

18+

А. ЦОВМА

A close-up photograph of a hand holding a black pen, poised to write on a white sheet of paper. The background is a blurred wooden surface. The overall tone is warm and focused.

НАПИШИТЕ КНИГУ О СЕБЕ

*It will help you to know yourself
and become happy*

Александр Цовма
Напишите книгу о себе.
It will help you to know
yourself and become happy

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57393691
ISBN 9785005131560*

Аннотация

Руководство, как написать книгу о себе. Каждый человек уникален и интересен. Каждый человек может написать книгу, которую с удовольствием прочтут как минимум близкие люди, а может, и не только они. Выполнив 31 задание, вы получите свою книгу, фактически, став писателем. Кроме того, у вас появляется возможность разобраться с прошедшей жизнью и выстроить дальнейшие события в соответствии со своими желаниями. Творческих вам успехов!

Содержание

Начало	5
Введение	5
Откуда взялся этот курс?	8
Как мы будем писать?	9
Задания по дням	11
Задание 1. Вы – умничка	11
Задание 2. Отпускаем страхи	15
Задание 3. Организация распорядка дня	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Напишите книгу о себе
It will help you to know
yourself and become happy

Александр Цовма

© Александр Цовма, 2020

ISBN 978-5-0051-3156-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Начало

Введение

Если у Вас давно или недавно появилось желание написать книгу, поверьте, сейчас – самое время уделить время тому, что будет радовать вас всю жизнь. Есть книга, которую, никто не сможет написать лучше, чем вы. Это – ваша книга о себе. Я уверен, вам есть что сказать миру.

Оживляя воспоминания, вы можете не только написать книгу, но и лучше понять себя, разобраться в загадочных или непонятных ранее событиях. Вы можете полюбить себя, ощутить смысл и насладиться прожитой жизнью, лучше понять, как жить дальше.

Позвольте себе перенести музыку ваших мыслей на бумагу. Не бойтесь подарить личную историю и свой взгляд на мир вашему будущему читателю – это интересно и удивительно!

Что вы приобретете, написав такую книгу?

- Умение и привычку писать тексты, в идеале – ежедневно.
- Повышение уровня грамотности.
- Станете писателем.
- А, самое главное – вы получите книгу о себе, которую можно перечитывать, исправлять, редактировать, до-

полнять; которой можно хвастать друзьям; которую можно оставить детям или внукам и, даже, по которой можно учиться жить.

· Ещё. Не стесняясь распространять книгу о своей жизни, вы найдете единомышленников, людей со схожими проблемами и стремлениями, с такими же как у вас, взглядами на жизнь. Более того, не исключено, что описанный вами опыт для кого-то может оказаться очень кстати.

· И, ещё. Написание такой книги позволит вам приблизиться к собственному бессмертию. Имеется в виду, что, фиксируя мысли в словах на каком-то носителе, будь то бумага или компьютерный банки хранения, мы оставляем след на этой земле, в котором запечатлена ваша личность. Когда к этому следу обращается ваш потомок или совершенно незнакомый с вами читатель, в нём вновь проживается то, описания чего касается взгляд или слух человека, оставляя и укрепляя слепок вашей личности в общем энергоинформационном пространстве вселенной.

В процессе написания книги вы постоянно будете получать задания, четко определяющие, о чем писать, в какой последовательности, что стоит вспомнить, обдумать и перенести на бумагу.

Вы можете задать любой вопрос о написании книги по электронной почте altsua@ukr.net или в Facebook: Александр Цовма.

При желании, вы сможете отправить ваши тексты на про-

верку. Об условиях можно списаться, опять-таки, по этим же каналам связи.

После написания, используя современные сервисы в интернете, вы можете издать книгу в электронном виде совершенно бесплатно и разместить ее для продажи в различных электронных магазинах и библиотеках – об этом дальше.

Откуда взялся этот курс?

Некоторое время назад я написал такую книгу о себе, и она круто изменила мою жизнь. Именно с неё начались позитивные изменения в желаемом направлении. В поисках себя постепенно произошли открытие внутреннего мира и избавление от страха жизни.

Это дало мне понимание важности написания такой книги и понимание, что именно она может быть собеседником, которому можно высказать всё, без исключения. Собеседником, который выслушает, не критикуя, может понять, простить и принять тебя таким, как есть. Такая книга позволила мне и, я уверен, может позволить и другому человеку возродиться из пепла жизненных травм и неурядиц, даруя надежду на улучшение.

Именно, поэтому, я с чистой совестью могу презентовать этот курс в книге: «Напишите книгу о себе».

Как мы будем писать?

Необходимо взять толстую тетрадь и, используя инструкции, заполнять её ответами на вопросы.

Вместо толстой тетради можно использовать компьютер, создав в нём файл в текстовом редакторе. В этом случае объем написанного может быть гораздо больше, поскольку, не связан рамками толщины тетради.

Получаемые задания необходимо расписывать максимально подробно, включая и свои мысли о прошедших событиях, и свое отношение к ним с высоты себя сегодняшнего.

В то же время, если воспоминаний и мыслей достаточно много, а времени, наоборот, не очень, делайте записи в виде тезисов, что позволит не забыть важную информацию и вернуться к ней, как только появится немного больше свободного времени.

В этой книге определены тридцать одно задание. Каждое из них рассчитано на уделение время ответам, минимум, в течение одного дня. Конечно, это не значит, что всё должно быть именно так и книгу нужно написать за один месяц, когда дни следуют друг за другом. Вы, вполне, можете писать тогда, когда вам удобно, сколько удобно и сколько можете, но это, всё же, шанс написать книгу именно за один месяц, например, за отпуск.

Спасибо за интерес к книге и к самому себе.
С уважением к старанию и творческих успехов!

Задания по дням

Задание 1. Вы – умничка

Приготовьте, пожалуйста, толстую тетрадь или создайте файл в определенной папке в компьютере, обязательно запомнив его место расположения! Возьмите ручку, которой будет доверено начертание незабвенных строк. На первой странице напишите свои имя и фамилию либо псевдоним, под которым, возможно, эта книга может быть опубликована, а также, название книги.

Вы можете назвать книгу просто, например, «Книга обо мне». Можете проявить фантазию и придумать другое название, скажем, в виде фразы, описывающей всю вашу жизнь всего несколькими словами, например: «Я не учу вас жить», «Слава Семинихиным», «Польза моего самообразования», «Борьба со страхом сделала меня человеком», «Любовь всегда со мной».

На второй странице у вас гордо, посередине страницы, будет написано «Введение». Здесь вы изложите, для чего, с какой целью хотите написать о себе книгу, поскольку, причины могут быть самые разнообразные, и для читателя они будут представлять значительный интерес.

Главной, среди причин, в этой ситуации видится сохра-

нение ценности вашей жизни для чудесных детей и внуков, для будущих поколений, для человечества, в целом. Поверьте, появление возможности прикоснуться к другой эпохе, узнать вашу оценку происходящих событий, о которых они, может быть, знают только из учебника истории, очень важна и трогательна. Этой книгой вы дадите им и себе почувствовать себя частью великой силы вашего рода. А это, далеко не всем и не всегда удается.

Готовьтесь, что написание книги о своей жизни поднимет вам самооценку. Произойдет это как за счет переосмысления с высоты приобретенного жизненного опыта происшедших ранее событий, так и, вероятно, за счет возможности немного похвастать готовым художественно-мемуарным произведением перед друзьями.

Кроме того, вспоминая и записывая вспоминающиеся события, обдумывая их и записывая выводы, вы, фактически, занимаетесь нарративной психотерапией, улучшая состояние души. Любовь к себе – закономерный результат такой работы.

Далее, запланируйте на месяц или более время, которое вы выделите для писательства. Возможно, это будет утро, возможно, вечер. Может статься, вы будете чередовать день с ночью или укажете, что творчеству будут посвящены вторники или субботы с 18 до 20 часов – всё в ваших руках. Главное – неуклонно придерживаться составленного расписания. При необходимости, предупредите близких, что в такое-то

время вы будете работать и, поэтому, отвлекать вас нельзя ни под каким предлогом.

Желаю творческого настроения! Вы – умничка!

Напишите следующее.

«Я обещаю себе, что установленный мной режим написания книги будет неуклонно соблюдаться, поскольку, понимаю, что в противном случае написание может растянуться на долгие годы или, вообще, не окончиться. Я понимаю, что время жизни конечно и всегда приходится делать выбор, чему его посвятить.

Я понимаю риски принятых на себя обязательств:

- возможно, вместо написания книги я мог бы сделать что-либо другое, не менее важное;
- возможно, это не понравится моим близким, так как я буду занят книгой, что они могут посчитать ненужным для семьи;
- возможно, некоторые воспоминания будут не очень приятными и доставят некоторую душевную боль;
- возможно, придет переосмысление неприятных или спорных моментов, что изменит отношение к окружающим меня людям;
- есть вероятность, начав, не дописать книгу и, значит, не узнать себя полностью, не прочувствовать цельным и настоящим, не понять до конца причины неудач;
- есть риск, вновь, близко встретиться со своими страхами, проработать их и освободиться от них, что может повли-

ять на мои дальнейшие поступки;

– есть риск признаться себе в своих недостатках, принять их и, при желании, освободиться от них;

– есть значительный риск измениться в лучшую сторону, что приведет к изменению и расширению круга общения.

С этими рисками я согласен, принимаю их и беру ответственность за все последствия.

_____ (Подпись).»

Задание 2. Отпускаем страхи

Для достижения золотого успеха всё делаем последовательно.

На новой странице вверху аккуратно выводим ручкой, пером или набираем красивым шрифтом в компьютере: «Отпускаем».

Возможно, вы уже давно хотели написать эту книгу. Возможно, даже, начинали собирать материал или писали несколько строк, но что-то мешало, отвлекало, не давало сосредоточиться на движениях ручкой или на уверенных нажатиях клавиатуры компьютера.

Сегодня, в этом разделе последовательно запишите ваши страхи в написании книги. Подумайте, чего вы боялись или боитесь теперь? Что могло всколыхнуться в вашей душе? Чем могли закончиться воспоминания?

Мысленно, попытайтесь представить возникновение и развитие каждого страха до его логического завершения и, мысленно, проживите каждый запрещающий страх до момента, когда наступит то, чего вы боитесь. Вы с удивлением заметите, что жизнь пойдет дальше, не окончившись, что ничего ужасного с вами, на самом деле, не случится.

Пережив страхи таким образом, вы увидите, что, в значительной степени, они надуманы и отражают боязнь предъ-авить себя миру, боязнь сказать себе и окружающим: «Я

есть! Я живу! Я имею на это право просто по факту своего рождения!».

Поэтому, так и пишите:

«Я не начинал (а) писать раньше, так как...».

Запишите всё, что мешало и что отвлекало.

Для чего писать о своих страхах и о том, что мешало?

Это, своего рода, ментальная очистка. Вы увидите, насколько легче после этого бежит мысль, насколько проще просятся быть выписанными строки, насколько интереснее вам стало от собственной честности и смелости!

Я уверен, если вы взялись за дело – оно будет сделано. Книга будет написана!

Задание 3. Организация распорядка дня

Сегодня – последний день подготовительных мероприятий к ответственнейшему периоду – когда музыка ваших мыслей плавно потечет по бумаге, закрепляясь в буквах, словах, предложениях, оживая в волнующих образах.

Нашей задачей сегодня будет обдумать и утвердить распорядок дня на время написания книги.

Вначале, вы должны понять, что весь этот месяц нужно высыпаться. Если не удастся спать достаточное количество времени, выраженность писательского таланта будет снижаться. Дело в том, что мозг может максимально эффективно работать только хорошо отдохнув. Не успевая получить достаточное количество отдыха во время ночного сна, во второй половине дня различные участки мозга на время отключаются, чтобы и мозг в целом продолжал работать, и все-таки можно было постепенно, понемногу, частями добрать отдых. А, частично отдыхающий мозг работать в полную силу, понятно, уже не может.

И что?

· Во-первых, ухудшится такой, категорически нужный для книги инструмент, как память. Соответственно, воспоминания потеряют необходимую для творчества чёткость, какие-то моменты вы можете просто не вспомнить.

· Во-вторых, продуктивность и результативность работы, соответственно, и качество книги будут значительно снижены. Ну, что это за писатель, клюющий носом и мечтающий о мягкой подушке вместо вдохновленного настроения?

· В-третьих, у не выспавшихся людей процессы переключения с одного вида работы на другую проходят медленнее. Представьте, что вы готовили кушать или разговаривали по телефону, а затем, почувствовав вдохновение или, просто в силу подошедшего по расписанию времени, уселись поработать. Но, вот незадача, вместо мыслей о книге вспоминается рецепт какого-то блюда, кастрюля на плите, еда, образ собеседника, особенности ваших с ним отношений. Разве, такое вам надо?

Поэтому, подумайте, как организовать ваше время на весь период написания книги так, чтобы сон длился от семи часов сорока минут и не меньше!

Кроме того, нужно, чтобы вы ели не менее, чем за один час до написания книги, иначе мозг не сможет правильно работать. Здесь чистая физиология. Процесс переваривания пищи весьма энергозатратный, и организм будет посылать значительное количество крови для снабжения питательными веществами кишечника и разнесения получаемых из пищи веществ по разным органам. Поэтому, мозг может снабжаться кровью несколько хуже. Возможно, вы могли замечать, что после сытного обеда так и тянет немного поспать. Причина именно в этом.

И последнее. Подумайте над созданием рабочей обстановки. Если Вам хочется писать определенной ручкой, специальным пером или необычным цветом чернил; если Вам хочется, чтобы рядом на столике стояла зажженная свеча; если Вам нужен определенный беспорядок на столе, а то и во всей комнате, с кучей детских фотографий, с мягкой игрушкой на коленях или что-то еще – не ограничивайте себя! Процесс написания книги о себе – это удовольствие! Получите его! Не стесняйтесь! Вы этого достойны!

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.