

ЛОРА ШМИДТ

# ПЕРЕЗАГРУЗКА

ИЛИ ЕШЬТЕ СЛОНА КАЖДЫЕ ДВА ЧАСА, НЕ ЗАПИВАЯ ВОДОЙ



**КНИГА-ТРЕНИНГ**  
**ДЛЯ ТВОРЧЕСКИХ ЛЮДЕЙ**

12+

# **Лора Шмидт**

# **Перезагрузка. Книга-тренинг**

# **для творческих людей**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48888627](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48888627)*

*SelfPub; 2019*

## **Аннотация**

Кому подойдёт книга-тренинг «Перезагрузка»? Для людей творческих профессий, которые не хотят ждать, пока снизойдёт муза, а готовы приложить все усилия для того, чтобы подружиться и эффективно сотрудничать с ней. При этом неважно являетесь ли вы писателем, художником или вяжете на заказ. Задача книги: помочь вам, если вы не в ресурсе, если нет сил творить, но вы знаете, что это вам НАДО. Следуя рекомендациям, вы сможете творить независимо от вашего текущего настроения, состояния и желаний.

# Содержание

Введение	5
Точка отсчёта	7
Шаг 1. Зачем оно вам надо?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

В оформлении обложки использована фотография с <https://pixabay.com/> по лицензии CC0.

# Введение

Здравствуйте, меня зовут Лора Шмидт. Я специалист по планированию и автор таких бестселлеров, как «30 минут до окончания хаоса, или как не утонуть в океане уборки» и «Планирование меню, или как перестать жить на кухне».

Книга-тренинг «Перезагрузка» поможет вам эффективно планировать время, независимо от того, работаете ли вы дома или в офисе. Главное ваше отличие от других – вы творческая личность.

Выполняя шаг за шагом рекомендации этой книги, вы построите вокруг себя эффективную систему планирования и настроитесь на потоковое состояние.

Также вы сможете преодолеть творческий кризис, выгорание и просто перезагрузиться, обнулить вашу оперативную память и с новыми силами погрузиться в полноценную работу, не доводя себя до тупикового состояния.

Здесь собраны простые, но эффективные техники, которые использовала я и мои знакомые, чтобы справиться с состоянием бессилия – результатами работы внутреннего критика и синдрома самозванца.

Сам тренинг разбит на два этапа и шаги, но только вам будет известно, сколько шагов вы осуществите в один день.

При этом я советую: не торопитесь. Если вам нужно больше времени, то расслабьтесь и получайте удовольствие от

процесса. Мы не гонимся за скоростью. Мы идём за регулярностью. Наша задача творить изо дня в день.

Помните: специалистом в своём деле нас не делает чтение чужих книг, просмотр чужих фильмов, любование картинами других художников, восхищение работами других фотографов. От этого вы не станете ни писателем, ни сценаристом, ни художником, ни фотографом. Именно ваше творчество делает вас ценным.

Тренинг можно проходить в любое удобное время, когда возникнет необходимость. Не доводите себя до изнеможения, и начинайте с Точки Отсчёта.

Ну а если вы только начинаете свой творческий путь, то советую не задерживаться на этапе Точки Отсчёта и сразу переходить к Перезагрузке.

И хотя самыми эффективными для пересмотра планов, подведения итогов и для внедрения новых привычек считаются дни после дня рождения и начало следующего года, помните, что именно вы управляете своей жизнью. Начните прямо сегодня!

Творческих успехов вам, мои дорогие читатели,  
Лора Шмидт.

# Точка отсчёта

Начнём мы с самых тяжёлых случаев – выгорания и творческого тупика. Если вы не понимаете, что с вами происходит, вам лень и вы не можете снова начать творить, считаете, что всё – полная ерунда и тлен, самое время выполнить все рекомендации этого этапа.

Если же сейчас вы не находитесь в творческом тупике, то, возможно, вам и не понадобится этот этап. Достаточно учесть его рекомендации и постараться их выполнить, чтобы не столкнуться лицом к лицу с кризисом на вашем пути.

**Главное условие Точки Отсчёта:** вы не занимаетесь своим творчеством, то есть не пишете, не рисуете, не фотографируете и так далее. Ничего не анализируете: почему так получилось, как этого избежать. Прекратите эту словомешалку в голове и насладитесь паузой.

Ваш мозг, конечно, поначалу напряжётся и будет снова и снова подсовывать вам разные мысли и образы, но, когда он поймёт, что вы серьёзны в своём намерении, то сможет расслабиться и скажет вам «спасибо»

При этом вы чётко должны себе установить время, за которое, как вы считаете, должны восстановиться. Не торопитесь. Если вы иссушили свой творческий источник, то дайте ему время. Обычно 3-5 дней полного отключения хватает.

Займитесь тем, что прежде всего – выспитесь и выгуляйте

себя. Как минимум два-три дня потратьте на то, чтобы получить свою норму физиологического отдыха, а потом приступайте к практикам этого этапа.

Если в первые же дни возникнет потребность в творчестве, то не вздумайте им заниматься прежде, чем вы пройдёте хотя бы несколько шагов Точки Отсчёта. А потом... займитесь чем-нибудь другим. Например, если вы пишете книги, то смотрите фильмы, рисуйте, вяжите, если рисуете, то фотографируйте, займитесь квиллингом или валянием и так далее. Смените деятельность на некоторое время.

Во время Точки Отсчёта наблюдайте за собой, следите за эмоциями и физическим состоянием. Вот отличное упражнение на концентрацию внимания и развитие собственного эмоционального интеллекта.

### **Упражнение**

1. Сфокусируйтесь на теле, почувствуйте позу, одежду
2. Ощутите эмоции. Назовите её.
3. Ощутите мысли, которые проскакивают.
- 4 .Вернитесь к эмоции: изменилась ли она или осталась прежней?
5. Вернитесь к телу: изменилось ли положение, осанка и ощущения?

Помните, что больших результатов в творчестве можно достичь только маленькими ежедневными шагами.



# Шаг 1. Зачем оно вам надо?

Давайте сначала выясним, а, собственно, для чего вы пишете, фотографируете, вяжете? Какие потребности вы удовлетворяете своим творчеством. Отталкиваемся именно от своих желаний. Например:

Неправильно:

Я не хочу умереть безвестным поэтом.

Я не хочу, чтобы все вокруг считали меня ленивым бездарем.

Правильно:

Я хочу, достичь славы.

Я хочу, чтобы все знали, какой я ценный фотограф

Часто именно нежелание чего-то тормозит нас, пробуждает внутреннего критика и щекочет синдром самозванца. Когда вы меняете фокус на свои истинные желания, то вы ловко обходите все сопротивляющиеся механизмы мозга и можете спокойно творить.

Итак, сформулируйте то, что вы хотите добиться вашим творчеством, зачем оно вам нужно и что даёт вам.

# 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.