

Дэнни Грегори

# Скетч

На

# Завтрак

Сотня способов добавить  
в жизнь творчества, даже если  
времени нет совсем



Дэнни Грегори

**Скетч на завтрак: Сотня способов  
добавить в жизнь творчества,  
даже если времени нет совсем**

«Альпина Диджитал»

2015

## **Грегори Д.**

Скетч на завтрак: Сотня способов добавить в жизнь творчества, даже если времени нет совсем / Д. Грегори — «Альпина Диджитал», 2015

ISBN 978-5-9614-5096-5

Знаете ли вы, что даже 10 минут занятий рисованием в день наполняют жизнь радостью, помогают снять стресс, развивают память, воображение и логику? Вдохновляющее руководство художника Дэнни Грегори сделает творчество частью вашей жизни, даже если вы очень заняты и времени не хватает вообще ни на что. До краев полная стратегий и идей, эта книга учит выкраивать время для творчества в любых обстоятельствах. Не умеете рисовать? Не беда! Оптимистичный подход автора, короткие простые упражнения и практические инструкции по техникам и материалам быстро помогут вам научиться рисовать, даже если вы никогда этого не делали. Ваши навыки будут совершенствоваться, а вы сами – получать огромное удовольствие от процесса и результатов. Сами не заметите, как начнете рисовать буквально везде: в самолете, на совещании или за завтраком, и ежедневное творчество станет вашей хорошей привычкой.

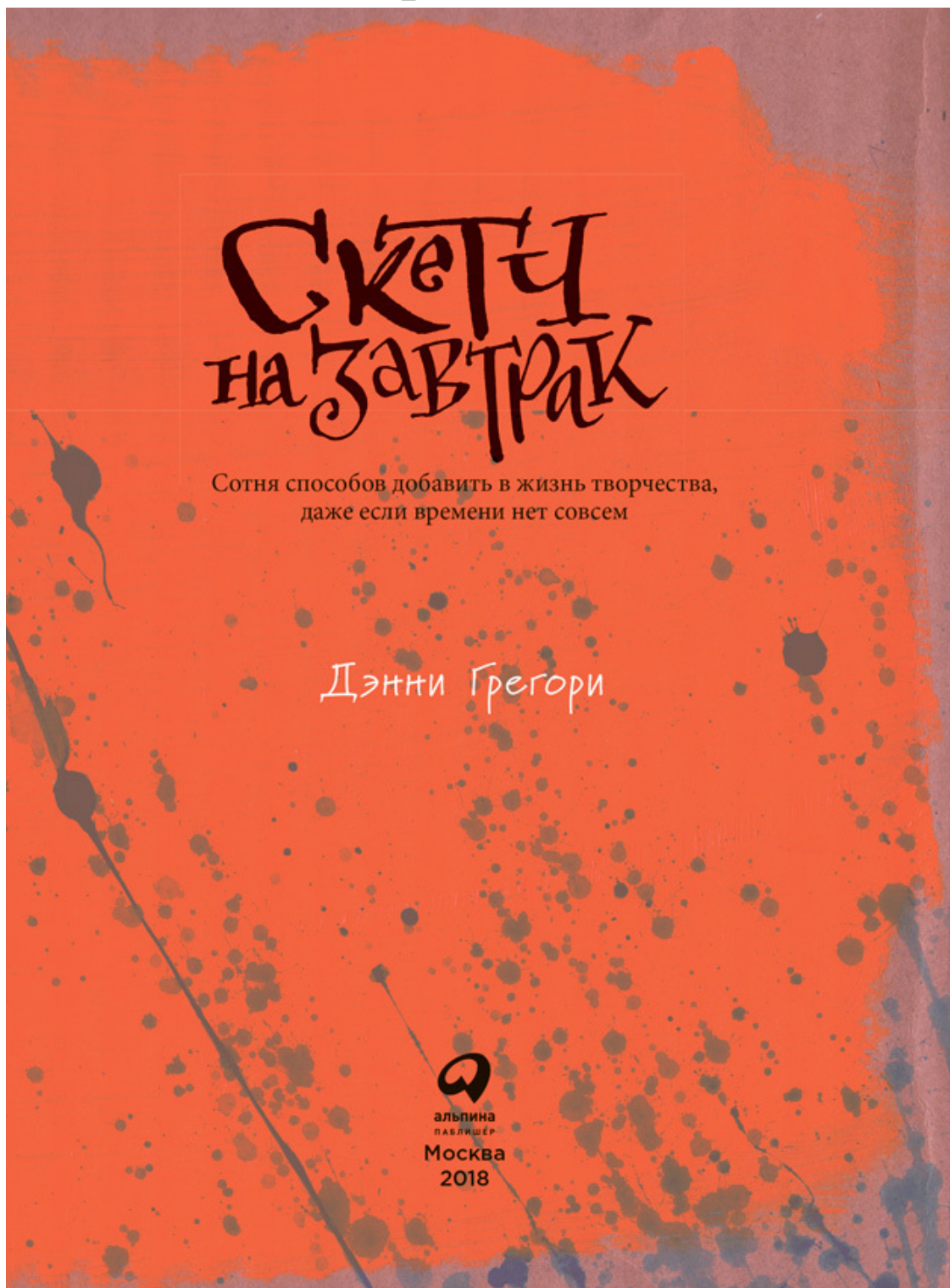
ISBN 978-5-9614-5096-5

© Грегори Д., 2015  
© Альпина Диджитал, 2015

## Содержание

Большая проблема: ВРЕМЯ	11
Почему это важно	14
Искусство с маленькой "и"	16
Ага! Это сила искусства	19
Пара слов обо мне	20
Как развить привычку творить	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Дэнни Грегори**  
**Скетч на завтрак: Сотня способов**  
**добавить в жизнь творчества,**  
**даже если времени нет совсем**



Переводчик *Зарахович Н.*

Редакторы *Юлия Быстрова, Ольга Равданис, Ольга Улантикова*

Главный редактор *Сергей Турко*

Руководитель проекта *Ольга Равданис*

Корректоры *Мария Смирнова, Ольга Улантикова*

Компьютерная верстка *Кирилл Свищёв*

Каллиграфия *Захар Яцин / bangbangstudio.ru*

First published in English by Chronicle Books LLC. San Francisco, California

© Danny Gregory, 2015

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2018

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

\* \* \*

# СКЕТЧ НА ЗАВТРАК

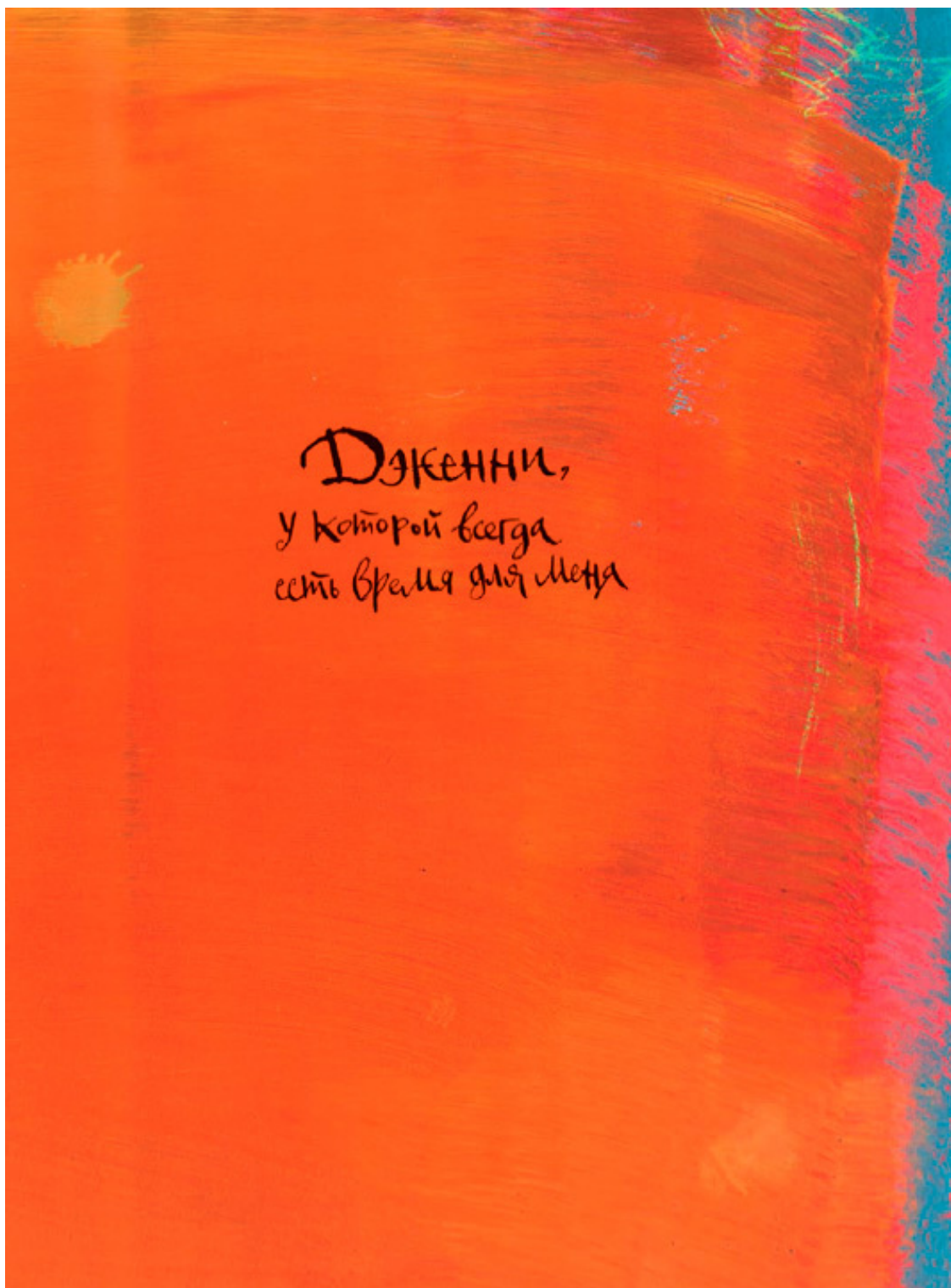


## Ржаной Тост

МНЕ КАЖЕТСЯ,  
ОН ПОХОЖ  
НА ДОСКУ,  
ПОВЕРХНОСТЬ  
КАКОЙ-ТО  
ПЛАНЕТЫ  
ИЛИ КАРТУ  
АВСТРАЛИИ.  
КРАЯ ПОСВЕТЛЕЕ —  
БЕРЕГОВАЯ  
ЛИНИЯ, А В  
СЕРЕДИНЕ  
БУРАЯ ПУСТЫНЯ.  
ЧЕМ ДАЛЬШЕ Я  
РАЗГЛЯДЫВАЮ ЭТОТ  
ТОСТ, ТЕМ МЕНЬШЕ  
ОН НАПОМИНАЕТ МНЕ

**ЗАВТРАК.**

Мажь  
меня  
Маслом.





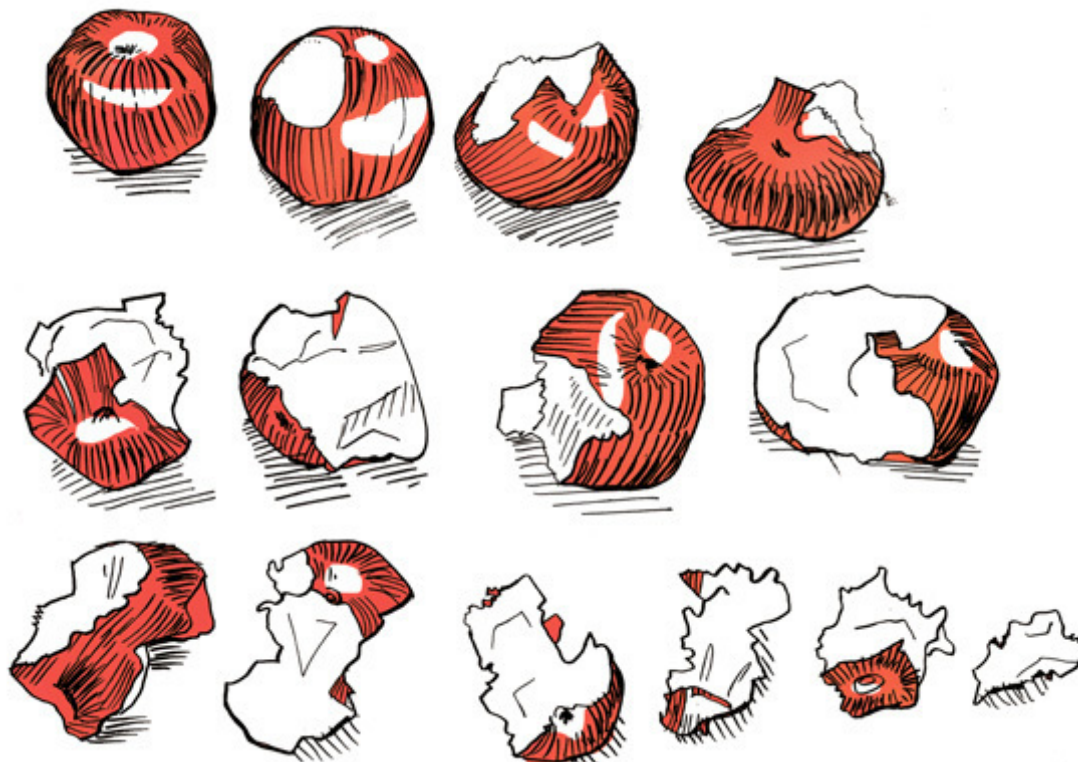
Эта книга для тех, у кого нет времени читать ее.  
Некогда дух перевести.  
Вдохнуть аромат кофе или цветов.  
А дел все больше и больше, а ритм жизни все безумнее.  
Именно поэтому надо включить в список еще один пункт:

[ ✓ ] Рисование.

Серьезно – *рисование*? Ну да.

## Большая проблема: ВРЕМЯ

Знаю, у вас мало времени, так что давайте к делу.

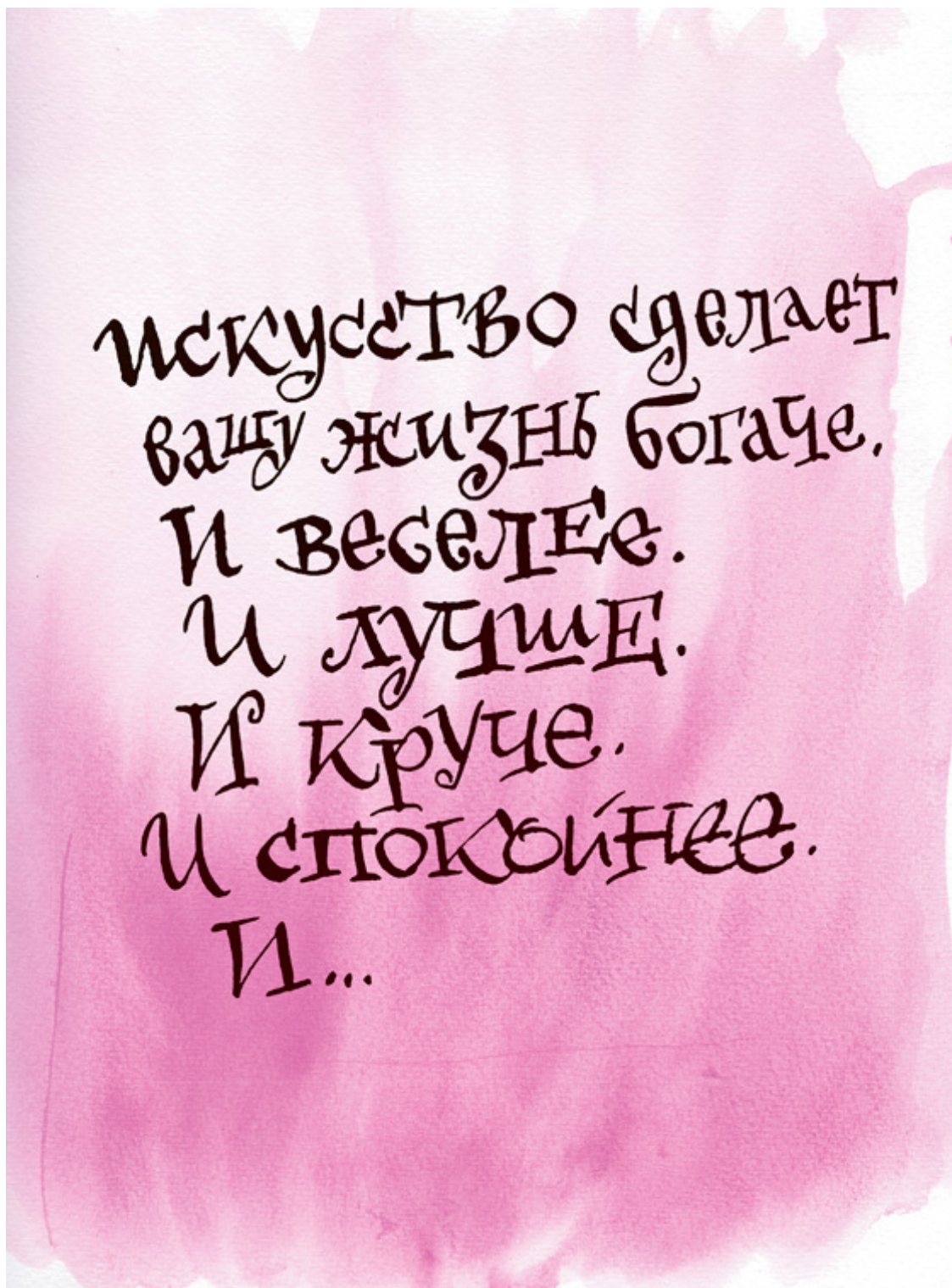


*Вы вот-вот обнаружите, что:*

- а) рисование сделает вас адекватнее и счастливее;*
- б) можно создавать прекрасные рисунки, не задумываясь, есть ли у вас талант;*
- в) рисование вписывается в самую безумную и непредсказуемую жизнь – даже в вашу.*

*И займет это всего несколько интересных минут в день.*

*Понятно? Продолжим...*



**Живите здесь.** И сейчас. Искусство останавливает время. Рисуя окружающее, вы видите его настоящим. Вместо виртуального мира, как это часто бывает, вы будете жить в реальном. Вместо концентрации на роящихся в голове мыслях вы сможете остановиться, глубоко вдохнуть и просто быть. Без мантр или гуру. Или гаджетов. Просто с карандашом.

**Расскажите свою историю.** Жизнь – вереница маленьких прозрений. Нужно уметь ловить их. Рисуя, вы будете фиксировать события своей жизни и все извлеченные из них уроки. Зарисовка и пара фраз в скетчбуке придают повседневным моментам особый смысл. Рисунок

станет их рамкой и поможет понять, что в жизни вам действительно важно. Со временем эти рисунки превратятся в дневник – правдивое отражение того, что для вас значимо.

**Здравствуй, мир!** Он несовершенен, но прекрасен. А у самых прекрасных вещей есть характер и жизненный опыт. Можно многое узнать и понять, разглядывая щербатую кружку, недоеденное яблоко или тонкие царапины на торпеде автомобиля. Рисование покажет вам, как много у вас уже есть. Ваши истинные сокровища. Рисовать старый ржавый пикап намного интереснее, чем новенькую Maserati.



**Хватит этих судоку!** Никакой больше скуки или потерянного времени. Каждый день полон перерывов между делами. Ожидание в приемной доктора, бесцельное зависание перед телевизором. Вместо чтения твитов с телефона вы будете создавать произведение искусства. Каждая минута вашего дня на счету. Потратьте ее с толком.

## Почему это важно

Наша жизнь – хаос. Это естественно. Физики называют это энтропией – все постоянно меняется, разрушается и превращается в космическую пыль. Поэтому-то залежи на письменном столе растут, а ежедневник заполняется. Это физика.

Творчество – это акт придания формы материи окружающего мира, создание собственного порядка. Я не про вешание на все этикеток и навязчивое раскладывание по разноцветным папочкам. А про то, что нужно решить, как вы хотите, чтобы выглядело окружающее, и стремиться к этому.

Я предполагаю, что в глубине души вы хотите, чтобы в жизни прибавилось творчества, – поэтому-то сейчас и держите мою книжку. Просто вы пока не представляете, как вписать его в ежедневный хаос.



Каждый день миллион дел, уйма обязательств и домашних забот оказываются важнее *вас самих*. Наверное, вы говорите себе: «Конечно, я бы хотел рисовать, но прямо сейчас мне некогда. Может, на выходных, в отпуске, на пенсии» и так далее.

Но творчество – это не *роскошь*. Это суть жизни. То, что отличает нас от бесформенной материи. Благодаря ему наши предки выжили, а менее приспособленные существа вымерли. В ответ на перемены они учились творить, всякий раз изобретая новый ответ хаосу.

Именно так нужно поступать и вам, чтобы по максимуму прожить свою жизнь – каждый день. Быть изобретательным, гибким, открытым и восприимчивым. Ясно осознавать, что для вас важно. Не позволять переменам выбить вас из седла. Вот что дает творчество.

Творчество может стать привычкой вашей жизни, как пилатес или зубная нить, только удовольствия от него куда больше. Просто надо сменить точку зрения на то, что такое быть творческим человеком. Это не значит, что необходимо становиться художником на полную

ставку. Это не значит, что потребуется много практики или инструментов. Или времени. Это не значит, что нужно становиться так называемым профессионалом.

Вам просто придется быть *собой* – и выражать себя.



## Искусство с маленькой "и"

**Искусство с большой буквы – для музеев, галерей, критиков и коллекционеров.  
искусство с маленькой буквы – для всех остальных.**



**Искусство – это бизнес, индустрия и жульничество.**

**искусство – это страсть, любовь, жизнь, человечность – все, что действительно ценно.**

**Искусство продают и перепродают, пускают с молотка и страхуют по самое не балуйся.  
искусство – не товар.**

**Это точка зрения. Это образ жизни.**



**Искусство создают обученные профессионалы и специалисты.  
искусство создают бухгалтеры, фермеры и молодые мамы – за столиками ресторанов, на парковках и в прачечных.**

**Искусство требует учебы в художественном училище, Таланта, долгих лет Страдания и Самопожертвования.**

**искусство требует только желания и 15 минут в день.**



**Вы можете не быть Художником. И что?**

**Но я знаю: вы можете творить искусство с прекрасной, многообещающей, милой маленькой буквы «и».**



## Ага! Это сила искусства

Смешно, что художников называют мечтателями. Я думаю, они самые приземленные люди из всех. Здравомыслящие и живущие настоящим. Художник видит жизнь такой, как она есть, прикасаясь к ее красоте, и делится наблюдениями с другими. Он отображает реальность.

Над такой осознанностью надо работать. Выработать привычку замечать, взаимодействовать с реальностью, комментировать ее. И так каждый день, хотя бы по несколько минут.



## Пара слов обо мне

«Скетч на завтрак» – это результат моего выстраданного опыта. Всю взрослую жизнь я сталкивался с дилеммой: творить или нет. Некогда постель застелить, что уж говорить о рисовании, – но жгучая потребность выразить себя.

А потом я открыл для себя искусство – с маленькой буквы «и» – и это меня освободило. Дало мне перспективу и цель.

И пусть я был отцом и руководителем на полную ставку в самом деятельном городе земли, я нашел время заполнить рисунками и акварелями пятьдесят скетчбуков, стать автором или соавтором двадцати с лишним книг. И всё в спешке, по маленькому кусочку за раз, писал и рисовал в свободное время, которое удавалось выкроить между домашними делами и ситками.

Терпеть не могу такое, но – если смог я, сможете и вы.  
Но хватит обо мне... Поговорим, с чего начать вам.



## Как развить привычку творить

***Краткое резюме:*** Для рисования не нужно много инструментов, свободного времени и денег. Оно может вписаться в вашу сегодняшнюю жизнь. Стать привычкой. Вам нужно лишь заключить с собой несколько мелких соглашений.

***1. Ежедневно делать что-то творческое.*** Что угодно. Я дам вам уйму идей, и каждый вариант на 15 минут или меньше. И не обязательно 15 минут без перерыва. Пара быстрых набросков, пока закипает чайник, поможет решить задачу.

***2. Делать это каждый день, скажем в течение месяца.*** Это самое трудное – начальный этап, дающий мозгу перестроиться и адаптироваться к новой привычке.

## **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.