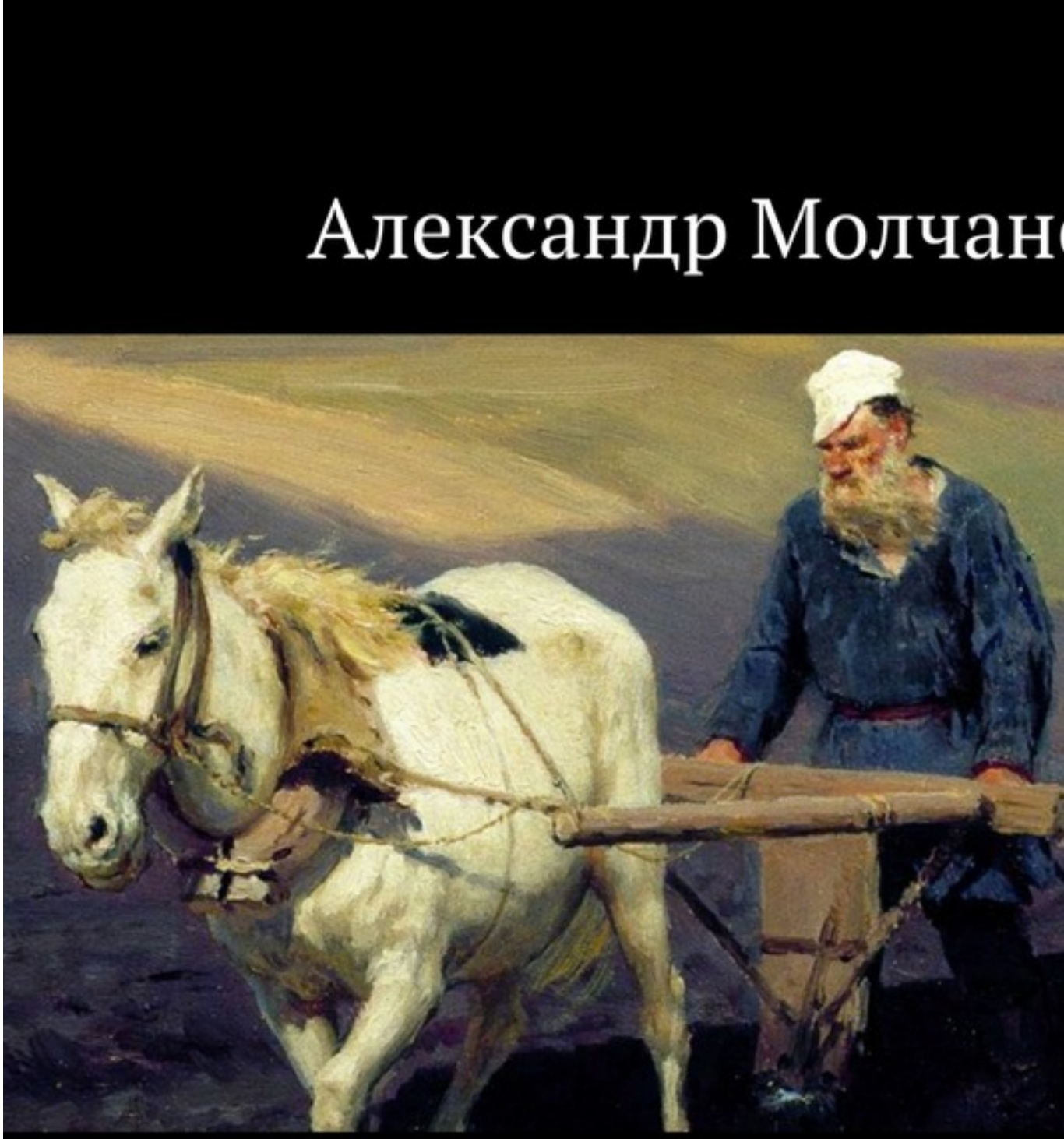
Александр Молчан



САМОДИСЦИПЛ
ДЛЯ ПИСАТЕЛ
И СЦЕНАРИСТ

Александр Молчанов

Самодисциплина для писателей и сценаристов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18325084
ISBN 9785447470647

Аннотация

Эта книга написана по мотивам онлайн-тренинга, который я провел в январе 2016-года. Мы начали ровно в полдень 1-го января и посвятили прокачиванию самодисциплины следующие десять дней. В тренинге приняло участие больше двух тысяч человек: писатели, сценаристы, драматурги, копирайтеры и даже актеры и режиссеры – словом, творческие люди, которые чувствовали, что у них есть проблемы с самодисциплиной. Надеюсь, для некоторых из них это стали десять дней, которые действительно изменили их жизнь.

Содержание

Предисловие 5
От автора 7
Отзывы участников тренинга 8
Предварительное задание №1 12
Предварительное задание №2 13
Предварительное задание номер 3 14
Урок 1 16
Урок 2 29
Конец ознакомительного фрагмента. 34

Самодисциплина для писателей и сценаристов Книга-тренинг Александр Молчанов

© Александр Молчанов, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Предисловием к данной книге было бы правильно написать что-то мотивирующее, подталкивающее к её прочтению и дающее понять, что книга того стоит, ведь польза от нее будет явной. Но теперь, имея за плечами опыт работы над своей продуктивностью, я понимаю, что для тех, кто по-настоящему мотивирован не нужно ничего, чтобы приступить к действию, и эта книга сама всегда найдет своего читателя. Я же позволю себе лишь рассказать о том, как пришел к вопросу самодисциплины лично.

Свой путь к развитию, как автора, я начал не так давно, в 2011 году. На этот период я уже работал в индустрии, правда в другой роли, но уже имел представление и некий опыт в написании авторских текстов. В своем творчестве я полагался больше на интуицию и вдохновение, и понял, что для успеха этого мало. Изучая ремесло я пришёл к тому, что авторство вещь необычайно интересная и при этом сложная. Правила, законы и принципы – основа драматургии. Я ошибочно полагал, что в наше время, для того чтобы писать сногсшибательные тексты достаточно только получить правильное образование. И был не прав. Нет, дело вовсе не в том, что обучение по специальности – бестолковое занятие. Настоящий рынок нашей индустрии диктует такие правила, что учиться становится необходимо. Лишь немногие, по-настоящему одаренные авторы, пробьются не имея за плечами профильного образования. Остальным же придется идти несколько иным путем.

Выбирая «путь художника» нужно понимать, что идти в одиночку будет весьма непросто, и многие творцы в сложные моменты работы над текстами будут истязать себя, заставляя кнутом и пряником продолжать работу. Раньше я действовал также, при этом часто бросал начатое на середине, иногда умудрялся подбадривать себя и после этого заканчивал какие-то тексты, тратя на это месяцы и даже больше. После таких марафонов приходилось долго восстанавливать силы, размышляя над тем что все-таки я делал не так. Текущее положение вещей меня явно не устраивало, и я задавался вопросами: «Как успевать делать много, не ломаясь в тех условиях, в которых я нахожусь? Как не подстраиваться под обстоятельства и настроение музы, а управлять ими?». Я пришел к выводу, что нужна какая-то другая модель поведения и углублялся в суть проблемы в поисках решения, ведь пики моей активности были не стабильны.

У многих из нас есть семьи, работа и повседневные обязанности, а где найти силы, веру и время на то чем так хочется заниматься – часто бывает не ясно. Я изучал вопрос самоорганизации, менеджмента и планирования времени, перепробовал множество техник и приемов по увеличению ежедневной продуктивности. Убедился в том, что работают из них не все, всё индивидуально. Потратить на самостоятельный поиск решения понадобилось целый год, и этот длинный период я использовал для того что бы понять, что подходит именно для меня и как действовать эффективно. Но главного все так же не хватало. Чего именно? Я все еще не знал. Продолжая топтаться на месте, я едва продвигался к своей цели, и тогда на удачу попал в персональный коучинг к автору данной книги. Он помог мне докопаться до истины, за что ему огромное спасибо.

Как оказалось, корнем проблемы была тривиальная вещь, а именно – дисциплина, и это понятие оказалось значительно шире, чем одно слово. Дисциплина это – организация тела, разума и окружающего нас пространства, ежедневных привычек, действий, коммуникации. Здесь есть даже свои правила и ритуалы. Все это очень интересно, когда начинаешь узнавать об этом в деталях. Чтобы сдвинуться с места, вам прийдется выйти из «зоны комфорта» в которой вы привыкли жить, и тогда получится добиться большего. Хотя это не просто, ведь в современном мире в постоянном желании чего-то и стремлении к чему-то, мы должны

пропускать через себя огромный поток информации и выполнять множество конкретных действий. Тут-то вам и понадобятся навык по самодисциплине.

Приятным бонусом, как результат работы над собой, станет свободное время, которого возможно раньше не хватало. Для себя я нашел порядка 10 дополнительных часов. Цифра кажется нереальной, при том, что трачу я 8 часов на основную работу, плюс на дорогу и сон. Про ежедневные дела не говорю. Теперь успеваю заниматься спортом, писать, изучать новое, развивать личные проекты. Ленюсь, как и прежде, все еще не считаю себя гениальным автором, и продолжаю смотреть снизу вверх на тех кто уже добился большего. Но теперь меня это не беспокоит и не доставляет переживаний, во мне изменилось главное – я знаю как творить и делаю что должен. А если все-таки даю себе слабину, то знаю как с этим бороться, и это дарит мне спокойствие и новые силы. Это дорогого стоит.

Ответ на свои вопросы я нашел, и теперь продолжаю идти дальше, временами лишь думаю о том, что: «наша жизнь состоит из множества случайностей, которые можно обернуть в возможность, и главное, это разглядеть свой шанс».

Игорь КАЗАНЦЕВ, продюсер, сценарист
Москва, 2016 год.

От автора

Эта книга написана по мотивам онлайн-тренинга, который я провел в январе 2016-года. Мы начали ровно в полдень 1-го января и посвятили прокачиванию самодисциплины следующие десять дней. В тренинге приняло участие больше двух тысяч человек – писатели, сценаристы, драматурги, копирайтеры и даже актеры и режиссеры – словом, творческие люди, которые чувствовали, что у них есть проблемы с самодисциплиной. Надеюсь, для некоторых из них это стали десять дней, которые действительно изменили их жизнь. А если и нет, то, я думаю, в любом случае у них получились довольно веселые новогодние каникулы.

Мне показалось, было бы неплохо как-то зафиксировать эту историю (для благодарных потомков, хе-хе). И как-то сама собой явилась идея книги. Огромное спасибо за помощь в расшифровке и редактировании Татьяне Савченковой. И, конечно, спасибо всем участникам тренинга, которые задавали вопросы, писали, бегали, приседали. Без вас бы этой книги не было.

ЗЫ. Пожалуйста, не подумайте, что я поленился потрудиться над книгой и отредактировать расшифровку так, чтобы она стала больше похожа на книгу, чем на просто подстрочную запись тренинга. Мне было важно сохранить динамику живой речи, энергию тренинга. Чтобы, читая книгу, вы как будто слышали мой голос, заряжались моей энергией и спешили совершать новые подвиги.

ЗЗЫ. Ох, боже мой, ну кого я обманываю. Ну конечно, мне было просто лень заниматься редактурой, поэтому я и оставил расшифровку как есть.

Ваш
Молчанов

Отзывы участников тренинга

Anntre:

Меня восхищает позиция Александра Молчанова: «*Нет вдохновения сегодня? Ну что ж, сегодня попишите без вдохновения*». Т.е. нет смысла настраиваться, уговаривать себя поменять настроение, захотеть писать, вы просто садитесь и делаете.

Алиса Мэй:

Прослушала, правда, в записи, курс по самодисциплине для писателей и имею что сказать. Несмотря на то, что писателем как таковым я не являюсь и особенно не являюсь сценаристом, на которых этот курс был рассчитан, однако, те методы повышения самодисциплины, которыми щедро поделился автор, работают для любого творческого человека. Я не проходила варианта хардкор, где надо бегать по утрам, ибо маленький ребенок – не бежать же мне с ним подмышкой, однако даже лайт-версия дает отличные результаты. В общем, буду краток – рекомендую.

Татьяна Смирнова:

Говорят, первые 12 дней года – это будущие 12 месяцев. Как проведешь день, таким будет и соответствующий месяц. Я почему- то в это верю) и эта примета тоже была в числе причин, по которым в зимние каникулы я выбрала режим хардкор на онлайн-курсе Александра Молчанова «Самодисциплина для писателей и сценаристов».

– Тебе нужна самодисциплина? хаха, не смеши, – сказали скептики.

– А как же праздники, печенье и пряники? – спросили лакомки.

– Ты же хотела выспаться, – бормотнула накопившаяся усталость.

– И каждый день гулять, – оживилась активность.

– Имейте в виду, у мамы совесть выключена! – объявил всем собравшимся сын, – ей так тренер велел.

Да, и совесть, и перфекционизм, и ожидание желания и подходящего настроения, чтоб писать.

Конечно, я еще не перечитала готовый текст (потому что он и не готов, продолжаю писать), не все приобретения встроила и обратила в привычки, не каждый день принимаю ледяной душ, и прогулка (заменяющая пробежку) тоже не каждый день случается. Но! Я не ощущаю себя хламом, я узнала, что могу написать свою норму и за 20 минут, и за 40, я еще не жаворонок, но уже не сова (будем считать – белка). Я расчистила часть завалов, расставила по местам главное, вернула ясность целей и бодрость духа, и пишу при каждой возможности, не чувствую более ни напряжения, ни прокрастинации, а всегда – радость и желание продолжать.

Даже если вы не писатель, не сценарист, и даже если совсем не относите себя к творческим личностям, курс Александра доступен в записи совершенно бесплатно, очень рекомендую всем для профилактики – превосходное средство освежить жизнеощущение, перестать ныть и отлынивать, и взяться за дело!

Татьяна Ерёменко:

«У каждого – свой вкус счастья» – сказала как-то подруга. Эта мысль постепенно стала для меня равно важной с идеей «идеальных мгновений». Главное в ней то, что никого и ничего нельзя изменить, кроме самого себя и того, что зависит от твоих действий. Нельзя заставить солнце, когда оно в зените, закатиться, но можно переместиться на другую сторону планеты, чтобы полюбоваться тем, как оно садится. Нельзя заставить человека стать

счастливым, потому что он и так УЖЕ счастлив, на свой лад. С этим можно не согласиться, но сейчас я уверена – каждый живет именно так, как ему хочется.

В том, что мне снова (как в детстве) нравится просыпаться по утрам, отчасти виноват и Александр Молчанов. Его десятидневный онлайн-курс «самодисциплина для писателя и сценариста» (который проходил с 1-го по 10-е января) я ждала сильнее, чем нового года. Закономерно, с конца декабря это имя не сходит с уст – сперва анонсировала, теперь пересказываю друзьям выдержки и советы, которые работают и которые становятся очевидными, лишь когда на них укажут. Вам же знакомо это забавное ощущение – когда дают подсказку, и сразу же понимаешь как прийти к правильному ответу?

Впрочем, повинюсь – в режиме реального времени следила примерно за половиной лекций, остальную часть пришлось нагонять в записи. И да, хорошо, что они сохранены – значит их можно по/переслушать в любое время (первая по ссылке внизу, дальше сами сориентируетесь, если что).

От себя скажу:

* чувство «кажется, я выспалась» и отсутствие необходимости бороться с сонливостью на протяжении дня – прекрасно!

* я начала писать. нет, пока не «норму», но хоть что-то. за прошедшие 22 январских дня наваяла 27 страниц текста и скоро завершу то, что иначе бы так и осталось задумкой.

* дни проходят продуктивнее, а с делами справляться – гораздо легче.

* ещё я начала наслаждаться процессом. сейчас мне кажется, что прелесть жизни заключается не в том, чтобы достигать вершин и бонусов, а в том, чтобы нравился каждый её момент, тогда и результаты точно будут.

И напоследок, второе мое январское «открытие в тему»: мы всегда выбираем, что для нас важнее, ведь ради того, чтобы получить что-то, приходится жертвовать другим. Мы расставляем приоритеты и делаем то, чего больше хотим в данный момент, хоть и с оглядкой на предшествующий опыт и открывающиеся перспективы. Возможно, что и прошлое, и будущее нужны лишь чтобы определить настоящее. Или всё совсем наоборот.

;)

Спасибо!

Alltigra:

Александр Молчанов предложил начать Новый год с квеста – пройти 10-дневный курс по самодисциплине, и, о чудо! – в какой-то момент сделал его полностью бесплатным. Грех отказываться от таких подарков, решила я. Потом начались сложности – предварительные задания к курсу стали появляться еще в декабре. Ну, ладно, это были цветочки. 31 декабря я слегла с температурой и проходить курс, соответственно, оказалась не в состоянии. Видимо таких, как я, «не в состоянии, но желающих», было не так и мало – и для нас и прочих «а вдруг» Молчанов оставил возможность проходить тренинг в записи. И вот, ура! – вчера закончился последний день этогоприключения. И что я хочу и могу сказать по итогам:

1. Тренинг был многоуровневый, для участников разной степени подготовленности и дисциплинированности. И я очень благодарна Александру за возможность проходить его в свободном режиме и не по одному разу – очень хочется «пройтись» потом еще через некоторое время, закрыть то, на что сейчас не хватило внимания и сил.

2. Вообще изменилось понятие о том, что такое дисциплина. Раньше я как-то смутно догадывалась, что дисциплина – это не тогда, когда тебя палкой куда-то гонят и даже не тогда, когда этой палкой ты гонишь себя сам. Но, хаха три раза, я раньше категорически отказывалась понимать, что дисциплина – это прежде всего грамотная организация рабочих процес-

сов в течение всего дня, с учетом собственных ритмов и требований, пожеланий и надобностей. Плюс сформированная привычка делать нужные дела в нужное время. И лишь в последнюю очередь – непреклонная воля, когда ты делаешь с настроением, если оно есть, и без настроения, если его нет. С этим сейчас очень забавно, потому что пока привычка не сформирована, и «прет», мягко говоря, нечасто. И вот садишься, смотришь вытаращенными глазами, и говоришь себе: «Ну нет у меня настроения! Что же делать, придется писать так!» – и начинаешь ржать и писать. И с таким подходом вообще многие вещи делаются совсем иначе, правда. За эту гениальную формулу еще одно спасибо.

3. Как я проходила этот тренинг. Конечно, хотелось всего и побольше, но когда я записала правила харда, оказалось, что примерно 60% условий – это о моей повседневной жизни, 20% – время от времени, а еще 20 – хотелось бы, но все откладывала. Здраво прикинув свои силы, я попробовала «потянуть» где-то 85%. Пробежку заменила лыжами, которые у меня находятся в стадии полуактивного освоения, и ежедневные лыжи – это вызов, но более посильный в зимний сезон, чем пробежка. А ледяной душ заменила контрастным… Тяжелее всего оказалось столько времени жить без фоновой музыки. В какой-то момент я поймала себя на том, что смотрю изученного вдоль и поперек «Шерлока» – потому что там есть музыка, которая мне нравится, и на том, что на массаже, вместо того. Чтобы провести полтора часа в тишине, включаю музыку типа «для работы и переключения», ага. Ну, ловить себя на том, как я себя дурю – тоже прикольно, факт. И тяжко оказалось без сахара-хлеба. Даже закупилась в какой-то момент «хлебцами-молодцами», а потом вспомнила, что это ж не такая похудительная диета, это про другое – и наварила картошки)) И было мне в тот вечер локальное щастье даже без хлеба). Без френдленты было вначале тяжело, но сейчас я даже, кажется, отвыкла – и как-то не сильно в ней зависаю, хотя все равно понимаю, что этот момент нуждается в сознательном контроле.

А еще, конечно, это очень отрезвляющая практика. Когда вдруг ясно видишь, насколько собственные представления о себе не соответствуют тому, что есть на самом деле. И даже тому, что ты готов увидеть вместо «самого дела»…

4. Вообще, конечно, самое интересное для меня во всяком тренинге – а что потом? Вот тренинг закончится, и что я буду делать со всем этим дальше без ведущего? И Молчановский квест тут особенно интересен, потому что он был долгим – 10 дней, и очень плотным и по заданиям, и по условиям. Для меня они были плотными настолько, что я мечтала – вот все кончится, и я буду играть по своим правилам! Но сначала пусть это закончится.. И в итоге я имею некоторое количество страниц черновиков для статей, выставленный на полседьмого будильник и пару-тройку контрольных-опорных точек в течение дня. И планы на ближайшие дни по повышению эффективности) И несколько штук, которые не успела встроить, пока проходила тренинг, но хочу попробовать сделать это в ближайший месяц. Избавление от хлама у меня прошло, наверное, всего процентов на 5 – и теперь тоже каждый день стараюсь прибавить к этим пяти хоть что-то. Что поделаешь, у каждого свои привязанности. И я из тех, кто с трудом выбрасывает свое барахло. Еще одна прекрасная формула от Александра: «Если вам зачем-то хочется заниматься уничижением, пожалуйста! Но это необязательно, и если не хочется, можете не тратить на это свое время» (кажется, я не очень ее переврала, если что, пусть меня поправят). В общем, мне сейчас очень интересно продолжить выполнение и реализацию того, что начато на этом квесте – а потом еще разик-два подтянуть себя на повторном прохождении. И, хоть Александр и говорит о том, что его тренинг прежде всего – для пишущих и творческих людей, я бы его рекомендовала для всех (ну, ладно, не для всех, но многих), кто решил разобраться со своей осознанностью и самодисциплиной.

Lubavaalgiz:

Молчанов умеет подмечать детали, на которые не все обращают внимание, но они очень влияют на продуктивность работы. Для начинающих писателей, это бесценный клад мудрости. Курс поможет понять где, как, сколько и в какое время вам лучше всего заниматься творчеством и еще многое другое, включая настоящую магию, которую сам Молчанов усиленно отрицает;)

Удачи вам. Идите к своей мечте, мечты не любят приходить сами.

Наталья Столтидис:

Александр Молчанов. Самодисциплина для писателей и сценаристов. Автор в представлении не нуждается.

Всю жизнь к слову «дисциплина» я испытывала презрение. Это же в армии дисциплина. А нам зачем?

Но после месячного марафона имени Пушкина у меня непроизвольно стал сам собою возникать вдруг день под названием «голова в блокноте». Это выглядело примерно так: очень поздний подъём, длинный завтрак из шести блюд, «дайте ручку и бумажку!».

Дело в том, что из марафона я вышла тяжело. Молочная кислота в натренированной расписавшейся мышце не давала покоя. Я ходила и меня мучило беспокойство, что я что-то забыла. И, таки, конечно же, многое было забыто и не воскресло до сих пор. И я одна в этом виновата. Но! Моё беспокойство стало перерастать в расстройство. Идей было так много, все они шли параллельными курсами (от пьесы до романа). И всеми хотелось заняться с разбега в карьер. Но не получалось. Усадить задницу за ежедневный ничем не мотивированный труд было практически невозможно.

По Молчанову получилось – да, без проблем!

Избранные цитаты.

«Ну, и что, что Муза не пришла? Пишите без Музы сегодня»

«Не можете писать на кухне? Значит пишите в спальне»

«Не придумали чем себя вознаградить? Незачет»

«Кто откроет ноутбук, тому – штраф»

«Для меня забанить человека проще, чем сказать – Здравствуйте!»

«Есть такой советский фильм ужасов про зомби и вампиров, „Осенний марафон“ называется».

Уровень полезности.

Очень практичный, бодрящий тренинг. Личностный рост гарантирован.

Предварительное задание №1

Коллеги, приветствую!

Как вы помните, 1-го января 2016-го года мы с вами вместо десятидневного запоя решили устроить десятидневный писательский забег.

Так давайте мы с вами сейчас, пока не началось, немного подумаем, в какую сторону мы побежим.

Сразу оговорюсь – в этот раз я не буду учить вас что-то писать. Если вы хотите научиться писать сценарии, поступайте в сценарную мастерскую:

http://shichenga.ru/index/0-2

Пожалуйста, не нужно мне присылать ваши тексты и ваши идеи и просить меня дать вам какой-то совет по их поводу – тренинг не про это.

Однако поскольку это тренинг для писателей и сценаристов, нам с вами все равно придется что-то писать (так и слышу, как в этот момент все закатили глаза и воскликнули – о, нет, только не это!). Сценарий, пьесу, роман, мемуары – что угодно. Может быть, это будет идея, которую вы откладывали много лет. Или первая попавшаяся идея, которая только что пришла вам в голову.

Она может быть плохой. Она может быть совершенно никудышной. Но пусть она у вас будет.

И пусть она будет одна. Две идеи – это так же плохо, как ни одной идеи. И даже хуже.

Может быть, чуть позже вы передумаете и начнете писать что-то совершенно другое. Или поменяете свою идею прямо в процессе работы – такое тоже довольно часто бывает.

Но давайте прямо сейчас сделаем вот что. Создайте вордовский файл. Вообще на этот случай неплохо бы создать заранее несколько вордовских файлов – мало ли, вам захочется еще что-нибудь написать, а у вас уже будет несколько готовых вордовский файлов, в которых можно писать (Все, все, молчу, извините, сам знаю, что мой юмор бесит).

Короче, ваша задача – решить, что именно вы будете писать во время нашего тренинга по самодисциплине и записать эту свою идею на бумаге или в вордовском файле. Это может быть очень смутная идея – например, «Роман воспитания из жизни исландских павлинов», или «пьеса про человека, который считает себя дверной ручкой». Если вы пока не очень понимаете, как именно вы будете это писать – ничего страшного. Пока просто обозначьте вашу идею в самых общих чертах.

Если вы профессиональный писатель или сценарист, вам проще – вы вполне можете составить для самого себя конкретное техническое задание. Например: «Я напишу пилот сериала про несчастную судьбу доярки-хоккеистки, расследующей преступления с помощью своего шестого чувства» (Все права на эту идею защищены! (с).

Очень важно записать вашу идею! Я понимаю, что половина из вас скажет – зачем записывать, я запомню. Вот специально для вас повторяю – задание будет считаться выполненным только если вы запишете вашу идею. Пусть даже на салфетке.

Что делать, если идеи нет вообще? Смотрите, вам все равно нужно будет что-то писать на нашем тренинге. Если идей так и не появится, ваше задание будет – написать историю своей жизни. Неважно, будете ли вы потом где-то публиковать это мемуары. Важно то, что в этом случае вы хорошо знаете материал, вам не нужно проводить исследования и расследования.

Да, и в этом случае ваше домашнее задание – создать вордовский файл и написать: «Я буду писать историю моей жизни».

Как видите, задание не очень сложное.

Предварительное задание №2

Неделю назад вы сформулировали и записали тему, на которую вы будете писать ЧТО-ТО на нашем тренинге. Возможно, за эту неделю у вас возникли какие-то мысли по поводу того, что вы будете писать. Какие-то образы, события, обрывки сцен, куски диалогов. Возможно, пока это никак не выстраивается в стройную систему. Ну, и не очень-то нужно.

Давайте выстроим все это добро в нестройную систему.

Запишите все ваши мысли по поводу вашего будущего текста. Ну хорошо, если мыслей много – запишите не все, а основные. Пусть это будет одна страница текста. Можно чуть больше, можно чуть меньше. Но не две страницы и не три строчки. Пусть это будет достаточно близко по объему к одной странице.

Это займет у вас максимум пять минут. Не думайте над текстом! Не пытайтесь придумывать что-то новое. Запишите только то, что у вас есть на настоящий момент.

Это не обязательно должен быть план книги или сценария. Могут быть просто наброски и смутные мысли, что-нибудь вроде: «А потом они приходят к этому чуваку домой и там происходит что-то страшное». Причем вы пока не понимаете, кто такой чувак, что у него за дом и что именно страшное произойдет.

Отлично, если вы сможете написать, с чего начинается история, что происходит в середине и чем история заканчивается. Но если нет – не страшно. Если, например, вы не знаете, чем заканчивается история – напишите «А чем заканчивается, я пока не знаю. Но чем-то заканчивается».

Если вы вообще ничего не придумали за это время (что тоже неудивительно, ведь задания что-то придумывать у вас не было) – запишите просто все, что вы знаете на выбранную тему.

Если вы профессиональный сценарист и будете писать пилот сериала – напишите, что будет в тизере и какие клифхэнгеры будут в конце каждого акта.

Если вы профессиональный сценарист и будете писать полный метр – пожалуйста, запишите основные события истории, пользуясь при этом структурой Труби или Воглера. Если у вас провал на месте одного или нескольких сюжетных элементов – просто пометьте это, не пытаясь придумать их.

Еще раз – ваша задача не придумать что-то, а просто записать то, что вы знаете на настоящий момент о вашей истории.

Всех делов на пять минут – начать да кончить.

Внимание: НЕ ПЕРЕЧИТЫВАЙТЕ ТО, ЧТО У ВАС ПОЛУЧИЛОСЬ. Записали, сохранили и закрыли файл.

Предварительное задание номер 3

Задания все небольшие, всех дел минут на десять. Но пока вы их не выполните, вы не сможете проходить тренинг дальше.

Мы вас подождем.

Пожалуйста, не читайте дальше, а выполните задания.

Также многие из вас задают мне в личку вопросы о написании сценариев. Друзья, еще раз подчеркиваю – на этом тренинге я не буду никого учить писать сценарии. Если вы хотите научиться писать сценарии – пожалуйста, поступайте в нашу сценарную мастерскую. Это здесь:

http://shichenga.ru/index/0-2

А теперь, третье задание:

Если вы выполнили два первых задания, то вы примерно понимаете, какой текст вы будете писать на нашем тренинге после нового года. Примерно понимаете тему, формат и жанр. Также мы с вами набросали некий состав событий, что-то вроде примерного плана вашего будущего текста. Ну так, предварительно. В общих чертах. Вы уже знаете, кто будут герои вашего будущего текста и какие с ними будут происходит приключения.

Теперь напишите первое предложение вашего будущего текста.

Только первое предложение.

Ни в коем случае не больше.

Это может быть отличное предложение – ритмичное, звучное, упругое, эмоциональное, вкусное и умное. Что-нибудь вроде:

«Сановитый, жирный Бык Маллиган возник из лестничного проема, неся в руках чашку с пеной, на которой накрест лежали зеркальце и бритва».

Или:

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему»

Но может быть и просто обычное предложение. Типа:

«Давно я привык укладываться рано».

Или:

«По утрам он поет в клозете».

Это может быть совершенно невразумительное предложение. Кривое, косое и тупое. Скажем, мой любимый Бульвер-Литтон начал свой роман «Пол Клиффорд» (1830) фразой: «Стояла темная ненастная ночь». Над этим началом потешались полтора века, а в 1982 году американский университет в Сан-Хосе даже учредил конкурс имени Бульвер-Литтона – на самое отстойное начало романа. Победителю конкурса выплачивается премия в размере 250 долларов. Вот, например, первое предложение, которое выиграло конкурс в 2003 году: «Это была их последняя ночь, они крепко обнимали друг друга, их тела были точно два ломтика сыра, оранжевый и белый, чеддер и моцарелла…»

Так вот, нас с вами в настоящий момент даже такое начало вполне устроит. Нам нужно, чтобы оно просто было. Если хотите, можете посидеть и подумать над первым предложением. Если не хотите – можете написать первое, что придет в голову.

Вам может нравиться или не нравиться написанное вами предложение. Это тоже не имеет особого значения. Пусть оно просто у вас будет. И пусть оно будет написано.

Внимание: если вы просто придумаете первое предложение, но не запишете его, задание будет считаться не выполненным. Нужно его записать.

Если вам потом разонравится это первое предложение, вы его сможете легко поменять.

Правда, легкое задание? Вы дольше этот текст читали.

Ну все, разминка закончена, мы начинаем САМОДИСЦИПЛИНУ ДЛЯ ПИСАТЕЛЕЙ И СЦЕНАРИСТОВ!

Урок 1

Коллеги, приветствую вас! Меня зовут Александр Молчанов, и мы с вами начинаем бесплатный онлайн-тренинг «Самодисциплина для писателей и сценаристов». Я вас поздравляю с наступившим Новым Годом! Желаю вам в этом Новом году удачи, процветания и вдохновения! Наша с вами задача эти 10 дней потратить не на то, чтобы сидеть есть салатики, пить пивко, водочку и смотреть телевизор, а для того чтобы сделать что-то такое, чем бы мы потом могли гордиться. Должен сказать, что на курс записалось почти 2000 человек и сейчас я вижу, что 185 из этих человек действительно пришли сюда для того чтобы послушать прямой эфир и это очень-очень-очень хорошие новости. Естественно за эти 10 дней не возможно полностью изменить свою жизнь, но вы можете заложить фундамент своей новой жизни, заложить привычки, которые вам в дальнейшем будут помогать.

Прежде всего, давайте немножечко познакомимся. Кто-то из вас может быть, обо мне что-то знает, я про вас не знаю ничего. Пожалуйста, в комментариях расскажите о себе в двух словах. Если вы по какой-то причине не хотите раскрывать своё настоящее имя, тогда напишите, какой творческой деятельностью вы занимаетесь. Например, условно говоря, меня зовут Константин, друзья называют меня Львович, я работаю генеральным директором на одном канале и творческая деятельность, которой я занимаюсь – пишу сонеты, но об этом никто не знает. В принципе мне этого достаточно. Я всё это прочитаю, чтобы примерно понимать с кем я имею дело. А пока вы будете писать, я вам расскажу немножко о себе.

Здесь есть люди, которые с нами с самых наших первых мастер-классов, их я проводил в ЖЖ в 2008 году, есть люди, которые учатся у нас в мастерской, в коучинге и т. д. и т. д. Но и есть огромное количество людей, которые вообще не понимают, кто я такой и с какого перепуга я внезапно начал всех тут поучать. Зовут меня Александр Молчанов. Я театральный драматург, написал некоторое количество пьес. Одна из этих пьес под названием «Убийца» была поставлена в России примерно в тридцати театрах, переведена на все европейские языки и вошла в составленный европейскими критиками список из двухсот лучших современных пьес. Двести – вроде бы довольно много, как бы, не так почётно. Но, тем не менее, из России всего три пьесы вошли в этот список: пьеса Пресняковых, пьеса Вырыпаева и моя пьеса «Убийца». Так же я пишу сценарии, я детективщик и очень люблю это жанр. И начинал как детективщик, писал в своё время романы для издательства «Эксмо».

Я написал огромное количество детективных сериалов. Детектив у нас сегодня – это телевидение, я очень люблю телевидение, больше чем экранное кино. Я считаю, что телевидение сегодня более передовое искусство, чем экранное кино. Я написал такие сериалы, как «Час Волкова», «Кодекс чести», «Кости» премьера, которого будет 11 января, «Побег», «Земляк», «Захватчики» и т. д. Какое-то огромное количество. В любое время дня вы можете включить телевизор, попереключать каналы и наткнуться либо на мой сериал, либо на сериал, который написал кто-то из моих учеников.

Так же я пишу артхаусную анимацию. Мы работаем совместно с режиссёром Анной Шепиловой. У нас вышел уже совместный фильм «Золотые яйца», скоро выйдет второй («Затмение», он уже вышел), и надеюсь третий на подходе. Так же я написал некоторое количество книг о сценарном мастерстве, если вы не читали ничего, я советую прочитать две книги – это «Букварь сценариста» и «Сценарист №1». Их вы можете заказать на www.shichenga.ru и прочитать. Всё информацию и ссылки вы можете получить на нашем сайте «Сценарная онлайн-мастерская Александра Молчанова» (OZON.ru).

Уже довольно давно я занимаюсь тем, что учу людей писать сценарии. Я постоянно провожу какие-то бесплатные мероприятия, как через интернет, так и вживую. Я преподавал во ВГИКе, в киношколе «Cinemotion», читал лекции в «Мастерской индивидуальной

режиссуры Юхананова», два года я был старшим преподавателем в Московской школе кино и год назад я создал свою «Сценарную онлайн-мастерскую», где учу людей писать сценарии. И в течение последнего года это и является моей основной деятельностью. У нас есть два формата обучения – это формат сценарной мастерской и есть индивидуальная программа, в которой я работаю с человеком «один на один» – программа трёхмесячного коучинга. Обо всём об этом вы можете прочитать у нас на сайте «Сценарная онлайн-мастерская Александра Молчанова». Если у вас ещё остались вопросы о моём творчестве, вы так же можете найти на них ответы на сайте в графе «мастер», там вся моя фильмография, все мои книги и т. д.

Этот курс я буду проходить вместе с вами. Его я делаю и для себя тоже.

Коллеги, небольшая просьба к вам. Нас здесь довольно много, уже 260 человек в прямом эфире и около двух тысяч человек будут проходить курс в записи. Все люди творческие, у всех людей разные взгляды на прекрасное. Так же разные политические и религиозные взгляды. Давайте договоримся, что все эти взгляды мы оставляем где-то там снаружи. Здесь мы занимаемся только самодисциплиной. Давайте стараться не обижать кого-то из коллег вашими замечаниями. И самое главное не обижать меня. Людей, сеющих негатив буду удалять с курса. Потому что курс у нас должен быть позитивный, интересный и рабочий.

Источники этого курса – это различные техники, которые я собирал много лет. Это не книжный курс. Это не так, что я прочитал много-много книжек или прошёл какие-то тренинги, и решил проверить это всё на живых людях. Ничего подобного. Все эти техники много раз проверены на мне и на моих учениках в мастерской и в коучинге. Это всё техники работающие. Конечно, какая-то теория будет, что-то буду объяснять. Сегодня будет довольно большое занятие, потому что надо много вам рассказать, дальше идут короткие занятия, буквально по 10—15 минут. Только практика. Я не сторонник передачи теоретической информации вживую. Я считаю, что лучше всего человек учится на практике. Некоторые мои ученики, особенно новые, которые не с самого начала проходят наш годовой курс, а присоединяются на втором или на третьем блоке, они удивляются – как так, нет никаких лекций, ничего нам не рассказывают. А вместо этого короткие касты по 15—20 минут, в которых очень концентрированная информация. Дальше задания, дедлайны и работа над ошибками.

Почему я не читаю лекции? Мне не трудно, у меня столько информации, что просто голова взрывается от того, сколько я вам хочу рассказать. Но я давно заметил, что когда человек послушал лекцию – у него возникает ощущение, что он вроде как уже поработал. И после этого что-то ещё делать очень тяжело, нет мотивации. А у меня в мастерской «поработал» – это только тогда, когда сдал домашнее задание, получил обратную связь от мастера и исправил ошибки. То есть когда человек просто прослушал каст – это только завязка, даже не завязка, а кульминация. Завязка – это когда человек садится и начинает работать.

Здесь, то же самое – вы прослушали каст, это не значит, что вы выполнили задание и пойдёте думать по поводу того, что только что узнали. Вот поэтому я не буду вам давать теории: почему нужно делать именно так. Не буду вас убеждать. Просто буду говорить, что надо делать. Те, кто будут это делать, те будут получать результат. Те, кто не будет делать – не будут получать результат, уговаривать я не буду. То же самое и в мастерской – те ребята, которые просто выполняют задания, идут шаг за шагом, они вдруг к 12-му уроку обнаруживают, что у них как-то сам собой написался сценарий. Человек никогда ничего не писал кроме сочинения в школе, пройдя шаг за шагом – написал сценарий. И удивляется: «Значит,

могу! Это же я сам написал». А на самом деле все дело в том, что и там, и здесь – очень выверенная система заданий, и постоянная коррекция с некой индивидуальной докруткой. Именно поэтому в мастерскую я беру только 30 человек, если больше – сложно давать обратную связь. И здесь, если хотя бы тысяча человек будет проходить этот курс, то я не смогу всем вам давать обратную связь. Но я буду каждый день смотреть ваши отчёты, каждый день буду что-то корректировать, что-то докручивать для того чтобы вы получили максимальный результат за эти десять дней.

У нас будет два режима. Месяц назад я провёл опрос, в каком режиме проводить самодисциплину: «лайт» или «хардкор». И голоса разделились таким образом, что 70% за «хардкор» и 30% за «лайт». Есть смысл и в том и в другом. Можно фигачить хардкор и фигачить мощно. Но так же логично выбрать «лайт». Почему? Допустим, человек круто взялся за хардкор: «а я сейчас всё сделаю», попробовал и на второй или третий день сломался. Может быть, воли или мотивации не хватило. Сломался и ничего не получается. Начинается депрессия, у него ничего не получается, не может заставить себя бегать по утрам или ещё что-то. У каждого есть свои слабости и у меня тоже. Моя слабость – вафельные тортики, при виде которых я теряю волю. Я могу заставить себя пробежать 20 километров, нет проблем, легко. Но заставить себя отказаться от вафельного тортика я не могу. Поэтому приходится прибегать к различным хитростям, что избежать встречи с ним.

У меня просьба – напишите в комментариях, в каком режиме вы хотели бы проходить этот тренинг: в режиме «лайт» или в режиме «хардкор». Я всё посчитаю и посмотрю, какая выйдет статистика. Как всё это будет происходить и как это в пределах одного курса совместить, я придумал. Каждое занятие мы будем начинать с лайта, т.е. будем общаться в режиме «лайт». Потом в какой-то момент я буду говорить: «Всё, лайт может быть свободен, и мы остаёмся только с хардкорщиками». Они проходят и по режиму «лайт», и по режиму «хардкор». То есть хардкор слушает и выполняет всё, что я говорю по лайту и потом ещё мы идём и общаемся по нашей хардкор-программе.

Порядок занятий такой: каст в 12 часов дня в прямом эфире, после этого у вас сутки для выполнения домашнего задания. Его надо выполнить до 12 часов следующего дня по московскому времени. Если вы не закончили дело и не выложили отчёт до 12 часов дня, значит, вы задание не выполнили. Что в этом случае делать? Не надо расстраиваться, просто идёте дальше и выполняете следующее задание. Самое главное – не пилите себя за это. Ну, не успели – успеете следующий раз. Надо понимать, что самодисциплина писателя – это не какая-то волшебная таблетка, некий волшебный способ заставить вас сесть и начать писать. Это довольно сложная система, которая на самом деле должна пронизывать всю жизнь. Нельзя создать некую изолированную самодисциплину на 2—3 часа, а всё остальное время делать все, что угодно.

Хочу у вас спросить:

Писали ли вы что-нибудь 17 декабря 2009 года? И вы начинаете вспоминать: «Что же было 17 декабря 2009 года? Где я был? Что я делал?». Вот, если меня спросить: «Писал ли я 17 декабря 2011 года?» Я вам сразу же скажу: «Я писал в этот день». Почему? Потому что в любой день последних двадцати лет я что-нибудь писал. И следующий вопрос: «Буду ли я писать 5 августа 2019 года?» Ответ: «Да!» То есть, если я буду жив 5 августа 2019 года, я буду писать. Вот это самодисциплина – не важно, какой день, всё равно в этот день обязательно что-то будет написано. Даже, если это будет статус в фейсбуке. Так или иначе, это всё идёт в копилочку.

Теперь вот такой к вам вопрос:

Сколько страниц в среднем вы пишете в день? Кто-то из вас, может быть считает словами, кто-то считает знаками. Наша с вами задача вычислить вашу норму. Большинство из нас пишет тексты, потому что надо написать. Например, надо написать какое-то продающее письмо или надо написать статью в газету, или надо написать диалоги к сериалу и т. д.

Сейчас хочу, чтобы вы остановились и немножечко отстранились от своего повседневного писания и ответили на вопрос: что бы вы хотели написать в своей жизни? Какой самый главный текст, который вы хотели бы написать? Если это что-то сокровенное, и вы боитесь, что идею украдут и вам не хочется её показывать, вы её можете зашифровать. Мне важно, чтобы вы нащупали в себе эту тему. Например, я хочу написать роман «Воспитание» и дальше можно детали не раскрывать.

Есть такой человек по имени Константин Сергеевич Станиславский, который написал «Работа актёра над собой» и вот я хочу написать аналог этой книги только для сценаристов, которая стала бы системой для сценаристов и помогала бы им быть всегда в форме, скажем так. Его задачей всегда была помочь актёру день за днём выходить на сцену и одинаково хорошо играть одну и ту же роль, входить в нужное состояние и т. д. И я хочу создать такую творческую систему для сценаристов, которые тоже вынуждены день за днём, год за годом входить в одно и то же творческое состояние и это творческое состояние довольно долго сохранять. И «Букварь сценариста», и «Сценарист №1» – это были всё попытки написать эту книгу, но пока не получается. Каждая моя книга, это приближение к некой идеальной книге будущего. Вот это то, что мечтаю написать я.

Теперь, когда мы с вами обозначили эту вашу цель на жизнь, вопрос: для чего вы хотите это написать? Вот вы написали, и что будет дальше? Что вы хотите получить дальше: славу, уважение, деньги, ощущение того что когда вы умрёте, а что-то останется после вас, гордость от того что вы что-то измените в жизни других людей, радость от этого? Попробуйте написать себе картинку – вы добились своей цели благодаря писательству, т.е. вы написали это ваше произведение. И следующий вопрос: что вы почувствовали после того, как вы это написали? Как изменилась ваша жизнь? Что появилось нового в вашей жизни после того, как вы написали этот текст? Чем ваша жизнь после написания текста стала отличаться от вашей жизни до того, как вы этот текст написали? Опишите, как будет выглядеть ваш день после того как вы всё это сделаете.

Может быть то, что я прошу вас сейчас сделать, вам кажется глупостью какой-то, шаманством. Может быть, вы думаете, что сейчас будут какие-то аффирмации. Ничего подобного не будет. Важно понять, что вот эта картинка, которую вы описываете сейчас, продумываете и прочувствуете, насколько она вас заводит. Насколько вам классно от того, что у вас это будет? Спросите себя: действительно ли для этого нужно что-то написать? То есть, когда вы поняли какие ощущения, какие бонусы вы хотите получить от вашего писательства, действительно ли вы их можете получить только писательством? Возможно, это проще получить другим способом. Например, вы хотите денег, т.е. главная мотивация ваша – это деньги, то в этом случае, друзья, вы выбрали абсолютно неправильное занятие. Потому что писательство оно приносит деньги, но меньше чем большая часть других занятий. Да, Акунин зарабатывает, Улицкая зарабатывает, и может быть, Донцова зарабатывает и ещё Маринина, может быть, зарабатывает. Четыре-пять авторов зарабатывают какие-то деньги. Но большая часть авторов не зарабатывают достаточно для того, чтобы прожить. Да, сценаристы хорошо зарабатывают, но сценарная работа абсолютно несистемная, нерегулярная. Ты можешь внезапно заработать пять миллионов, а потом три года вообще ничего не получать,

не зарабатывать. Эта работа сильно зависимая от кризисов, как было в 2008 году, как сейчас. Когда кризис, то на год, полтора всё останавливается, и ты сидишь просто без работы. Поэтому, если мотивация – деньги, то лучше их зарабатывать каким-то другим способом. Если мотивация – слава, то её лучше тоже получать каким-то иным способом, например, пойти работать на телевидение или стать известным видеоблогером. Есть блогеры, у которых миллионные просмотры на YouTube: они сидят, играют в компьютерные игры и комментируют свою игру. Вот они суперзвёзды. Нужно понять, что вам нужно в писательстве и посмотреть можете ли вы получить это каким-то другим способом. Если можете, то лучше идите другим путём – это возможность избежать разочарования. Но, если вы понимаете что то, что вы хотите получить связано только с писательством и ни с чем другим, тогда у вас есть некий двигатель, некая мотивация, которая будет вас постоянно толкать и заставлять делать что-то дальше. Вам нравится такая картинка: вместо того чтобы утром ехать в офис, толкаться в метро, вы встаёте, не спеша пьёте кофе и садитесь писать.

Вот я уже много лет, не хожу ни в какой офис. А утром встаю, кормлю кота, наливаю себе чашечку кофе, и начинаю писать. И пишу, пишу, пишу. Потом бегу на пробежку, во время пробежки думаю, или слушаю лекции какие-то, потом возвращаюсь, занимаюсь «Мастерской» и т. д. Живу той жизнью, которая меня полностью устраивает. Вот вы и опишите свой день знаменитого писателя. Если вы хотите заработать деньги, то вы представляйте, что у вас будут деньги на путешествия. Вам не надо будет сидеть и ждать зарплату для того чтобы себе что-то купить. Сели, написали, получили гонорар и у вас это будет. Я, например, большую часть одной своей книги написал, когда в прошлом году в конце мая уехал в деревню. Заваривал себе с утра кофейку или чайку, садился на крыльцо родительского дома и писал. За день написал буквально треть книги. Классно ведь, ни какого тебе офиса, не надо в метро толкаться. Вот и вы рисуйте себе картинки будущей своей свободной писательской жизни. Эти картинки делите на блоки.

Недавно в Питере я проводил мастер-класс, был полный зал людей, они сидели, слушали, потом подходили, спрашивали автограф, приносили мои книги на подпись. Приятно? Человек слаб, конечно, приятно! Вы такие же картинки и рисуйте. И когда у вас возникают проблемы с мотивацией, проблемы с желанием писать, вы себе это будущее кино показывайте, крутите себе эти короткие ролики. Этими роликами вы для себя создаёте некие батарейки, которые будут подзаряжать вашу мотивацию. Например, вам нужно сесть и прочитать учебник Джона Труби на английском языке, а языка вы не знаете, за окном ночь и хочется спать. Или пишете поэпизодник, а он не складывается и вам уже ничего не хочется, а хочется «Доктора Хауса» смотреть. И тогда вы начинаете рисовать себе картинку: «если я это сделаю, то меня это на шаг приблизит к тому, чтобы не ехать с утра в метро, а встать, заварить кофе, накормить кота и сидеть писать».

За хорошо сделанную работу назначайте себе небольшие подарки. Например, когда я работал с НТВ, мне постоянно оттуда приходили жуткие, хамские правки. Тяжело их было вносить, но вносить надо было, и я тогда клал рядом с собой шоколад «Алёнка». И после каждых десяти страниц внесённых правок съедал квадратик этой шоколадки. Да, шоколад есть вредно, поправляешься, но правки были внесены. Подарком может быть прогулка, подарком может быть даже вафельный торт, в конце концов. Кто курит, может быть подарком сигарета. Курение вредно, но если это вам помогает то, что тут поделать.

А теперь вопрос: что вы будете писать во время этого тренинга? Не нужно подробного описания, всех деталей сюжета. Если вы выполняли предварительные задания, то вы

уже сформулировали для себя тему, написали первое предложение и набросали приблизительно на страничку содержание. Друзья, очень важно выполнять задания в точности так, как они вам сказаны. Если я вам говорю, что нужно написать одно предложение – это значит, что надо написать одно предложение. Когда вы мне пишете радостно, что написали три-пять предложений или «я написал десять страниц» в расчёте, что я вас похвалю, это значит, друзья, что задание вы не выполнили. Потому что нужно было написать одно предложение и остановиться, не писать второе предложение.

Если во время тренинга вы будете писать годовой отчёт по бухгалтерии, это меня тоже устраивает. Задача нашей самодисциплины – написать некий большой текст. Самодисциплина в работе над статьёй, рассказами, текстами для сайтов и т.д., она немного по-другому устроена. У нас задача – писать какой-то длинный текст. Например, я писал сериал 16 серий. У меня было четыре месяца, чтобы написать диалоги. Два месяца я работал над поэпизодниками и четыре месяца каждый день писал по десять страниц без единого выходного. Естественно тяжело, естественно, нужна самодисциплина для того, чтобы заставлять себя писать каждый день десять страниц диалога. Вот где и помогает самодисциплина. В том случае, если вы пишете несколько разных текстов, то постарайтесь их для себя объединить в некий один текст. Например, решите для себя, что это будет сборник текстов для сайта, объединённых одной какой-то темой. Но если у вас, например, задача написать две страницы, а вы написали полторы, и статья закончилась, то дальше на полстраницы пишете начало следующей статьи. Написав эти полстраницы, вы останавливаетесь. В приделах этого тренинга, давайте так работать с серией коротких текстов. Дальше вы можете писать как угодно. Насчёт постов в блог – не пишите посты прямо в блог, а создайте отдельный вордовский файл и пишите туда, а потом берёте пост из этого файла и публикуете его где угодно. Это должно быть оформлено, как некая книга, как единый текст. Например, написали пост и ещё надо дописать чего-то на пол страницы, значит, вы садитесь, и пишете начало следующего поста.

Если у вас долго висит какой-то незаконченный текст, то он из вас сосёт энергию. Так у меня было с романом «Газетчик». Я не знаю, хороший это роман или плохой, и мне в принципе это не важно. Я сделал это для себя: написал, закрыл и теперь он мне не мешает. Много лет он висел. Не знал, как его написать, то ли пьесу, то ли сценарий, но написал роман, закрыл эту тему и мне не надо больше к этому возвращаться. Поэтому, если есть незаконченная тема, то лучше сесть и дописать.

Конечно, написанное вами будущее на самом деле будет не таким. Ваша задача в каком-то смысле обманывать себя. Это нормальная ситуация, когда вы рисуете себе картинки и ими себя притягиваете. Не забудьте про награды, которыми вы будете себя награждать каждый раз за сделанную работу.

Очень важно, что все эти мотивационные вещи срабатывают не всегда. На самом деле они срабатывают только тогда, когда вы и так хотите писать. Если желания писать нет, то заставить себя написать сценарий не поможет и шоколад «Алёнка». И ваша задача в случае, если вам надо написать, но вы не хотите, не заставлять себя хотеть это делать. Для того чтобы захотелось написать должно сойтись много-много факторов, а вот чтобы не писать, достаточно только одного. Отделяйте ваше желание писать от ваших действий. Не хочется писать – пишите нехотя. Вы не тратите время, не тратите силы на то, чтобы уговорить себя захотеть писать. Не хотите, но пишете – это и есть самодисциплина.

На время тренинга мы отключаем перфекционизм. У многих пишущих людей проблемы с перфекционизмом: «я написал первое предложение, а оно не идеальное и я буду сидеть придумывать идеальное предложение». У Пруста в романе «По направлению к Свану» первая фраза такая: «Давно я привык укладываться рано». А я слышал такую историю, не знаю, правда, или нет, что Андре Жид, которому дали почитать этот роман, прочитав первое предложение, сказал: «С наречия начинать роман нельзя». Закрыл и убрал книгу, так и не прочитав Пруста. Поэтому мы перфекционизм отключаем. И на время тренинга запрещается перечитывать написанное. То есть вы что-то написали за время тренинга и десять дней не перечитываете и не редактируете то, что написали. Дальше творите что хотите.

Теперь задание на дом: написать одну страницу текста. Если вы напишете меньше одной страницы, то доведите текст до одной страницы. Не полторы, не две, не страницу и одно предложение, не одну страницу без одного предложения – просто пишем одну страницу. Если у вас нет планов, то пишите, как вы провели это лето, или пишите историю своей жизни. Только не пишите утренние страницы в стиле Кэмерон: «я не знаю, что писать». Этого не надо. Поставьте перед собой задачу написать историю своей жизни и описывайте её. Для себя сформулируйте цель вашего текста, это может быть даже не для печати. Но по комментариям вижу, что большая часть знает, о чём будет писать. В течение суток найдите кусочек времени и напишите одну страницу вашего текста. После этого вознаградите себя. И не позднее 12 часов завтрашнего дня в комментариях напишите: «Написал одну страницу, за это сделал то-то, то-то, наградил себя так-то и так-то».

Завтра я вам буду рассказывать, как своё рабочее место превратить в место силы.

Часто от участников такого тренинга получаю вопросы типа «а можно вам показать мой сценарий». Да, можно, приходите в «Сценарную мастерскую» и будете три месяца каждую неделю показывать мне ваши сценарии. То же самое касается коучинга – записываетесь, и три месяца мы вместе с вами работаем.

Теперь готов ответить на ваши вопросы.

— Если 5-го нужно сдать написанное? Как же его не перечитать…

– Если нужно сдать, естественно перечитывайте, но задание будет считаться невыполненным. Будьте же вы гибкими, друзья.

– Каким шрифтом писать или сколько знаков?

– Всё равно, каким шрифтом и сколько знаков. Задача сейчас – написать одну страницу. Если вы пишете прозаический текст, допустим статью, то у вас текст займёт всю страницу. Сколько это будет знаков? Не знаю, четыре тысячи или три тысячи знаков. Если вы пишете диалог прозаический, то это займёт больше знаков. Если вы пишете диалог сценарный, в котором идёт вначале имя персонажа, а под ним реплика, то там на одной странице примерно семь реплик уместится. Важно не объём знаков на странице, важно – одна страница. Используйте задания, которые делали до тренинга. У вас есть уже синопсис, по которому вы будите работать, дальше пишете сценарий.

– В какой программе для сценаристов лучше работать?

– Кому как удобнее. Я пользовался КИТом – очень хорошая программа, пользовался «Blockbuster» Труби, покупал у него на сайте, пользовался «Final Draft», но в итоге вернулся к «Clerk Писарь» – очень простая программа и хорошо встраивается в Word.

– А предварительная работа над структурой, героями, характерами – это мы будем делать в рамках тренинга или сразу текст писать?

– Для меня сейчас это совершенно не важно. Хотите, чтобы я с вами работал над структурой, героями, характерами – приходите в мастерскую. А здесь мы занимаемся самодисциплиной. Если вы чувствуете, что вам нужен синопсис, то вы садитесь, и пишете синопсис. Если вы чувствуете, что вам нужен поэпизодник, значит, вы пишете одну страницу поэпизодника или одну страницу синопсиса или одну страницу сценария. Мне совершенно не важно. Вы пишете то, что вам нужно. Присылать мне ничего не надо. Я никакие ваши тексты здесь читать не буду. Чтение текстов будет в мастерской.

– Должна быть страница связанного текста или это могут быть отрывки из разных разделов?

– У каждого свой текст, у каждого свои потребности. Жёстко ограничен только объём – одна страница. Если вам нужен синопсис – пишете одну страницу синопсиса, если вам нужен план – пишете одну страницу плана, если вам нужны характеры персонажей – садитесь и пишете страницу характеров персонажей. Лучше будет, если вы будете писать текст, который будет уже «текстом». Хотите начинать писать текст с конца – пишите с конца. Задача написать одну страницу текста и получить за это в подарок кусочек вафельного торта или съесть шоколадку «Алёнка».

– Буду писать полноценную книгу для предпринимателей. Написано около 30 страниц. Мне нужно начать заново? Или редактировать набранное с учетом ваших рекомендаций?

– Я ничего не говорил, чтобы что-то редактировать. Если у кого-то есть уже начатый текст, то вы продолжаете его писать дальше. Когда я говорил вам написать одно предложение, то вы должны были написать одно предложение к уже написанному тексту. Дальше вы идёте, и за эти сутки пишете ещё одну, 31-ю страницу вашего текста.

– Как начать писать пресс-релиз, чтобы первое предложение зацепило журналиста, и он прочел пресс релиз до конца?

– Ребята, пресс-релизы я не учу писать, найдите какого-нибудь специалиста по копирайтингу.

– Будет ли этот тренинг в записи? Проснулась в 3 ночи (я в Америке), чтобы послушать, но в результате каждые 15 минут засыпаю минут на 10 и половину сказанного пропустила-проспала. Очень нужна запись, пожалуйста.

– Запись будет. Ложитесь спать, не мучьте себя.

– Люди, ну включитесь в игру уже! Вам говорят – вы делаете! Это же интересно! Результат игры может быть потрясающим!

– Отлично!

– Можно ли садиться за сценарий, если вообще нет идеи, чем закончиться, но есть завязка?

– Не советовал бы это делать. Советую придумать любой финал, пусть плохой, но хоть какой-то, потом поменяете, если что. Но это не так важно на самом деле. У вас может быть очень приблизительное понимание того, чем закончится история.

– Если я сильно сомневаюсь в структуре. Все ровно начинать как есть?

– Ещё раз повторяю, что здесь я не буду учить вас структуре.

– Принципиально набирать на клавиатуре текст? Я люблю писать ручкой на бумаге, это же подходящий вариант?

– Нет, не принципиально. Пишите ручкой на бумаге одну страницу текста.

Вижу, что вопросы стали повторятся, поэтому будем прощаться с «лйтом» и начинаем фигачить с «хардкором».

Хардкорщики, встаём и начинаем приседать 10 раз. Я приседаю вместе с вами. Есть 10 приседаний!

Небольшое предупреждение, если у вас есть проблемы со здоровьем, то давайте договоримся, что это всё на ваш страх и риск. То есть, если с вами что-то случится за время тренинга, то я не несу никакой ответственности.

Проблемы со здоровьем? Покажитесь врачу.

Теперь несколько правил, которые мы делаем за время этого тренинга с 1 по 10 января. Сразу хочу предупредить, что я не диетолог, не спортивный тренер, и я не знаю, все те рекомендации, которые я буду давать, полезны они для здоровья или нет. Но я точно знаю, что они полезны для самодисциплины. Не надо мне писать и объяснять, что кофе, сахар, хлеб – это хорошо и полезно. Мы это делаем не для здоровья, а для самодисциплины.

8 правил того, что мы не делаем за время этого тренинга:

1) Не смотрим телевизор, но кино смотреть можно. Не слушаем радио. Не смотрим вертикальные сериалы, т.е. сериалы, в которых одна серия – одна история мы их не смотрим на время тренинга. Не буду объяснять почему, десять дней потерпите. Не слушаем музыку. Кто-то говорит, что не надо слушать музыку со словами, что слушать музыку полезно. Я, например, Бетховена слушаю, но на 10 дней самоограничение. Будет 10 дней поста. 10 дней тишины.

2) Не читаем новости в интернете. Не ходим по новостным ссылкам.

3) Не читаем френдленту в соцсетях.

4) Электронную почту проверяем один раз в день.

5) У кого есть порно – удаляем. Любая порнография на время тренинга запрещена для тех, кто проходит его по хардкору.

6) Не курим. За время тренинга 10 дней ни одной сигаретки. Дальше хоть трава не расти – курите, пейте, делайте что хотите. Тяжело держаться? Идите в магазин, покупайте

книгу Аллена Карра «Легкий способ бросить курить», прочитайте её и на следующий день вы бросите.

7) Не пьем спиртное. Даже пиво и даже безалкогольное. Не будем себя обманывать. А вот на Старый новый год можно – это уже 13-е и это за приделом тренинга.

8) Не пьем кофе. Не едим сладкое. Не едим хлеб. Торт – это сладкий хлеб, поэтому торты не едим.

Я делаю всё, то же самое. Я прохожу тренинг вместе с вами. Если среди вас есть ребята суперхардкорщики – убирайте мясо на время тренинга. Не вступаю в дискуссию о том полезно вегетарианство или не полезно вегетарианство. Я не суперхардкор, я просто хардкор, поэтому сам я мясо буду есть.

Чем мы всё это заменяем?

1) Подъем на один час раньше. Например, если вы в каникулы встаёте в 9 утра, значит, завтра вставайте в 8.

2) Ледяной душ.

3) Стакан теплой воды с медом и лимоном. Если аллергия на мед или повышенная кислотность желудка – просто стакан тёплой воды.

4) Пробежка. Дистанция у каждого своя. У меня сейчас норма 13 км каждое утро.

За каждое послабление – штраф. Переводите 100 рублей на доброе дело, с которым вы не согласны. Я себе штраф больше назначил – 1000 рублей. Один раз уже заплатил за рекламу конкурирующей киношколы. Это и для индустрии хорошо, и мне больно.

Ваши вопросы по хардкору.

– Если едешь в машине, радио слушать можно?

– Нет, нельзя. Слушайте аудиокниги, аудиоуроки по английскому или французскому языку.

– Пробежка, если за окном – 45?

– Тяжело. Будет холодно. Если бегать запрещено врачом, не делайте этого, с ума не сходите. Я сегодня бегал, на улице было -15. Будет -30, побегу при -30.

– Есть хлеб нельзя?

– Да, всё мучное: блины, пельмени и т. д.

– А компьютерные игры можно?

– Нет. Не играем в компьютерные игры.

– А бегать обязательно утром, если каждый день просыпаешься в разное время?

– Бегать обязательно утром. Наша задача просыпаться в одно и то же время.

– А чай пить можно?

– Можно.

– Если грудной ребенок, можно без пробежки?

– Подстраивайтесь под свой ритм жизни. Если не можете что-то делать, так и не делайте. Я предупреждал, что будет жёстко. У меня тоже ребёнок, ему 3 года сейчас. За последние три года я много всего сделал, и сделано это было в однокомнатной квартире с ребёнком, который находится всё время рядом.

– Если твоя работа – новости? Самоликвидироваться?

– Если вы по работе должны смотреть вертикальные сериалы, что делать? Смотреть вертикальные сериалы, не с работы же увольняться. Если ваша работа каждый день 3—8 часов находиться в соцсетях, значит идёте и делаете её. Просто это задание с себя снимаете. С ума не сходите по этому поводу. Старайтесь из заданий взять по максимуму – получается, значит получается, не получается, значит не получается.

– На пробежке можно музыку слушать?

– Это, пожалуй, единственное исключение, которое я бы сделал на самом деле. Если кому-то нужна музыка, чтобы бегать, то бегайте под музыку. Но советую убрать музыку со словами и слушать, например транс или классику. Под такую музыку вы сможете думать, и к вам будут приходить очень крутые идеи. Музыка со словами будет вас отвлекать и вытягивать из вас ресурсы, даже если это будут английские слова.

– Можно заменить пробежку йогой? Не могу бегать с грудным ребёнком.

– Если есть какие-то обстоятельства, по которым вы не можете бегать, то не бегайте, убиваться не надо. Но йога пробежку не заменяет. Просто убираете это задание и не делаете. Значит, вам не надо хардкор проходить.

– Вместо пробежки другая физическая нагрузка подойдет?

– Нет, не подойдёт. Но, если вы никогда не бегали и не знаете, как это делать, то потратьте час времени, найдите в интернете книгу Пири «Бегай быстро и без травм». Она читается за час. И советую найти видеоролики о том, как правильно ставить ногу при беге. Для начала подойдёт любая форма, а если дальше будете серьёзно бегом заниматься, то вложитесь в оборудование, найдите себе нормальные кроссовки без пятки с тонкой подошвой. И самое главное не ставьте ногу на пятку при беге, убьёте себе колени. Один раз пробежите и больше не сможете. Я у себя в ФБ выкладывал ролик буквально 30-ти секундный, где бежит директор телеканала «Дождь» Наталья Синдеева, так вот она там правильно ногу ставит. Посмотрите.

– А сексом можно заниматься?

– Можно.

– В -45 можно на тренажере?

– Просто отказывайтесь от этого задания и не бегаете.

– На работе (кафе) музыка играет и её не выключить, как быть?

– Да, сложно. Музыка будет съедать ваши ресурсы. Но я бы уволился с такой работы.

– Ваши трансляции будут ежедневно в 12 по мск? Или время будет меняться? Это важно для планирования дня.

– Трансляции будут ежедневно в 12 по Москве.

– Я правильно поняла, что почту электронную тоже не читаем?

– Почту читаем один раз в день. Если соцсети нужны по работе, то вы идёте и работаете, делаете всё что вам надо. После выполненной работы вы из соцсетей уходите.

– А можно с музыкой как-то помягче? У меня каждый день оплаченные уроки музыки, час в день.

– Конечно можно. Для вас можно. Естественно, если вы занимаетесь музыкой, то вы занимаетесь музыкой, если занимаетесь соцсетями, то вы продолжаете заниматься соцсетями.

– Чем заменить Чайковского, Моцарта? Может, есть идеи?

– А вы слушаете Чайковского и Моцарта с утра до вечера? Вы 10 дней без этой музыки не продержитесь?

– А награждать себя кусочком тортика можно?

– Вы уходите из хардкора в лайт.

– Контрастный душ подходит?

– Ради бога. Можно всё что угодно. Но задание чёткое – должен присутствовать при этом ледяной душ.

– Читать соцсети нельзя, а писать в ФБ можно?

– Писать в ФБ можно.

– Вместо кофе пуэр можно или исключить все стимуляторы?

– Задача тренинга не приучить вас к здоровому образу жизни, а приучить вас к самодисциплине. В следующем потоке по самодисциплине я, например, исключу чай, а кофе оставлю.

– А где нужно отметиться, чтобы остаться на хардкоре?

– Отмечаться нигде не надо, надо просто приходить.

– Медитации с мантрами можно?

– Можно.

– Можно ли заменить пробежку велосипедом?

– Нет, нельзя. Если можете ездить на велосипеде, значит, можете и бегать.

– Можно ли читать книги?

– Где у меня сказано, что нельзя читать книги?

– То есть если я встаю в 4 утра, то вставать в 3? Можно хотя бы на 30 минут раньше, не на час?

– Вам Елена, можно продолжать вставать в 4. Просто уже хардкорнее некуда.

– Можно не пробежка, а выгул собаки и смотреть концерт Венского филармонического оркестра?

– Нет, нельзя. Для вас ограничение – 10 дней не смотреть концерт Венского филармонического оркестра.

– Ну вот, определилась, в хардкор не пойду пока, выберу лайт. Так честнее по отношению к себе сейчас.

Моя задача на самом деле отпугнуть от хардкора тех, кому это не надо. На сегодня всё. До конца хардкора досидело 280 человек. Встречаемся завтра в 12—00. Пока-пока.

Урок 2

Коллеги, приветствую вас! Начинаем второй урок нашей «Самодисциплины для писателей и сценаристов». Прежде всего, мне хотелось бы у вас спросить откуда вы, с какого города? Какова география нашего тренинга?

Посмотрел комментарии: кто-то в Нью-Йорке живёт, кто-то в Перу, кто-то пишет, что находится в данный момент за Северным полярным кругом. Я сейчас нахожусь в Великом Новгороде.

Хочу сказать несколько слов по вашим комментариям. Не нужно выкладывать ваши тексты. Мы не учимся здесь хорошо писать, и мы никак не оцениваем ваши тексты. Если хотите, чтобы я дал какой-то фидбэк по вашим текстам, пожалуйста, приходите в «Сценарную мастерскую», там мы с вами будем учиться писать.

Первый день тренинга позади. Каковы ваши ощущения? Какое настроение? И какие есть вопросы по первому дню?

– Те, кто хард, себя не награждают?

– Награждают обязательно! Что касается харда – там мы убираем что-то и заменяем это другим. Убираем то, что доставляет вам удовольствие. Например, вы читаете френдленты и, выкинув их из своей жизни, вы обнаружите, что появилась некая пустота. Рекомендую взять и почитать какую-нибудь книжку или почитать какие-то полезные материалы, которые вам нужны по работе. То есть заменяйте бесполезную деятельность полезной. Такой ещё пример: сахар есть вредно, а мёд полезно – заменяете сахар мёдом. Тогда у вас не возникает ощущение утраты, ощущение некой пружины, которую вы скручиваете, но она, в конце концов, распрямится и вернётся в прежнее своё состояние.

– Страница есть, вознаграждение не понадобилось почему-то.

– Задание не выполнено. Потому что важно и то, что вы пишете страницу и то, что вы себя за это вознаграждаете. И если вы не придумали себе вознаграждение, вы задание не выполнили. Это не значит, что вы должны себе планшет купить или машину в подарок. Вы можете себе просто сказать: «Молодец, парень! Ты отлично поработал!» И это тоже вознаграждение и это работает точно так же или даже может сработать ещё лучше.

– С утра пробежка, написал страницу, съел пару апельсинов. Пока тяжелее всего писать без музыки. Всегда писал с музыкой, сейчас надо как-то без неё выживать.

– Почему я советую убирать музыку? Музыка может быть частью ритуала, который помогает вам достичь рабочего состояния. Например, Сименон слушал определённую пластинку, перед тем как начать писать. Вначале это работает очень хорошо, но когда вы разогнались, когда уже в потоке, вы начинаете от этой музыки закрываться, она начинает вас отвлекать, она начинает вам мешать. Но вы этого не замечаете и в это время вы должны поставить некую преграду между собой и музыкой. И эта преграда тянет из вас ресурс, вы начинаете уставать. Поэтому тем, кто писал всегда с музыкой, советую начинать писать под музыку, а потом её выключать. То есть ставите одну-две композиции, она вам помогает войти в нужное состояние, а потом вы её убираете.

– Написала страницу и четыре строки.

– Задание не выполнено. Задача в том и состоит, чтобы вовремя остановиться.

– Оказалось очень сложно себя не перечитывать и не начинать править сразу же после написания.

– К этому надо себя приучить. Допустим, вы пишете текст и через 15 минут его нужно сдать. После того так закончили – на пять минут возьмите перерыв, оторвитесь от компьютера, потянитесь, сделайте гимнастику, выпейте чашку чая и после этого за оставшиеся десять минут вычитайте текст. Обязательно делайте паузу перед редактированием. Если это большой текст, то лучше не перечитывая закончить его до конца и только через некоторое время вернуться и вычитать текст.

– А если музыка, как фон от посторонних шумов?

– Может быть. Если посторонние шумы какие-то сложные: разговоры, радио играет рядом, от которого вы никак не можете защититься, тогда выбираете меньшее из зол.

– Можно бездрожжевой хлеб с орехами из цельнозерновой муки. Могу сама его себе испечь.

– Можно. На самом деле все эти ограничения, они не про здоровый образ жизни. Понятно, что просыпаться рано полезно, мёд есть полезно, бегать тоже полезно. Но я не доктор, который следит за вашим здоровьем.

– Поняла, что не осилю хард.

– Если чувствуете, что не идёт, что это не для вас, то вы себя не ругайте и не наказывайте за это. В чём сложность этого тренинга? Я должен делать его максимально гибким, потому что вас много, около двух с половиной тысяч человек проходит тренинг. И мне приходится давать такие установки, которые вы можете под себя адаптировать. Если бы я с вами работал индивидуально, то я давал бы какие-то другие советы.

– Ледяной вопрос: простоял под душем секунд пять, потом растёрся полотенцем и побежал, вот совесть мучает, немало ли?

– Не мучаемся совестью. Давайте введём ещё одно правило – на время тренинга совесть отключаем.

– Перед тем как писать прочитываю наброски, немного редактирую ранее написанное, через 15 минут сажусь писать. Мне эту привычку убирать?

– Нет, не убирать. Если это ваш ритуал, с помощью которого вы входите в рабочее состояние, вы это оставляете. Наша задача на самом деле – не навредить!

– Можно включать записи натуральных шумов природы?

– Если это вам помогает, то включайте. Если это дождь, то он вам не будет мешать, но если это звук, который меняет свою тональность, например волны или гроза, то вы будете

отвлекаться на него, и этот звук будет тянуть из вас ресурс. Либо вы будете тратить усилия на то чтобы не слушать этот звук.

– Можно ли заменить пробежку лыжами?

– Если делаем пробежку, значит, делаем пробежку. Если вы всегда бегаете на лыжах, то замените это на бег. У нас задача – что-то чуть-чуть изменить. Если вы и так бегаете, то добавьте к вашей обычной дистанции ещё километр, например, или добавьте подтягивание, или приседания. Задача – добавить новый ритуал, т.е. изменить ваше обычное поведение, что вытянет вас в некое новое состояние, которое поможет вам работать.

– Основная задача ограничений – выбить из привычной колеи.

– Совершенно верно. Это именно для этого.

– Как писать, не перечитывая, если пишешь журнальную статью?

– Вы пишете, заканчиваете текст, после этого вы делаете перерыв, затем садитесь, перечитываете и сдаёте. Я на первом уроке говорил, что если вы пишете журнальные статьи, то лучше их писать, как цельный большой текст. Перечитать их в конце тренинга и большим куском сдать.

– А хардкор с парой исключений все еще считается хардкором? Или надо либо весь список, либо уходить в лайт и не выпендриваться?

– Адаптируйте под себя. Если вы по состоянию здоровья не можете бегать или на улице -45, понятно, что вы себя убьёте этой пробежкой. Не бегайте, естественно.

– А новости с Вашей страницы считаются френдлентой?

Не считается. У меня точно так же есть несколько френдов, которые я читаю в обязательном порядке.

Теперь напишите, кто написал больше одной страницы?

– Чуть больше.

– Все кто написал больше одной страницы, вы задание не выполнили. Я хочу, чтобы вы для себя это зафиксировали: самое трудное – это остановиться. То есть в самодисциплине самое трудное не начать работать, а закончить работать. Научитесь заканчивать работать – дальше будет всё проще. Если вы закончили сегодня вовремя, выполнив норму, то на следующий день вам начинать будет гораздо проще. Зафиксируйте это для себя. Когда завтра вас потянет написать хоть на одно слово больше, чем надо, то вспомните, что я вам говорил. Даже через пять-десять лет после этого тренинга, когда вас будет тянуть написать больше – вспоминайте мои слова и останавливайте себя.

В каком случае можно и нужно от этого правила отказываться? Когда вас несёт, вы в потоке и чувствуете, что вы можете сейчас текст закончить. И вы готовы пойти на то, что после этого неделю или две вы вообще ничего не сможете писать. Для вас это должно быть сознательным решением. Например, когда я писал романы для ЭКСМО, я последнюю часть

всегда дописывал за один день. Потому что чем дальше пишешь, тем больше расписываешься, уже и так всё понятно. Хочется побыстрее закончить и сдать роман. И я понимал, что могу за день написать 30 страниц. В таком случае можно превысить свою норму. Но я понимал, что после того, как закончу этот текст, я неделю буду лежать без сил. И это моё сознательное решение. Но когда вы написали десять страниц и завтра надо написать десять, и послезавтра и впереди ещё шесть месяцев, когда вы будете писать по десять страниц, т.е. каждый раз, когда вы выходите хоть на одну страницу из нормы, вы у себя крадёте следующие десять страниц. Написали на одну строчку больше – украли у себя следующие десять строчек.

– А если вообще работается рывками? Это стоит ломать и перестраивать?

– Зависит от задач. Если вы планируете тексты сдавать тоже рывками, тогда это подходящий режим. Когда, например, вы должны сесть и раз в месяц что-нибудь выдать, тогда лучше ходить копить-копить в себе этот текст и потом каким-то ключом его открыть и вытащить из себя. Почему самодисциплина для писателей и сценаристов, а не для драматургов? Потому что драматург, он по большому счёту может работать два дня в году. Как Николай Коляда работает? Он работает в театре весь год, а потом приезжает в своё село Логиново и за два дня пишет две пьесы. Сколько он работал над этими пьесами? Два дня? Нет, весь год. То есть копишь-копишь в себе текст, а потом разом вытаскиваешь его из себя. А, если вы сценарист и должны каждую пятницу сдавать, например, серию диалогов, то рывками вы не сможете это делать. Многие авторы так делают: «У меня есть пять дней, значит, я четыре дня бью баклуши, а потом за один день пишу серию. В итоге три недели выгорания или человек начинает подсаживать себя на какие-то средства, для того чтобы держать себя в рабочем состоянии.

– Что делать со страхом, забыть на следующий день то, что не успел написать? Или не париться?

– Сделать пометки «что надо написать» – это не то же самое, что написать текст. Запишите, что хотели написать.

– А под каким именем писали для «Эксмо»?

— Под псевдонимом Александр Кузнецов. Это было в 90-е года, этих книг даже в сети нет. И слава богу.

– Можно хотя бы в заметках, отдельно записать.

– Можно и нужно. Отделите этот текст от основного. Например, возникли какие-то идеи, запишите их отдельно. Лучше всего отделить цифровой текст и аналоговый. То есть основной текст, вы пишете на ноутбуке, а заметки и идеи записываете в блокноте – это очень хорошо работает.

Поговорим о вашем рабочем месте. Опишите, пожалуйста, всё, что есть на вашем рабочем столе. На моём рабочем столе сейчас стоит кружка с чаем пуэр и ноутбук. Больше ничего нет. Теперь вам нужно посмотреть на своё рабочее место и понять: есть ли на вашем столе то, на что вы тратите время, и что вас отвлекает во время работы. Что я имею в виду? Например, у вас на столе лежит какая-то книга, которая не нужна вам для работы и время от времени

вы заглядываете в эту книгу – убираете книгу. Это может быть фотография ваших детей, если во время работы вы даже на секунду, на неё отвлекаетесь, значит убираете. Мобильник? Отныне и навсегда, на время работы выключаем и убираем мобильник, даже если вам должны позвонить – поставьте автоответчик. Окно? Убирайте стол от окна, ставьте его таким образом, чтобы не видеть окна. Считаете, что это трудно? Ничего подобного. Я сейчас в Новгороде, у родителей жены и здесь стол стоит неудобным для меня образом. Я сижу и работаю на кухне, и каждый раз, когда прихожу работать на кухню, я переставляю стол таким образом, чтобы мне было удобно. Компьютер с двумя мониторами? Если второй монитор не нужен для работы – убираем. Всё. Что не нужно для работы – убираем.

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.