

12+

Алина Комарова

# Планы писателя

Карта полета для эксперта, который хочет написать книгу



Алина Комарова

**Планинг писателя. Карта  
полёта для эксперта, который  
хочет написать книгу**

«Издательские решения»

## **Комарова А.**

Планинг писателя. Карта полёта для эксперта, который хочет написать книгу / А. Комарова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-962027-9

Перед вами книга-планинг. Это друг и помощник для коуча, психолога, тренера и эксперта, который давно хочет написать свой бестселлер. Вы найдете здесь вопросы и упражнения для продуктивного творчества, энергии, мотивации и вдохновения. Планинг будет рядом всегда. В минуты раздумий он поддержит, а в часы творческого потока зафиксирует все находки. Если вы задумали написать книгу и вам важно сделать это с отличным результатом и удовольствием, планинг точно для вас. Пишите, творите, создайте!

ISBN 978-5-44-962027-9

© Комарова А.  
© Издательские решения

## Содержание

Начало	6
Как здесь всё устроено	7
Готовимся к творческому полёту	8
Нарисуйте вашу будущую книгу. Какой бы вы хотели её видеть?	8
Идеи для книги	9
Размышление первое	10
О том, как победить себя за 10 шагов и повысить личную эффективность	10
Что откликнулось в первом размышлении?	13
Какой шаг я сделаю уже сегодня?	13
Мои ценности	14
Для чего и зачем мне именно сейчас хочется написать книгу?	14
Что мне даст уже созданная книга?	14
Вдохновляющая цитата	15
Как изменится ваша жизнь?	15
Что появится нового и интересного?	15
Размышление второе	16
Фокус внимания – о чём это?	16
Запишите ваши приятные мгновения	18
Места творческой силы, где мне уютно писать книгу	18
Как побороть писательский страх	19
Полезное упражнение. Моя позитивная формула	19
Мои позитивные мысли	21
Размышление третье	22
7 шагов, которые помогут стать продуктивным писателем	22
Мои первые шаги для продуктивной писательской деятельности	23
Вдохновляющая цитата	24
Размышление четвертое	25
10 важных вопросов для создания книги	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Планинг писателя Карта полёта для эксперта, который хочет написать книгу**

**Алина Комарова**

*Корректор* Евгения Сальникова

© Алина Комарова, 2024

ISBN 978-5-4496-2027-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Начало

Этот планинг создан для того, чтобы вы раскрыли талант автора и радовали себя и других новыми книгами.

Рукопись написать легко. Нужно только, чтобы эта цель была по-настоящему вашей, а всё остальное сделает этот творческий помощник. Он непростой. Я создавала его на основе своего профессионального и практического опыта. Вы найдете здесь вопросы и упражнения для продуктивного творчества, энергии, мотивации и вдохновения.

**Пишите, творите, создайте.**

И ещё.

Планинг задуман как дополнение к основной книге «Осознай и Пиши. Как эксперту создать первую книгу». В ней собраны инструменты коучинга, которые волшебным образом пробудят желание творить легко и с удовольствием.

Книга живет на «ЛитРес», «Озон», «Амазон» и на многих других электронных площадках, а также у меня.

**А теперь только вперед, к созданию вашего шедевра!**

## Как здесь всё устроено

1. Это планинг творческого полёта, поэтому заполняется с особым настроением и регулярно. Планинг состоит из трёх частей.

2. В первой вы разгоняетесь. Думаете, вдохновляетесь, мотивируете себя. Вторая часть для конкретной работы над книгой в течение месяца, чтобы выработать привычку.

3. Третья часть содержит календарь радости и достижений на 30 дней. Он тоже поддерживает вас в потоке писательства.

4. Здесь есть много свободных листов с разными названиями и вопросами. Именно в них будет рождаться ваше творение.

5. Во второй части планинга задайте себе срок окончания написания рукописи и промежуточные контрольные ориентиры.

6. В перерывах между парением в облаках вдохновения можно ознакомиться с поддерживающими размышлениями, цитатами, заданиями и упражнениями.

7. Каждый день спрашивайте себя в отношении написания книги: «Какой лучший результат я хочу получить сегодня?».

8. И самое важное – делайте!

**Пишите, творите и достигайте вместе с этим лучшим другом каждого писателя.**

## **Готовимся к творческому полёту**

**Нарисуйте вашу будущую книгу.  
Какой бы вы хотели её видеть?**

**Идеи для книги**  
**Чем самым важным я хочу поделиться с миром?**

## Размышление первое

### О том, как победить себя за 10 шагов и повысить личную эффективность

У каждого из нас возникает персональная субстанция, когда мы слышим о личной эффективности.

Личная эффективность тесно взаимодействует с внутренним знанием. Если мы посмотрим на значение словосочетания «личная эффективность», то увидим в нём персональную тайну. А позволит проникнуть ещё глубже вопрос «о чём это для меня?».

Например, мой ответ.

Личная эффективность – это жить в гармонии с миром, достигая цель. Делать то, что помогает развиваться, изменяться, раскрывать творческий потенциал, тем самым настраивая себя на гармоничное звучание.

Когда ты чувствуешь в себе энергию чистого потока, совершенствуя тело, ум и сознание, ты можешь экологично поддержать и помочь тому, кто тоже стремится стать лучше и более успешным во всех сферах жизни.

И вместе мы создаём мир интеллектуальных и гармоничных людей.

Как вам, вероятно, уже известно, личная эффективность напрямую связана с мышлением, восприятием персональной картины мира, осознанием поведенческой ценности, действиями для достижения целей.

В чем для вас проявляется личная эффективность?

Как же создать гармоничный баланс развития личности во всех отношениях?

Предлагаю небольшое упражнение, чтобы понять, где и как найти слабое звено, а затем укрепить его.

А дальше постоянно трансформировать себя для повышения качества жизни.

#### **Солнце личной эффективности.**

Для того, чтобы зайти внутрь, необходимо записать ответы на вопросы:

А. О чем мне сегодня говорит выражение «личная эффективность»?

Б. В каких сферах она проявляется в моей жизни больше всего?

Записать не меньше восьми областей, например, творчество, отношения, карьера, бизнес, финансы... Все то, что есть в вашей жизни.

В. Нарисуйте круг. Разделите его на 8 частей. Перенесите в сектора названия важных сфер вашей жизни.

Г. Выберите три самых важных сферы для вас, мы продолжим работать только с ними.

Д. Представьте себе шкалу от 1 до 10, где 1 – это очень слабый пульс эффективности, а 10 – это фейерверк силы и энергии достижения.

Напишите про каждую из этих трёх сфер пожелания, как если это было бы на 10 баллов. Представьте, что ваша личная эффективность в каждой из трёх сфер уже на 100%, что изменилось, добавилось, появилось?

- # Как вы себя чувствуете?
- # Что происходит вокруг вас?
- # Кто рядом и где вы?

Создайте яркое видение в каждой сфере. Запишите ответы в отдельный блокнот, а ещё лучше заведите дневник личной эффективности. Эта работа требует уединения в красивом и спокойном месте. Найдите возможность и инвестируйте час в будущее.

Ж. Настало время вернуться из полета видения и оценить каждую из этих сфер по шкале от 1 до 10 на сегодняшний день. Отметьте, сколько баллов сейчас.

З. Посмотрите, что получилось и подумайте, как вам подняться всего на 1 балл. Какие действия для этого необходимо совершить уже завтра? Обязательно поставьте срок и вперёд к звёздам.

**Чтобы было легче взлетать, посмотрим на 10 шагов, которые помогут повысить продуктивность жизни.**

1 шаг.

**# Осознать, что это возможно!**

Представить картинку, как если бы вы уже достигли успеха в той области, в которой планируете. Черкните ещё раз ваши мысли. У нас постоянно появляются новые идеи, когда речь идёт о концентрации на той или иной задаче. Поэтому фиксация инсайтов на бумаге сильно необходима.

2 шаг.

**# Обратиться к наставнику, коучу.**

Мы много знаем, читаем, постоянно находим новую информацию, но сами по себе познания без действия бесполезны. Они могут пребывать в нашем совершенном мозгу, дарить уверенность. Однако только реализация планов в мир принесёт эффективность и созидание, к которым мы стремимся. Помочь целям выйти на свет и превратиться в результат поможет наставник, коуч, ментор или тот партнёр, с кем вы договоритесь о постоянной мотивации и проверке.

3 шаг.

**# Найти единомышленников.**

Попасть в среду, где все в ресурсном потоке переводят желания в цели и добиваются результата. Эта синергия эффективности непременно принесет плоды успеха каждому участ-

нику. Здесь основное – быть в команде, вдохновляться удачей других, делиться достижениями и радоваться за себя и единомышленников.

4 шаг.

**# Расписать цели по сферам,  
где необходим результат уже сегодня.**

Выше мы уже говорили о том, как используя упражнение «Солнце баланса» зафиксировать сферы, где важно быть достигателем.

5 шаг.

**# Расставить приоритеты.**

Для того, чтобы подготовиться к действию, мы выделяем самое основное. Обращаем внимание на следующие вопросы: Продуктивность и эффективность в какой сфере для меня сейчас важнее всего? Как достижение результата в этой зоне может повлиять на улучшение жизни в целом?

Тем самым выделяем главную, с которой начинаем углубленно функционировать.

6 шаг.

**# Создать план работы над целью.**

После того, как мы определились со сферой, создаём план. Берём за основу конечное видение, затем смотрим, что у вас сейчас и, пропуская цель через SMART, фиксируем шаги действий для получения желаемого результата.

7 шаг.

**# Поддерживать огонь мотивации и вдохновения.**

Путь к личной эффективности через достижение цели – неблизкий. Здесь необходимо быть начеку и постоянно мотивировать себя той ценностью, ради которой вы работаете над собой. Научиться вдохновляться и радоваться маленьким и большим победам.

8 шаг.

**# Отслеживать прогресс достижения.**

Анализировать этапы работы над целью. Фиксировать удачу и то, что необходимо улучшить или сделать по-другому. Учёт и контроль вашего прогресса или регресса помогут переосмотреть тактику движения и скорректировать действия.

9 шаг.

**# Радоваться победам.**

Очень важный и мотивирующий шаг. Мы обычно сфокусированы на том, что следует совершить ещё для реализации планов на 100%. Мало кто обращает внимание на первые шаги успеха. А ведь именно они в итоге соберут в дальнейшем долгожданную мозаику цельной личности. Празднуя эти миниатюрные победы, вы повышаете шанс попадания в удачу на 100%.

10 шаг.

### **# Не останавливаться.**

Данный шаг направлен на постоянное развитие и позитивные изменения во всех сферах жизни. Как только мы останавливаемся, сомневаемся или долго смотрим назад, прогресс автоматически замедляется. А наша цель – покорить звёздное небо личной эффективности.

Уверена, что эти 10 шагов откроют неизведанные горизонты для тех, кто живёт энергией совершенствования и нового познания мира личной эффективности.

## **Что откликнулось в первом размышлении?**

- 1.
- 2.
- 3.

## **Какой шаг я сделаю уже сегодня?**

## **Мои ценности**

**Для чего и зачем мне именно сейчас хочется написать книгу?**

1.

2.

3.

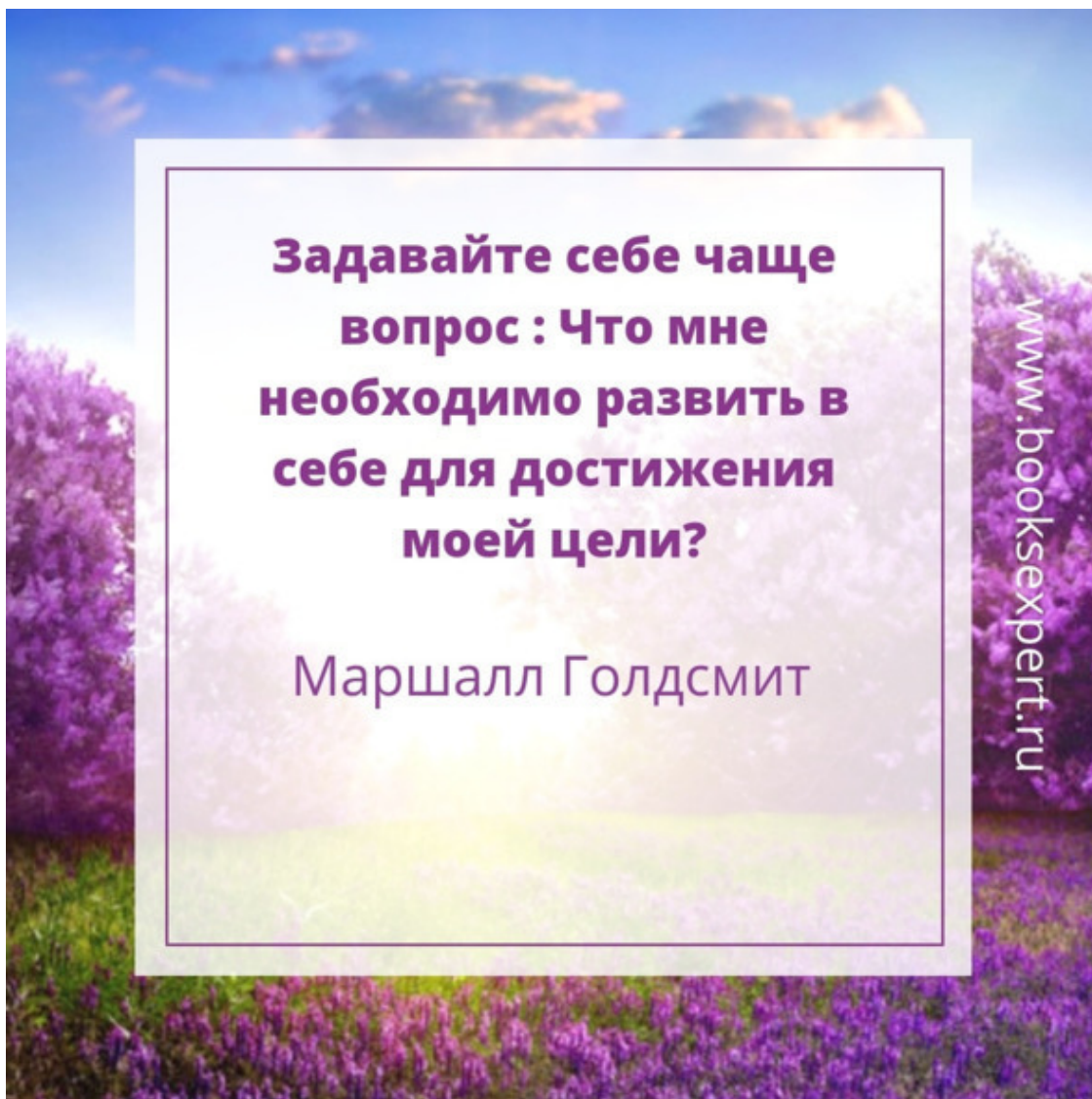
**Что мне даст уже созданная книга?**

1.

2.

3.

## Вдохновляющая цитата



Вспомните о вашей творческой мечте. Возможно, пришло время перевести ее в цель. Представьте, что вы сделали все верно. Она превратилась в цель и осуществилась.

### Как изменится ваша жизнь?

- 1.
- 2.
- 3.

### Что появится нового и интересного?

## Размышление второе

### Фокус внимания – о чём это?

Дорогой писатель, вы всегда выбираете то, на чём хотите концентрироваться. Каждый день вы проверяете и корректируете план действий или только думаете об этом.

Ведь так?:)

Понятно, что не всегда дела идут так, как хотелось бы. Слишком много информационных потоков пролетает рядом. И здесь важно задать утром чудодейственный вопрос: С каким лучшим результатом я хочу завершить день?

Именно в нём уже содержится частичка вашего фокуса внимания. Полноценно мы решаем задачи последовательно. Сначала одну, затем другую. В этом случае мозг работает на 100%, а мы делаем всё, что задумали. Если эмоционально кидаться от одного дела к другому, много планировать неподъемных задач, стараться всё успеть, теряется много жизненной энергии. А это совсем не нужно.

Вернёмся к спасательному кругу – фокусу внимания. Именно с ним мы комфортно движемся и собираем яркие плоды достижений.

#### Как держать фокус?

1. Осознать, что он есть.
2. Создать цели на месяц, неделю и день (или взять их из стратегического планирования).
3. Записать все необходимые задачи для исполнения цели.
4. Проранжировать список задач.
5. Выбрать 3 главных дела месяца, недели и дня.
6. Затем выбрать самое важное, и пусть фокус внимания, как лазерный луч, отсекает всё лишнее.
7. Закончив первое дело перейти к следующему намеченному, непременно захватив с собой волшебный фонарь фокуса внимания.
8. В конце дня проверить и записать результат.
9. Похвалить себя, спрашивая, что хорошего принес мне этот день.

#### Упражнение для радости.

Чтобы вдохновлять себя и мотивировать для достижения цели, предлагаю очень эффективное упражнение «Яркий полет радости». На упражнение нужно всего десять минут. Найдите спокойное место.

# Садитесь поудобнее, закройте глаза и представьте, что у вас выросли два белоснежных крыла. Пусть эти крылья помнят все радости вашей жизни и сейчас вы направляетесь в путь.

# Какие приятные мгновения хочется вспомнить?

Они могут быть как очень значимыми для вас, так и незаметными.

Мысленно перенеситесь в эти минуты и заново переживите ощущения, связанные с приятным событием или маленькой радостью.

# Откройте глаза, вдохните новую энергию силы и не забудьте, что вы можете в любой день прилететь в страну ярких и восторженных моментов.

### **И ещё о позитиве.**

Чтобы быстрее наполняться светлой энергией, ведите записи приятных мгновений. Пусть это будет этот дневник, куда вы заносите волшебные минуты, чтобы быстрее пережить их заново.

Например:

# Чтение любимой книги.

# Восторг от купания в море.

# Ароматный латте с корицей.

# Пение птиц во время утреннего бега.

# Тепло от чудесного фильма.

# Хюгге-встреча с друзьями.

Конечно, эти яркие воспоминания могут работать и без упражнения. Для этого достаточно просто открыть записи и прочесть их.

Начните прямо сейчас.

## **Запишите ваши приятные мгновения**

**Места творческой силы, где мне уютно писать книгу**

## Как побороть писательский страх

Сейчас разберем вопрос, как избавиться от сомнений и быстрее написать книгу. Тема распространенная в среде начинающих писателей любого жанра. Любой творческий человек, который решил посвятить себя писательскому миру, встречает на пути серьезных противников.

### **Первый противник – страх в отношении реакции других людей.**

В этом и парадокс. Если человек хочет написать книгу, значит, у него внутри уже есть, что сказать этому миру. Будущий писатель потенциально обладает знанием, опытом и навыками творить. Вы мечтаете работать еще и в художественном стиле, так как чувствуете в себе способности к созданию фантазийных сцен, миров, отношений и всего остального, что необходимо для книги такого характера. И прекрасно, начинайте!

Мы все уникальные и потенциально знаем, о чем писать.

Но при встрече с внутренними противниками, бывает невозможно начать сочинять, появляется страх белого листа, своеобразная внутренняя блокировка. Рождаются сомнения о том: Как я могу думать о книге? Много написано. Рядом более авторитетные писатели, создавшие уже бестселлеры.

Этот поток неуверенности стремительно падает на ранимое и хрупкое желание написать книгу.

### **Второй противник – оценка внешнего окружения.**

Что скажут о моей книге? Какую критику я услышу в свой адрес, переживу ли я её?

Все эти вопросы пробегают со скоростью звука, и творческий человек не может сконцентрироваться и сфокусироваться на создании своей рукописи.

Он боится, он не уверен. В голове прокручиваются негативные образы. Вместо того чтобы представить себя популярным и раскрученным автором, который собирает на презентации книг большое количество поклонников, делится с читателями полезной информацией, у писателя возникают прямо противоположные сентенции.

## **Полезное упражнение. Моя позитивная формула**

1. Возьмите лист бумаги и запишите ваши сомнения по пунктам.
2. Отложите на 1 день эти записи.
3. В течение дня добавляйте убеждение, когда снова всплывает мешающий образ.
4. На следующий день, возьмите блокнот и запишите в него только позитивную формулировку.
5. Именно с этим блокнотом вы будете работать дальше, занося туда необходимые материалы для будущей книги.
6. Листок с негативом разорвите.

Это упражнение поможет убрать страх, сомнения, разовьёт уверенность в том, что вы способны творить. Это дано каждому, необходимо лишь разбудить внутренний талант и потенциал, увидеть свои возможности и дать им выход в мир через свою рукопись.

Сделайте первый шаг прямо сейчас и избавьтесь от лишнего груза сомнений.

## **Мои позитивные мысли**

## Размышление третье

### 7 шагов, которые помогут стать продуктивным писателем

#### Шаг 1.

Отлично работает техника «утренние страницы» от Джулии Кэмерон и фрирайтинг от Марка Леви. Прочитав о технике в книге Марка Леви «Гениальность на заказ», вы точно захотите сразу создать первую страницу. Напомню некоторые секреты свободного письма:

1. Сочиняйте с удовольствием.
2. Записывайте идеи как можно быстрее.
3. Убирайте или выключайте все раздражители.
4. Ориентируйтесь на срок окончания рукописи. Срок вы определяете с первого дня работы над книгой. Он двигается, но должен быть непременно!
5. Заведите приложение «Помodoro».
6. Отпустите себя и пишите легко, вся редакция потом.
7. Пишите свободно и развивайте мысль.
8. Чаще задавайте себе вопрос: «Как можно описать это другими словами?».

#### Шаг 2.

Переводите негативные утверждения в позитивные. Мозг мыслит позитивно; как только поймали мысль не ту, сразу перестраивайте её и запишите в любимый блокнот писателя. Этот блокнот (или данная карта полёта) будет с вами на всём протяжении работы над рукописью.

#### Шаг 3.

Создайте себе поддерживающее окружение или вступите в такое сообщество. Именно там вы будете вдохновляться, достигать, мотивироваться и воспитывать в себе дисциплину письма.

#### Шаг 4.

Найдите себе наставника или коуча, который поможет вам достичь вашей цели в индивидуальной работе. Вы всегда можете обратиться ко мне, и я, при помощи инструментов коучинга, помогу вам достичь цель.

Запишитесь на 30-минутную ознакомительную коуч-сессию по скайпу, где мы проведём творческий анализ и составим первый план работы над книгой. Ссылка на сайте [www.booksexpert.ru](http://www.booksexpert.ru).

#### Шаг 5.

Верьте в себя. В слове уверенность мы слышим веру. Если вы не верите в себя, кто тогда поверит в вас? Осознайте эту простую мысль. Задайте себе вопросы:

- # В чём конкретно кроется моя неуверенность?
- # Почему именно у меня возникают такие мысли?
- # Во что я верю, что мне приходится испытывать данное чувство?

Вопросы помогут посмотреть на страхи и сомнения другими глазами и поработать с этими убеждениями, мешающими достичь творческую цель.

#### Шаг 6.

Больше гуляйте. Мозговая деятельность требует кислорода, питайте себя глюкозой, особенно когда творите. Налейте себе чашечку ароматного травяного чая и возьмите кусочек горького шоколада или фруктовую пастилу.

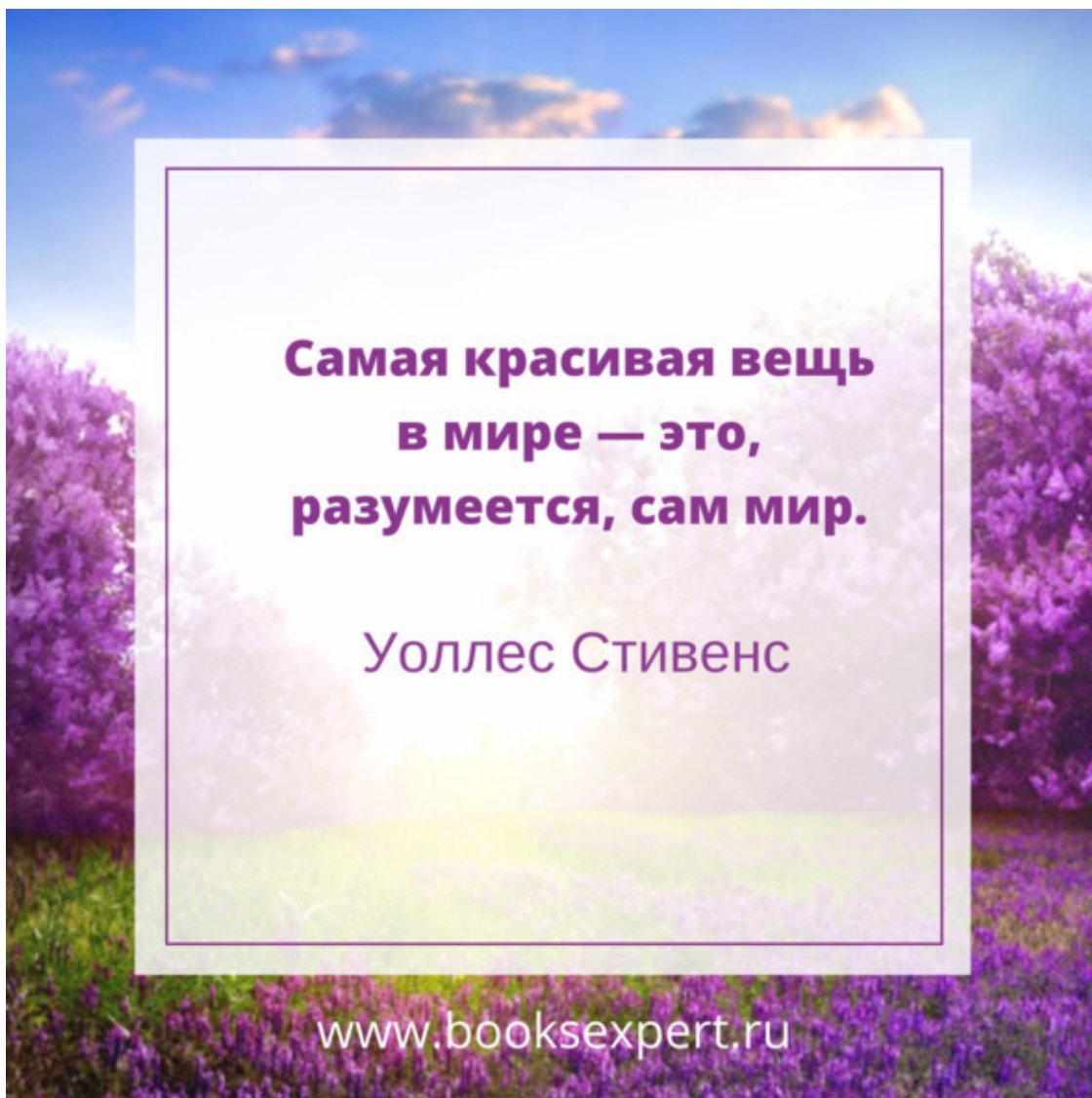
#### Шаг 7.

Чаще радуйтесь, пишите и творите.

## **Мои первые шаги для продуктивной писательской деятельности**

- 1.**
- 2.**
- 3.**

## Вдохновляющая цитата



- # Радуйтесь каждому дню.
- # Живите настоящим.
- # Занимайтесь саморазвитием.
- # Путешествуйте.
- # Творите рукопись каждый день.
- # Берегите здоровье.
- # Общайтесь с единомышленниками.

## **Размышление четвертое**

### **10 важных вопросов для создания книги**

Наше наследие выражается через творчество. Произведения искусства, такие как живопись, музыка и книги, остаются надолго и передаются последующим поколениям. В них отражается культура, история, философия людей всего мира.

Творчество характеризуется как один из видов интеллекта, который есть у каждого из нас. Насколько удастся раскрыть потенциал творения, кому и каким образом получается быстрее это сделать? Все знают, что, слушая интуицию, мы берём информацию от коллективного бессознательного. Всегда ли мы правильно её используем?

## **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.