мере «морального износа». То, что вдохновляет вас сейчас, через полгода может вызывать скуку и даже раздражение. Отслеживайте эмоции – они как лучшие из контролеров помогут не пропустить в ваше окружение лишних вещей.

### **Ограничить соцсети.**

Сами по себе соцсети не являются злом. Еще пять лет назад деловую переписку в ВК никто всерьез не мог себе представить, а теперь даже серьезные люди предпочитают соцсети как средство бизнес-коммуникации. Так уж повелось, что некоторые обновляют свою страничку чаще, чем рабочую электронную почту.

Но вот вкладки «Новости», где вас ждет западня в виде переходящих одна на другую бесконечных ссылок, нужно избегать всеми силами. Трудно противиться искушению увидеть смешные картиночки или пару новых рецептов, «всего пол-минуты», говорите вы себе. Ок, пол-минуты утром и вечером. А еще в обед. А еще украдкой – сто обновлений ленты в день с телефона. Да, с телефона тоже считается!

«Но что мне делать в пробке/очереди?»

Как, разве вы до сих пор не носите с собой блокнот? Как только у вас освобождается свободная минутка – не спешите убить ее в соцсетях. Возможно, это – Та Самая Минутка. Для Той Самой Идеи.

Сразу же доставайте блокнот и начинайте: рисовать эскиз, подбирать рифму, строить план рекламной кампании, составлять список участников – в общем, заносить что угодно, касаемо вашей творческой деятельности.

Через несколько недель, ручаюсь, вы начнете беречь этот блокнот как зеницу ока, беречь сильнее, чем телефон, потому что в нем будет множество блестящих, грамотно поданных и оформленных идей. Блокнот станет вашим лучшим другом.

## Глава третья, в которой мы наконец-то начинаем жить как Творец!

Не стоит бесконечно обещать себе начать новую жизнь с понедельника. Прямо сейчас начните:

- **Пить больше воды.**

И вовсе не потому, что человек состоит из нее. А потому, что вода вымоет все токсины из вашего организма и выведет, как это ни парадоксально, всю лишнюю жидкость. Итог – вы похудеете и станете намного энергичнее.

- **Искать свою фишку.**

Огромная шляпа, винтажная брошь, ковбойские сапоги – что-то, что станет вашей визуальной «визитной карточкой». Совет для стильных и утонченных натур, требующий определенного вкуса. Но если получится – останетесь в большом выигрыше, так как люди, завидев эту самую приметную деталь где-то еще, сразу вспомнят о вас – и только о вас. Что благоприятно работает на ваше узнавание и ваш имидж.

- **Рисковать.**

Бросить вызов, заключить с собой пари, открыться самому себе. Или с другими. Или другим. Отстоять свое мнение или идею, съехать с самого крутого склона – каждый раз, преодолевая маленькие препятствия, вы уже никогда не будете таким, как прежде, откроются новые способности и возможности разума.

- **Находить новых друзей.**

Новые люди дадут новые идеи, расширят кругозор, привнесут в вашу жизнь что-то свежее и новое для вас. Новые знакомства – это всегда проба себя. Не забудьте, что с этими новыми людьми вы можете быть таким, каким вам всегда хотелось быть. И это – приятное отличие от ваших старых друзей, у которых уже сложилось о вас мнение на веки вечные.

- **Учить новый иностранный язык.**

Знание дополнительного языка открывает для вас гораздо больше возможностей, чем кажется на первый взгляд.

- **Раньше ложиться спать.**

Согласно Аюрведе, наиболее продуктивное время для работы умственной – с 6 утра до 12 дня. Норовящим тут же возразить «совам» могу лишь дружески порекомендовать попробовать постепенно сдвигать время отхода ко сну – не в 02.00., а в 01.30., потом в 12.30. и тд. Если при чтении этих строк в вас поднялась волна негодования – значит, подсознательно вы чувствуете необходимость таких перемен. В отлично отдохнувшем, крепком теле – здоровый, плодотворный дух. Творческий в том числе.

- **Смотреть хорошее кино и читать хорошие книги.**

При этом чутко прислушиваясь к себе. Если вы на дух не переносите арт-хаус, например, не стоит насиловать себя, убеждая, что все продвинутые деятели должны его обожать. Ни Тарковский, ни Феллини, ни Достоевский не могут нравиться абсолютно всем. Если вы обожаете серию книг о Гарри Поттере, они вдохновляют вас снова и снова – не отказывайте себе в удовольствии перечитать и пересмотреть любимую историю.

- **Фотографировать.**

Это потрясающий способ увидеть, из чего состоит твоя жизнь. Необязательно быть суперпрофессиональным фотографом – снимки на телефон становятся почти произведением искусства с помощью приложений типа Aviary. Снимать улицы, лица друзей и их эмоции, отражения в витринах или городские пейзажи. Очень эффективный метод флирта с Музой.

- **Больше гулять.**

Лучше всего – с фотоаппаратом или небольшим блокнотом – для фиксации блестящих идей, которые обязательно придут в вашу голову после небольшого ее проветривания.

- **Посещать курсы по развитию себя.**

Квиллинг, скрапбукинг, развитие речи, уроки гипноза, курс массажа – сотни предложений, порой по смешным ценам или даже бесплатно.

- **Пробовать устроиться помощником у человека, которым вы восхищаетесь.**

Все творческие люди, как правило, очень заняты, и от шустрого инициативного помощника не откажутся. Режиссер, редактор, именитый дизайнер... А вы после в разговоре сможете козырять фразочками наподобие «работал с самим N», а уж о том, что вы этому N кофе принесли, а он вам буркнул «Псибо» – это знаете лишь вы!

- **Начать новый проект.**

Фото-выставка, совместная акция – giveaway, благотворительный аукцион, сотрудничество с блоггерами – все это доступно в разных форматах абсолютно любому человеку.

- **Взяться наконец основательно за свой блог.**

Еще пять лет назад если у вас не было соцстранички – вас словно бы не существовало. Теперь (по крайней мере человеку творческому) этого недостаточно. Совет обновлять блог каждый день никогда не утратит своей актуальности.

- **Действовать!**

У каждого из нас есть мечты и планы. Они умирают под грудой будних ненужных дел, пока вы бездействуете. Каждый день должен бы шажочком в исполнении мечты. Заведите себе блокнот, в которой отмечайте, что сегодня вы сделали для осуществления желаемого.

Если, например, вы мечтаете стать модным дизайнером, то этим шагом может стать поиск курсов онлайн или поход в магазин тканей, чтобы присмотреть образцы для капсульной коллекции. А вот время, потраченное на завистливый скрип зубами перед монитором с фото успешных кутюрье, засчитывать все же не стоит.

## Глава четвертая, в которой мы учимся специальному тайм-менеджменту для художников

Ручаюсь, что в последние несколько дней (часов или недель, по мере прочтения книги) ваше самовосприятие разительно переменялось. Впереди у нас еще будут и упражнения, и доверительные беседы...

А пока:

- **Если вы уже нашли свой путь – помогите сделать это кому-то еще.**

Оказывая безвозмездную, искреннюю помощь другим, вы открываете энергетический канал помощи Вселенной и по закону сохранения энергии тоже обязательно получите нужную вам помощь.

- **Отучайтесь судить о других людях.**

Не слушайте сплетни, не передавайте их, не участвуйте в досужих разговорах.

Если вам позарез нужно узнать какой-либо факт о человеке – спросите его самого об этом. Напрямую. Не доверяйте чужим суждениям и мыслям. Научитесь строить свою деловую (да, в творческом обществе тоже есть такое понятие) репутацию.

Когда вы станете известным в своем городе человеком, вы поймете, как сплетни порой рушат судьбы. А пока – просто верьте. И контролируйте поток информации.

- **Начните делиться накопленными знаниями.**

Помните притчу про чашку?

Чтобы освободить место для свежих источников информации – поделитесь старыми знаниями и умениями. Заведите блог (хотя, скорее всего, он у вас уже есть) или устройте небольшой ворк-шоп на свежем воздухе в формате дружеского пикника.

- **Научитесь разбираться в искусстве.**

С помощью книг, фильмов или интернета. В конце концов, ваше положение, как начинающего арт-деятели, обязывает. Освоив азы в этой области, вы будете чувствовать себя гораздо увереннее на выставках, презентациях и не ударите в грязь лицом при разговоре с нужным вам человеком.

- **Организируйте свое творческое время.**

Это – очень важный пункт, на котором стоит остановиться подробнее.

Большинство постулатов из книг по тайм-менеджменту применимы скорее к бизнесменам, чем, скажем, к простым художникам-фрилансерам.

Значит ли это, что подчинить Музу приходиться по расписанию не получится? Отнюдь.

Лучшим источником информации по организации своего времени я считаю книгу Тима Ферриса «Как работать по 4 часа в день».

Именно она подтолкнула меня в рациональной организации своего времени.

Итак, что же нам нужно:

### **1. Реально оценивать время.**

В сутках – всегда 24 часа. У всех и каждого. Пытаться превратить их в 30 путем отказа от сна, питания, отдыха – абсолютно бесполезно. Знаю, многих подстегивает факт дедлайна, но знайте, что психика способна выдержать не более 1 (!) дедлайна в год. Если вы вынуждены из месяца в месяц отказывать себе в отдыхе, работать без обеда и месяцами не видеться с друзьями – значит, вы попросту не умеете распоряжаться своим временем.

К счастью, это поправимо.

### **2. Записывать планы.**

Для этих целей вам совершенно необходим большой блокнот. Бумажный. Даже если у вас всегда с собой полный набор из телефона, ноутбука и планшета – на первых порах вам нужен самый обычный блокнот.

Электронная версия фиксирует ваше внимание на форме. Бумажный блокнот – на содержании.

Несколькими днями ранее мы сделали себе шикарный календарь (а некоторые из вас – даже два или три). Эти календари и сейчас должны быть у вас перед глазами. В них теперь мы будем вписывать планы и цели.

### **3. Определитесь с приоритетами.**

Не стоит пытаться включить в одни сутки АБСОЛЮТНО все, чем вам хочется заниматься. Хаотичное метание между «15 минут на урок танго онлайн» и «20 подъемов гантелей, пока закипает чайник» способно превратить вас в невротика.

Честно скажите себе – что из ваших дел и увлечений не терпит отлагательств? А что можно перенести на следующий месяц?

Учите языки постепенно. Методично осваивайте технику акварели, перед тем, как удовлетворенно перейти на масло или фломастеры. Взвзвись за написание сценария, не пытайтесь выкрасть у самого себя час на написание стихотворений. Сегодня – велосипед, а завтра – спортзал.

Не стоит пытаться судорожно вместить в один день все то, что вам бы так хотелось делать. Фраза «Живи каждый день так, словно он последний» не об этом. Вы лишь потеряете время – пытаясь его сэкономить.

Итак, начинаем.

Первое, что нам понадобится – это список целей. Отложите чтение прямо сейчас, откройте блокнот (или чистый файл Word, но к блокноту привыкать все равно придется) и набросайте не менее 20 целей. Впрочем, такой список у вас скорее всего уже есть. Долгосрочные цели, хобби для удовольствия, все, что угодно для души вы записываете прямо сейчас.

Теперь выделите из всех своих увлечений 1—3 самых важных для вас дела на данном этапе жизни. Отныне ваш ежедневный список дел будет включать то, что вы делаете для выполнения этих позиций. И в календаре вы их тоже станете отмечать.

Браться за более чем 3 дела не рекомендуется. Это существенно снизит эффективность, затормозит развитие на всех фронтах.

А теперь каждый пункт из этого списка вы превратите из мечты... в цель.

И очень просто! Вы разложите мечту на список дел, которые необходимо сделать, чтобы добиться желаемого. Например, если ваша мечта – путешествовать по всему свету, а в кармане у вас – пусто, то в вашем списке подпункты могут быть следующими: «Найти волонтерские программы в тех странах, где я хочу побывать. Узнать, какие из них оплачивают перелет и проживание. Проверить срок загранпаспорта». А если вы решительно не можете придумать, как разложить вашу мечту на тривиальные составляющие – просто напишите мне, и я вам помогу.

Время на достижение целей вы выбираете сами. Не обязательно каждый день – три раза в неделю, раз в два дня – это прекрасно. Главное, чтобы ваш график был гибким и комфортным для вас. Не становитесь цербером для самого себя, нужна легкость во всем – неприятия к цели и способам ее достижения быть не должно.

Если правильно расставить приоритеты – вы увидите, как легко можно успевать делать все, что нужно и хочется!

Выделяя час-два в неделю на второстепенные дела (назовем их «делами для души», «бесцельными»), вы не только поднимете себе боевой дух, но и убедитесь, что успевать все – это абсолютно реально и очень легко.

Итог: самые важные дела (одно-три) – от 3 до 6 раз в неделю. Второстепенные дела – от 1 до 3 раз в неделю.

Ежедневно планировать стоит одно крупное дело, с тем, чтобы каждый день доводить его до конца. Его можно комбинировать с второстепенным делом (из нижней части вашего списка), а можно и вовсе потратить оставшееся после выполнения время на отдых с семьей или друзьями. При таком подходе у вас никогда не будет ощущения того, что вы что-то упускаете или не успеваете. Вы – хозяин своего времени. Вы – король.

Чем чаще мы отвлекаемся на другие дела, тем быстрее снижается наша эффективность.

Поэтому брать много дел каждый день – не нужно.

Даже если у вас и получается делать миллион дел одновременно, лучше все же сосредоточиться на качестве работы – по крайней мере на начальном этапе.

#### **4. Ни на что не отвлекайтесь, когда заняты делом.**

Если вы скажете мне, что работаете над проектом по 16 часов в сутки – я вам не поверю. Из этих 16 часов на работу уходит от силы 4 часа чистого времени, когда вы максимально сосредоточены. Представьте только, что если бы вы каждый день работали над проектом по пять часов – но в состоянии максимальной концентрации? Правильно, у вас появились бы лишние 11 часов каждый день.

Уберите подальше соблазны в виде телефонов. Если это возможно – работайте за компьютером без подключения к интернету. Не позволяйте никому отвлекать вас от работы. Однако главный человек, который сможет отвлечь вас – это вы сами. Действительно, как только вы садитесь за стол с твердым намерением поработать, как выясняется, что стул совершенно неудобный – и вы уже открываете сайт мебельного магазина, плейлист совершенно не подходит к обстановке – и вы открываете торрент... и так до бесконечности.

Ну а если прокрастинация для вас – не просто красивое незнакомое слово, а ночной кошмар наяву, то весьма рекомендую технику Помодоро, о которой я узнала от своего преподавателя в Калифорнийском университете. Суть техники – в том, чтобы выделять на выполнение задания строго отведенное количество времени. Есть даже специальный сайт *The pomodoro technique*, который поможет вам чередовать время работы и отдыха. Техника эта придумана специально для борьбы с прокрастинацией и уже много лет успешно используется в разных странах.

Здесь же стоит упомянуть об известном уже многим законе Парето или принципе 80/20, как его еще часто называют. Не вдаваясь в излишние детали, скажу, что применимо к нашей теме творчества действует это так – 20% усилий дают 80% результата. 20% источников дают 80% дохода.

Тим Феррис, о котором уже ранее упоминалось, в свое время, основываясь на этом принципе, отказался от 80% клиентов, сосредоточившись полностью на тех оставшихся, что приносили ему львиную долю дохода. Доходы, соответственно, возросли, ведь высвободившееся время Тим теперь тратил на поиски новых, платежеспособных клиентов, вместо того, чтобы обхаживать тех, кто был ему экономически невыгоден.

А вот и задание для вас.

Подумайте, какие действия приносят вам большую часть творческого успеха? Может оказаться, что 20% рабочего процесса в первой половине дня, когда вы все еще свежи после ночного сна, дают 80% результата – и наоборот. Какие источники создают 80% ваших провалов и неудач? Может, никчемный контент соцсетей вызывает 80% вашего плохого настроения и, как следствие, самочувствия? Отражается ли это на вашем творчестве?

Проанализируйте, что вы чаще всего делаете в течение дня. И не вините себя, если окажется, что это просмотр роликов на Ютубе и чтение дневников на Ли.ру. Некоторые сове-

туют пару недель записывать все, что вы делаете с точностью до нескольких минут в некий отдельный мини-дневник. Скажу по опыту – большую часть времени в эти две недели у вас займет именно запись поминутных отчетов.

Будьте честны с собой. Кто из вашего круга общения отбирает у вас 80% энергии? На что вы бы с удовольствием тратили эту энергию, если бы вам удалось ее сберечь для себя? Какие 20% книг оседают в вашей памяти любимыми цитатами?

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.