

Ирина Моисеева

**ВДОХНОВЕНИЕ  
ПРИХОДИТ  
ПО ЧАСАМ**

12+

**НЕ инструкция  
для твоих текстов**

**Ирина Моисеева**

# **Вдохновение приходит по часам**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67696619](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67696619)*

*SelfPub; 2023*

## **Аннотация**

Книга рассказывает о том, как с помощью несложных техник тренировать воображение, чтобы легко придумывать идеи для текстов. Научит, как избежать творческого кризиса, с которым сталкиваются начинающие писатели и блогеры. Способность быстро генерировать идеи с помощью обычных вещей снизит риск выгорания и поможет найти баланс между творческим настроением и дисциплиной. Предназначена для блогеров, начинающих авторов и людей, чья деятельность тем или иным образом связана с текстами.

# Содержание

Введение	4
О чем эта книга	4
Для кого эта книга? Кому она может быть полезна?	7
Из чего состоит эта книга	8
Часть 1 Проблемы, с которыми мы сталкиваемся, когда пишем	9
У меня нет проблем с идеями	9
Почему я против контент-плана	13
Упрощать сложно?	15
Для чего вести соцсети	20
Про страхи и обесценивания	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Ирина Моисеева**

## **Вдохновение**

### **приходит по часам**

## **Введение**

### **О чем эта книга**

Представьте: однажды вам надо написать текст, а в голове нет идеи.

Чаще всего, если вы зададитесь целью научиться писать хорошие тексты, то вам в первую очередь предложат обучение продающим постам, либо научат придумывать полноценные истории, включая развитие сюжета, создание персонажей и прочие элементы художественного жанра. И то, и другое, без сомнений, ценный навык.

Но лично мне часто приходится сталкиваться с тем, что после прохождения таких курсов люди сначала начинают с воодушевлением писать, а затем словно впадают в ступор.

Потому что для непрерывного писательства им не хватает некой важной составляющей.

Что это за составляющая?

Вдохновение? Но по поводу вдохновения давно уже все более-менее ясно. Если ждать вдохновения, и писать только тогда, когда оно приходит, то вы рискуете либо слишком долго ждать и писать раз в полгода. Либо, если оно и придет к вам, то нет никакой гарантии, что какая-то случайная мелочь его не спугнет.

Опытные писатели давно выяснили, что творить следует регулярно, есть вдохновение, или его нет. Что писательство – это труд, достаточно тяжелый, рутинный и не каждому дано его выдержать. И дисциплина в этом случае очень важна.

Но здесь нас поджидает другая ловушка. Взяв себя в руки, собрав в кулак силу волю и поставив себе конкретный измеримый план, допустим, писать один полноценный пост в день, какое-то время мы делаем это регулярно. И у нас даже получается соблюдать установленный режим достаточно долго. Но рано или поздно вдруг снова приходит такое состояние, когда писать ты не можешь.

Ты не в силах себя заставить, и тебе настолько вдруг становится отвратительно это занятие, что нет сил даже думать о текстах или блоге. И я видела своими глазами эту историю много раз, когда эксперты вели страницы в соцсетях, писали, писали, а потом исчезали. И в самом лучшем случае они возвращались после долгого молчания, иногда через месяц, а иногда через год.

И называют такое состояние выгоранием. Я так хорошо знакома с ним еще и потому, что сама попадала в эту ловуш-

ку. К счастью, это было давно, в самом начале моего творческого пути.

Так как же быть? Как найти баланс, чтобы и писать регулярно, и не зависеть от случайного вдохновения, да еще и чтобы не приходилось себя заставлять? Существует ли золотая середина, особый путь, позволяющий найти источник, из которого приходят идеи, и тексты получаются легкими, и пишутся будто сами собой?

Именно поэтому я и решила написать эту книгу. Я хочу поделиться в ней личным опытом, как это получается у меня. Каким образом я для себя закрыла такой вопрос.

Может быть, данную книгу нельзя назвать подробной инструкцией для создания текстов, но я собрала здесь все, что мне помогает черпать идеи из пространства, и получать от писательства лишь удовольствие.

Тратить творческий ресурс так, что он не только не иссякает, но и наоборот, становится лишь шире, и все больше наполняет меня.

# **Для кого эта книга? Кому она может быть полезна?**

1. Писателям и любым творческим людям, которые ежедневно прокачивают мастерство через тексты. Цели могут быть разные, как создание объемных продуктов, книг, так и просто найти целевую аудиторию для своего творчества.
2. Людям, продающим свои услуги в социальных сетях, экспертам различных областей.
3. Блогерам, которые ведут свои страницы как с целью монетизации блога, так и просто для души.
4. Людям, которых тянет писать, чтобы освободиться от накопившихся проблем и решить свои внутренние психологические запросы.

## **Из чего состоит эта книга**

Я не хотела создавать эту книгу как инструкцию, потому что я против любых шаблонов. Именно поэтому я даже прописала в названии книги, что это Не инструкция. У меня нет готового алгоритма. Но если спросить у меня, есть ли какие-то секреты, которыми я пользуюсь – то будет неправильно, если я скажу, что нет.

Конечно эти секреты и не секреты вовсе. Это моя копилка, база знаний, которая помогает лично мне.

Я поделюсь с вами этими секретами – Не секретами, и буду рада, если они помогут вам открыть творческий поток.

В первой части я расскажу вам о начале своего творческого пути. С какими проблемами я сталкивалась, как меня тормозили мои собственные страхи и как я справлялась с этим.

Вторая часть книги состоит из практических советов, как тренировать свое воображение, чтобы легко придумывать идеи для текстов.

# **Часть 1 Проблемы, с которыми мы сталкиваемся, когда пишем**

## **У меня нет проблем с идеями**

Как-то мне довелось быть участником одного писательского марафона, где у нас было задание писать рассказы по теме. Лично у меня с идеями проблем не было. Но для тех, кто терялся, предлагались такие слова-зацепки, предметы, служащие как бы дополнительным якорем, крючком, вокруг которого можно выстроить сюжет.

Мне было немного удивительно уже тогда, как это возможно, что у человека нет идей. Моя фантазия бурлила и фонтанировала историями, я решала прямо противоположную проблему – как не завалить своими рассказами организаторов, чтобы меня не было слишком много на фоне других участников.

Серьезно. Мне приходилось себя тормозить.

Поэтому я решила усложнить себе задачу, и стала тоже просить такие крючки-подсказки. Организатор выдавал мне и другим участникам слово, и рассказ надо было построить вокруг этого предмета. Сделать его центровым в своем повествовании, или существенной деталью. Главное, чтобы

предмет фигурировал в тексте.

И тогда мне стало еще сложнее. Идеи полились из меня одна за другой, теперь фантазия крутилась не только вокруг моего персонального слова, но и вокруг подсказок, выданных другим марафонцам.

Истории приходили в мою голову практически сразу, и одна девушка, тоже участник, задала мне вопрос:

– Как вы это делаете? Поделитесь секретом. Я уверена, у вас есть какой-то готовый алгоритм, как быстро придумать сюжеты.

И какого же было ее разочарование, когда я сказала, что никакого алгоритма нет. И я не обманывала.

Потому что это не алгоритм. Это способ мышления, такая настройка на поток, которая помогает мне выдавать тексты на основе любой незначительной детали.

Хорошо, это писатели, скажете вы. А если я не писатель, и мне не нужны рассказы? Мне всего-то и нужно вести блог, личную страницу эксперта. Зачем мне ваши фантазии?

Но это состояние-поток я использую и для обычных постов тоже.

И как раз если говорить о соцсетях, то я очень часто слышу от экспертов: «Я не знаю, о чем писать».

Нет ни единой мысли, ни зацепки, о чем сегодня рассказать на странице.

Многие удивляются – а зачем же вы пишете, если не хотите? Оставьте это дело на несколько дней. Но часто проис-

ходит так, что ты собираешься сделать перерыв в три дня, а потом незаметно проходит неделя, а потом и месяц. И чем дольше ты не пишешь, тем сложнее возвращаться.

Экспертов научили, что контент на странице должен быть не только экспертным. Сейчас очень приветствуются и развлекательные публикации, и интерактивные, и личные. Все это нужно для того, чтобы не перегружать читателя лишней информацией, которая на него и без нас сваливается со всех сторон в огромном количестве. Но если с экспертными текстами как раз все более-менее ясно, то с личными возникают сложности.

Еще экспертов научили вести контент-план. Это когда ты составляешь план постов, допустим, на месяц. И у тебя четко расписано, что вот на этой неделе во вторник ты рассказываешь о том, как и почему людям поможет твой курс, а в пятницу у тебя личный пост про любимого котика. И на первый взгляд, план вещь удобная, он упрощает жизнь многим людям. Ну действительно, намного легче, когда у тебя заранее обозначена тема.

Но только и с контент-планом тоже не все так радужно. И многие люди начинают его составлять, а потом бросают, потому что во вторник совсем нет настроения писать о курсах, а в пятницу любимый котик нагадил в тапок. И даже если это кому-то интересно, то точно не тебе, ибо настроение испорчено.

Еще люди, которые ведут блог, сталкиваются с нежелани-

ем выворачивать свою частную жизнь наизнанку. Их мучает непонимание – а что интересного я могу рассказать о себе? В своей обычной жизни я простой, заурядный человек. Ничем не примечательный. У меня все как у всех, уныло и однообразно. Разве я могу написать о своей жизни интересно?

Можете. Еще как можете. При этом вовсе не обязательно выворачивать себя наизнанку. Только вы выбираете, сколько и в какой мере показывать читателю личного. Но то, что это можно сделать красиво, аккуратно и без выноса на всеобщее обозрение интимных подробностей, это абсолютная правда.

Именно об этом я хочу рассказать. Как из простого и обыденного делать сочное и привлекательное.

# Почему я против контент-плана

Контент план – это иногда тупик. Объясню, почему.

Когда-то я тоже пробовала вести страницу по всем правилам. Я высчитывала процентное соотношение экспертных постов и личных, я старательно планировала темы, чтобы они совпадали с инфоповодами, которые витают в пространстве. Ведь это так здорово, быть на одной волне с другими, писать о том, что сегодня актуально для всех.

Но меня не хватило надолго. И все потому, что контент план – тоже насилие над собой. Жесткая самодисциплина организует лишь на какое-то время, а потом пропадает самое главное, без чего вы не сможете писать – удовольствие.

Да, я глубоко убеждена – все, что мы делаем, надо делать с удовольствием. И это, пожалуй, один из моих главных секретов, который, конечно, на самом деле никакой не секрет. Мы все знаем о том, что надо любить то, чем занимаешься, и большинство проектов начинаем с позитивным настроением и вдохновением. А контент план – это жесткий регламент, который начинает наводить в нашем творческом мышлении свой порядок. И однажды наше сознание противится: нет, я так не хочу. Это снова не по любви, а по принуждению.

Если вы находитесь в творческом потоке, то вам не нужен никакой план. Вы сами интуитивно будете чувствовать, когда надо написать экспертное, а когда можно похулиганить и

развлечься. И все это без малейшего усилия над собой.

На словах звучит легко, но все-таки, почему же тогда, что с планами, что без, многие устают и сливаются? Да именно потому, что люди не умеют генерировать идеи. Чтобы придумать интересный текст, мы тратим кучу сил и энергии, и эти усилия убивают напрочь весь настрой.

Ваша задача сделать так, чтобы идеи сами находили вас, а вы бы лишь ловили их и облекали в слова и предложения.

## Упрощать сложно?

Есть замечательная фраза, афоризм. Упрощать сложно, усложнять просто.

Многие люди не начинают вести свой блог, потому что думают: для того чтобы его красиво и грамотно вести, надо пройти обучение или прочитать много книг. Иначе это будет выглядеть нелепо. Правда в том, что для того, чтобы писать в свой блог – надо писать в свой блог. Пока вы не начнете, вы не сможете научиться. И наоборот, чем дольше вы будете это делать регулярно, тем лучше у вас начнет получаться.

Точно так же с писательством. Многие люди носят в своей голове идею для написания книги годами, но так и не приступают к работе над ней, ведь они уверены, что это не для всех. Наконец, в самом оптимистичном случае, они записываются на курсы по писательству. Они учатся создавать правильные сюжеты, ярких героев, они изучают законы жанра. И приходит время, когда они знают о писательстве все. Вот только либо так и не начинают писать, либо, если и начинают на курсе, то потом будут бесконечно все это переписывать и редактировать. И высока вероятность того, что вашу книгу так и не увидит свет.

Сейчас я много общаюсь с писателями, и могу совершенно точно сказать – все это не главное. Безусловно, очень важно уметь правильно строить повествование. Но главное – это

писать.

А чтобы писать, нужно вдохновение. Но если его ждать, то писать книгу можно год. А если заставлять себя, можно перегореть. Вот мы и снова вернулись к тому, с чего начали.

На самом деле, еще один секрет притягательных текстов состоит в следующем: относитесь к ним легко.

Разрешите себе быть не идеальным писателем. Разрешите себе создавать книгу, выходя за рамки жанров. Кто знает, может именно благодаря вам появится новое направление в литературе?

Разрешите себе ошибаться в постах. Разрешите себе изъясняться так, как говорите в обычной жизни. Разрешите себе быть не уникальными, не думайте о том, как бы выстрелить своим постом прямо в цель, как зацепить аудиторию. Поверье, а еще лучше проверьте, посты, написанные от души, обязательно находят отклик у аудитории.

Это очень часто бывает – ты долго думал над идеей, и вот наконец она к тебе пришла. И ты пишешь статью, и понимаешь, сколько пользы она принесет читателям. Ты написал привлекательный заголовок, у тебя яркое, цепляющее начало текста. Еще ты добавил несколько оригинальных метафор. И вот наконец ты нажимаешь кнопку «отправить».

Такой пост не должен остаться незамеченным. Ведь он и актуальный, и креативный. Но, проходит время, и ты видишь, что отклик практически нулевой. Просмотров мало, комментариев нет. Настроение падает.

Будучи совсем раздавлен, ты на другой день пишешь пару строк. Каких-то совершенно обычных, не несущих никакой смысловой нагрузки. Ты отправляешь их в публикацию, чтобы не делать большой перерыв в контенте. Чтобы люди тебя не потеряли.

А, ладно, будь что будет. Терять уже нечего. Все равно меня никто не читает, всем плевать. Так ты думаешь, и нажимаешь «отправить». И неожиданно твой нелепый пост, не претендующий ни на что, набирает тысячи просмотров. Его репостят и лайкают.

Что это за недоразумение? Почему так? Здесь нет никаких ответов, просто надо принять как факт – мы не всегда сможем предугадать и спланировать реакцию аудитории, даже если давно знаем ее. То же самое бывает у писателей, когда они пишут книги. Те произведения, на которые они делают ставку, могут не сработать. И наоборот. Книги, на которые надежд было мало, выстреливают.

Это надо принять и расслабиться. Писать, без жестких требований к себе «ну вот сейчас, сейчас то вы увидите, как я могу». Просто писать и получать от этого удовольствие.

По поводу постов, есть один момент, который важно не упустить, если вы начинающий блогер. Чем проще вы излагаете мысли, тем больше шансов, что их прочтут. Нет, вовсе не потому, что люди глупые и не хотят думать. Просто все слишком перегружены информацией и в соцсети идут отдыхать.

Мой муж – гениальный инженер, который занимается разработкой станций в сфере альтернативной энергетики. Помимо этого, он грамотный, начитанный человек, увлекающийся историей. Но я заметила такую тенденцию. Чем более загруженный был у него день, чем сильнее он напрягался умственно, тем выше вероятность, что вечером ему не захочется загружать себя чтением или просмотром документальных фильмов. Нет, в такие вечера его хватает лишь на то, чтобы смотреть ролики в Тик-Токе, или читать мемы в развлекательных группах. Да, именно это занятие, за которое мы часто критикуем наших детей, помогает ему разгрузить мозг. И я тоже стала намного терпимее относиться к легкому развлекательному контенту, которым порою увлекаются мои дети после школы. Ведь должен же когда-то разгружаться и их мозг тоже.

Но я ни в коем случае не хочу вас убедить, что писать познавательные и научные статьи не стоит. Не воспринимайте мои слова, как призыв к тому, что мы все должны скатиться к таким жанрам повествования, где думать не нужно. Это крайность.

Познавательный контент востребован не меньше, чем развлекательный. Много людей приходят в сети как раз узнать что-то новое, расширить кругозор, или в поисках конкретной информации.

Просто нельзя забывать, что и тех и других людей достаточно. Поэтому не обязательно каждый раз пытаться выжать

из себя что-то важное, есть люди, кому именно сейчас хочется отвлечься и улыбнуться! И ваш котик их обрадует намного больше, чем статья о культурологии.

# Для чего вести соцсети

Эта книга не научит вас писать продающие тексты. В ней также не будет советов или алгоритмов, как создать захватывающую историю.

Книга не об этом.

Я долго думала, как сформулировать идею, которую я хочу вложить в нее. Вроде бы все на поверхности – фантазия, креатив. Вдохновение, искра. Но как одним емким словом обозначить творческий поток, когда ты без труда находишь идею для рассказа даже в самом обычном повседневном предмете?

По роду деятельности я часто нахожусь в кругах пишущих людей. Нет, совсем не обязательно эти люди – писатели. Хотя и их вокруг меня огромное количество. Более того, скажу вам по секрету, я уверена – каждый из вас, при желании, тоже может стать писателем.

Получать удовольствие от того, как в твоей голове рождаются тексты – непереносимое условие для этого. Но достичь такого состояния, когда идеи приходят легко и быстро, когда одним шевелением пальца ты включаешь в себе поток вдохновения – возможно ли этому научиться?

Может вам покажется это удивительным, но я считаю, что да.

Но очень важно обратить ваше внимание и на то, что кни-

гу эту я создаю не только для писателей. Я хочу адресовать ее и обычным людям, которым по ряду причин также приходится писать в социальных сетях.

Уже ни для кого не секрет, что сегодня соцсети – один из важных инструментов для привлечения аудитории. Конечно, мы живем в сложное время, и обстоятельства вокруг нас слишком быстро меняются, но социальные сети все равно остаются с нами. Да, по ряду причин одни площадки уходят, и на смену им приходят другие. И, безусловно, сегодня видео и фото-контент на пике популярности. И все-таки тексты никуда не уходят, они – главный инструмент передачи информации.

Люди, которые хотят что-то продавать, обращаются к социальным сетям.

Скажите, вас тоже слегка напрягает слово «продавать»? Меня да. Думаю, это главная причина, почему я, творческий и ищущий человек, стала писать так поздно.

Я заходила в социальные сети и встречала две категории людей. Одни тихонько там сидят, иногда скромно украшая страницы репостами и фотографиями. Другие отчаянно и в лоб что-то предлагают. Иными словами – пытаются продать. И меня это отталкивало.

А ведь по сути, вдумайтесь, что такое продавать? Это же Про-ДАВАТЬ.

Это слово означает любое предложение, пользу, которой вы хотите поделиться. И если с вами произошло что-то ин-

тересное, значительное – вы рассказываете об этом людям, вы пишете текст. Вы им ДАЕТЕ пользу. А может, у вас просто хорошее настроение, и вам захотелось, чтобы этот мир стал чуточку добрее. И вы делитесь с миром пожеланиями счастья, вы им тоже это Про-Даете. Несмотря на то, что никакой речи об оплате в том и другом случае не идет.

Но люди сегодня наполнены информацией с избытком. И из новостной ленты в соцсетях на них сваливается такая тонна новостей, что ваше предложение, ваш рассказ, ваша история может остаться не услышанной.

Хорошо, что практически не осталось человека, кто бы не знал, как важен личный бренд. Он важен, если ты хочешь приносить людям пользу и рассказывать о своих услугах. Он важен, если ты писатель, и хочешь, чтобы твое творчество не осталось незамеченным.

Продажи сегодня – совсем не те продажи, что были несколько лет назад. Теперь люди продают через личность, транслируя свои индивидуальные ценности. И это абсолютно правильно и логично.

Мир завален предложениями любого сорта. Мы интуитивно тянемся к людям, похожим на нас, или к таким, которые нам интересны. А уже потом обращаем внимание на то, что именно человек продает.

Мы настолько пресытились предложениями, что хотим в первую очередь видеть личность, а уже потом вспоминаем, что нам необходимо купить.

И еще, люди приходят в социальные сети за эмоциями. В зависимости от ситуации они хотят получить тепло, поддержку, понимание того, что они не одиноки со своими проблемами. А иногда люди хотят погрузиться. А вы видели новую социальную сеть «Грустнограм»? Казалось бы, такая смешная и нелепая идея, ну для чего в этом мире умножать печаль, когда и так полно поводов погрузиться? Просто люди хотят разделить с кем-то свою эмоцию.

Поэтому так популярна идея личного бренда. Она строится на том, что люди транслируют свои убеждения и увлечения. И таким образом собирают вокруг себя единомышленников со схожими ценностями.

Поэтому, писать правильные тексты важно не только для писателей, но и для любого специалиста, который хочет поделиться с миром своими талантами или пользой.

А еще вести личный блог – это в некотором роде психотерапия. В свое время, именно с этого начался мой блог. Я попробовала проговорить свои проблемы через посты в интернете, и могу вас уверить – это действительно работает. Произошло это на одном писательском марафоне, но о марафонах мы еще поговорим позже.

# Про страхи и обесценивания

Я не из тех авторов, которые говорят, что сочиняют истории с детства.

Хотя я тоже любила писать в детстве, но предпочитала излагать на бумагу собственные размышления, а потому вела бесконечные дневники. А еще мне нравились школьные сочинения, особенно если тема свободная, не по литературным произведениям.

Писать сочинения для меня было удовольствием. И как всегда бывает, когда делаешь что-то с вдохновением, они у меня выходили хорошие. Когда я училась в пятом классе, учитель по литературе зачитывала мое сочинение одинадцатиклассникам, как пример достойной работы.

И, казалось бы, ну раз у тебя есть способности и желание, почему же ты не пишешь что-то еще?

Все просто. Мне казалось, что я не могу.

Притом, что меня хвалили, я все равно была уверена – мне это не дано. Ни школьных оценок, ни похвалы учителя мне было недостаточно. Ну кто я такая, чтобы что-то писать? Потому только толстые тетради в клеточку удостаивались чести быть моими читателями. Да и размышлений то особых там не было, так, пересказ событий, которые происходили со мной.

Еще я сочиняла стихи. Конечно, это были незамысло-

ватые творения, и я сравнивала себя с известными тогда детьми-поэтами, которых печатали в тогдашних СМИ. И, разумеется, сравнение было не в мою пользу. Абсолютно никому было мне объяснить, что те, с кем я себя сравниваю, потому и получили известность, что не бросали свое занятие. И что есть еще много других детей, тоже никому не известных, но у которых может быть все еще в жизни получится.

Сначала я была смелая, и даже отправила стихи в популярный детский журнал. Как это ни удивительно, редакторы мне ответили, и у меня завязалась с ними переписка. Мне приходили письма в больших ярких конвертах. Я вчитывалась в напечатанные строки и не верила собственному счастью. Я отправляла им свои работы, а они мне присылали рекомендации, что исправить, давали советы.

И однажды они меня напечатали в журнале. Но почему-то выбрали самое маленькое, и на мой детский взгляд, самое глупое стихотворение. Переставили там местами строчки, и напечатали.

Наш город небольшой, и скоро знакомые стали рассказывать, что видели мой стих в журнале.

# 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.