



ЛОРА ШМИДТ

# ТВОРЧЕСКИЙ ЕЖЕДНЕВНИК

ПЛАНИРУЙ ЛЕГКО!

12+

# Лора Шмидт

# Творческий ежедневник

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50284660](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50284660)*

*SelfPub; 2020*

## Аннотация

Вы много раз слышали о пользе планирования и даже купили ежедневник. Проходит неделя, другая, месяц, и вы замечаете, что всё реже заглядываете в него. Это настолько скучное занятие, что ваша творческая натура готова делать что угодно, только не видеть этого, и ежедневник летит в дальний угол. Но есть другой путь, когда ваш ежедневник – это помощник, дневник, артбук и нескончаемый источник вдохновения! В «Творческом ежедневнике» Лоры Шмидт автор рассматривает основные техники ведения ежедневников (bullet journal, running list, gtd), а также варианты оформления, включая зентаглы и дудлинг.

# Содержание

Введение	4
Выбираем блокнот	6
Системы ведения ежедневников	11
Bullet Journal	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Введение

Очень многие из нас в детстве творили с упоением: рисовали, лепили, раскрашивали, клеили, делали аппликации и сочиняли истории. Нас не смущало, что рисунки были недостаточно хороши, не возникало мыслей о том, насколько в нас есть таланта и о нужности процесса.

Со временем творчество отошло на второй план: у кого-то выросли другие интересы, а кто-то стал стесняться и решил, что у него нет таланта. Но творец внутри нас никуда не исчез, он также жаждет прекрасного и помогает любоваться природой, не банально подходить к решению задач и жизненных ситуаций, наслаждаться кино, театром, картинами и книгами.

Зачастую для творца внутри этого оказывается мало. Он хочет получать удовольствие от создания чего-то нового, отдаваться творческому процессу полностью. Но мы не помогаем ему в этом, нас одолевают сомнения, страхи, начинаем стесняться того, что не очень хорошо выражаем свои мысли, что тратим своё время впустую, что мы будем осмеяны. Такой диссонанс ведёт к неудовлетворённости жизнью.

Хотите вернуть себе радость творчества? Тогда вперёд! Благодаря современным системам планирования внутренний ребёнок-творец будет в восторге, а взрослый внутри вас сможет спокойно принять творчество, как необходимый эле-

мент.

Индивидуальные креативные ежедневники – лучшее решение, если вы только находитесь в начале творческого пути, и оптимальное решение, если вы творческая натура, которой становится плохо только от одного слова “планирование”.

Концепция креативных дневников не имеет чётких правил и канонов в оформлении, есть лишь общие принципы той или иной системы, которые легко адаптируются под ваши нужды. Их невозможно сделать плохо или неправильно.

Вы можете их хранить дома и никому никогда не показывать, а можете делиться образами в соцсетях и с близкими людьми. Попробуйте вести творческий ежедневник и вы убедитесь насколько это легко и просто!

Творческих успехов,

Ваша Лора Шмидт.

# Выбираем блокнот

Прежде чем вы купите блокнот, нужно понять, что же вы хотите от ежедневника, и каким образом будете использовать.



Итак, **основные виды:**

– ежедневники с жёстким планированием по времени на каждый день года; часто с тонкими листами, на которых не получится использовать выделители и линеры;

- разлинованные ежедневники (иногда с клеточками под дату, день недели и тому подобное); также бумага тонкая, и невозможно писать линерами;
- ежедневники в клетку (иногда с клеточками под дату, день недели и тому подобное); здесь уже чаще встречаются блокноты с плотными листами;
- ежедневники только в точку (иногда с нумерацией страниц); фактически идут только с листами плотностью выше 100 мг/г;
- ежедневники больше похожие на скетчбуки, но листы менее плотные, но всё равно больше 100 микрон.



Мир полиграфии насколько многообразен, и при этом каждый производитель стремится угадать наши желания, поэтому выбрать “свой” ежедневник становится всё проще.

### **Популярные форматы:**

– А5 – идеальный размер для домашнего ежедневника – не широкий, не узкий, как раз то, что надо; хорош для bullet journal;

– А6 – переносной формат; гораздо меньше по размеру, но вполне годится и для Running list, и GTD.

Существуют другие форматы: более вытянутые и узкие. Так же не очень удобны в использовании, но они часто более компактны, если их носить с собой.



## **Вёрстка:**

- прошитые – эти блокноты чаще всего в мягкой или твёрдой обложке с фиксированным количеством листов, это средний ценовой вариант;
- на спирали/гребне – в таких блокнотах тоже фиксированное количество листов, наиболее бюджетный вариант;
- на кольцах – удобны тем, что можно купить сменные блоки, менять информацию и содержание по мере необходимости, часто самые дорогие.



Теперь, прежде чем вы побежите покупать новенький

ежедневник, давайте решим, в какой системе вы его будете вести.

# Системы ведения ежедневников

## Bullet Journal

Рабочее место и стол готовы, настала пора завести ежедневник, в котором вы сможете размещать различные записи. Советую присмотреться к системе **bullet journal** (булет джорнал). Её придумал американский дизайнер Ryder Carroll, чтобы победить свои проблемы с концентрацией внимания, последствие синдрома дефицита внимания.

И хотя система имеет свои принципы, их не так уж много. Она гибкая и легко приспосабливается к вашим потребностям. Поскольку данная система придумана творческим человеком, то, если посмотреть в сети, можно найти блокноты больше похожие на произведения искусства, чем на простой ежедневник.

Научно доказано, что **планирование именно на бумаге** разгружает мозг, помогает большей концентрации внимания, а сама информация проще анализируется именно с бумаги, чем с экрана монитора. При этом письмо от руки активизирует зоны мозга, отвечающие за креатив в вашей жизни.

Однако это не значит, что **электронные планировщики** типа Trello или Evernote, не обладают эффективностью, особенно при работе в коллективных проектах, где все

участники находятся в разных городах. Но с точки зрения личной эффективности, система bullet journal – одна из ведущих.

**Принципы** bullet journal: нумерация страниц, условные обозначения и четыре ключевых модуля (оглавление, будущее, месяц и страницы на каждый день). Итак, а теперь я выскажу свои рекомендации.

Идеальный блокнот для ежедневника **формат А6**, если вы будете носить его с собой, и А5, если он будет находиться на рабочем месте. К тому же можно вести два ежедневника: один для работы в офисе, второй для работы дома и других мероприятий.

# 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.