

МАЙЯ ДУБОВИЦКАЯ



ПИШИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

33 СЕКРЕТА ПИСАТЕЛЬСКОГО
ВДОХНОВЕНИЯ

[СЕРИЯ Пишу и вдохновляю]

пишу и вдохновляю
пишу и вдохновляю

пишу и
вдохновляю

пишу и вдохновляю

пишу и
вдохновляю

пишу и вдохновляю
пишу и вдохновляю

пишу и

вдохновляю

пишу и вдохновляю

пишу и

вдохновляю

пишу и вдохновляю

пишу и вдохновляю
пишу и вдохновляю

пишу и вдохновляю

пишу и

вдохновляю

пишу и

вдохновляю

пишу и

Пишу и вдохновляю

Майя Дубовицкая

**Пиши каждый день. 33 секрета
писательского вдохновения**

«Автор»

2023

Дубовицкая М. С.

Пиши каждый день. 33 секрета писательского вдохновения /
М. С. Дубовицкая — «Автор», 2023 — (Пишу и вдохновляю)

Приручить писательское вдохновение. Заменить творческие муки на удовольствие. Возможно ли это? «Пиши каждый день» - практическая книга-тренинг, после прочтения которой вы посмотрите на писательство под новым углом. Вы узнаете 33 техники, как увеличить писательскую продуктивность, привлечь инсайты и писать чаще. Рекомендуется для прочтения всем пишущим людям - как писателям и блогерам, так и копирайтерам. Подходит как начинающим писателям, так и тем, кто выгорел на творческом пути.

© Дубовицкая М. С., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Введение	5
Как читать эту книгу	7
Секрет 1. Ставьте перед собой цели	8
Секрет 2. Приручите «жеребца»	9
Секрет 3. Съешьте «помидорку»	10
Секрет 4. Создайте ритуал начала	11
Секрет 5. Создайте ритуал окончания	13
Секрет 6. Найдите свою норму	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Майя Дубовицкая

Пиши каждый день. 33 секрета писательского вдохновения

Введение

Эта книга родилась не благодаря, а вопреки.

– Не каждый способен писать каждый день! – кричала я буквально с пеной у рта после того, как написала свою первую книгу. И добавляла: «Я буду говорить это до конца жизни. И сыновьям завещаю написать на моей могиле».

Но однажды произошло событие, которое пошатнуло мою уверенность. Я попала на курс «Самодисциплина для писателей», автор которого утверждал, что можно и нужно писать именно каждый день. Я скептически хмыкнула, но не выключила первое видео, потому что стало интересно. А потом посмотрела второе, третье... И задумалась.

Вы замечали, что если слишком категорично к чему-то относиться, то рано или поздно мнение меняется. Человек либо добровольно меняет свое отношение, либо в его жизни происходит что-то, показывающее другую сторону. Любая категоричность может разбиться о противоположное мнение.

Зная это, я в шутку решила попробовать. Каково это писать каждый день? Я не собиралась менять своё мнение, скорее хотелось доказать ведущему, что он не прав, что невозможно писать каждый день.

«Ладно! – подумала я. – Месяц попробую. Пусть будет такая игра: кто кого?»

И я попробовала. 21 день исправно выполняла задания и писала. На 22-ой сопротивление было слишком сильным – я не стала насиловать себя и пропустила. Но это был самый пустой и бессмысленный день за весь месяц. Тоска, беспричинная грусть и ощущение пустоты не покидали меня.

Наутро я первым делом побежала к ноутбуку и не выходила из-за стола, пока не насытилась этим прекрасным чувством, когда пальцы бешено щёлкают по клавиатуре, а вдохновение застывает улыбкой на лице.

После этого я поняла, что хочу опробовать новый ритм писательства в компании. И организовала тренинг-марафон на 30 дней. Набралось около 40 человек, 25 из которых с честью дошли до финала. Пятеро начали писать книги, хотя никаких методик и алгоритмов по написанию книги я не давала.

Затем я организовала второй поток, и оказалось, что люди могут писать уже 60 дней подряд.

«Ага... – подумала я. – Участники подтверждают версию, что писать каждый день возможно. Главное – найти свою норму и не вычерпывать «колодец творчества» до дна!»

– А как же это сделать? – возможно, спросите вы.

Собственно, этому и посвящена моя книга. Я поделюсь теми рекомендациями, которые опробовали участники марафона-тренинга «Пиши каждый день». Назову их секретами. Всего получилось 33 – каждая глава посвящена раскрытию одного из них.

Что даёт применение секретных техник? Во-первых, появляется привычка писать каждый день. Даже если вы сделаете перерыв, то желание снова сесть за компьютер или ноутбук останется.

Во-вторых, становится легче и проще писать. У вас в прямом смысле слова открывается поток вдохновения. И как следствие, увеличивается продуктивность, а также раскрываются творческие способности писателя.

Для кого эта книга? Прежде всего для писателей, блогеров и копирайтеров. Но если вы только присматриваетесь к писательству, то вам тоже будет интересно.

Это подтверждают истории и обратная связь участников марафона «Пиши каждый день». Кстати, в Заключение книги вас ждёт подарок. Так что желаю приятного чтения и любопытного завершения!

Как читать эту книгу

У меня для вас две новости: хорошая и плохая. Пожалуй, по традиции начну с плохой.

Она состоит в том, что ни один из секретов не увеличит вашу производительность на 100%. Каждая техника добавляет по чуть-чуть, и в целом это помогает писать чаще, больше, охотнее. Какой-то способ откликнется вам сильнее, и вы заметно станете продуктивнее. Но его нужно искать!

Теперь о хорошей новости. Прелесть книги в том, что можно начинать практически с любой техники. Первые пять – это основа, а дальше чередуйте их как душе угодно. Можете читать и применять все подряд, а можете полистать оглавление и выбрать те, которые отзовутся по названию.

На марафоне-тренинге мы уделяли минимум три дня каждой из техник. Это не значит, что, например, ритуал начала нужно использовать только три дня, а потом забросить. Но такой срок – минимум, который даёт возможность почувствовать вкус и прелесть каждой техники. Или понять, насколько она актуальна именно вам в данный момент.

И, кстати, периодически я рекомендую перечитывать каждый секрет увеличения писательской продуктивности и выбирать тот, который отзовется.

Секрет 1. Ставьте перед собой цели

Книга написана по следам марафона-тренинга, в котором участники ещё до начала ставят себе цели. Что вы собираетесь писать в этом месяце? Куда вы хотите прийти по итогам?

Представьте, что все ваши записи – это разные овощи. У каждого текста есть свой оттенок, вкус и запах. А цель – салатница, в которую вы будете складывать помидорки-огурчики. Есть же разница: перекусить на ходу или красиво нарезать, положить в салатницу и украсить?

Когда вы ставите перед собой цель, то порой это срабатывает магическим образом. Написать 10 постов, дописать главу или книгу за месяц, писать ежедневно стихи – вы можете сформулировать её так, как удобно вам. Но если она будет, пусть даже нечёткая, то вы создадите тот самый мысленный сосуд, в который будут попадать все ваши творческие идеи.

Судя по отчётам участников марафона, я пришла к выводу, что каждому нужно своё количество целей. Это важно учитывать и в писательстве. Есть люди, которые теряются при наличии несколько целей одновременно. А есть те, кого разная деятельность только будоражит и активизирует. Кто-то может писать одновременно две книги, редактировать третью, да ещё вести соцсети и в чатах общаться. А для кого-то важен выбор: либо в чате посплетничать, либо новую главу в книге написать.

Например, **Ольга**, одна из участниц курса, относится к первой категории: *«Я иногда буквально прирастаю к дивану. Всё знаю про искусство маленьких шагов, но, когда дел становится много, мой организм как будто объявляет бойкот. Мозг говорит: «Ну не-ет! Это слишком!» И вместо того, чтобы собраться и потихоньку разгрести дела, я ложусь и прикидываюсь, что меня здесь нет».*

Если вы испытываете такие же ощущения, как Ольга, то ставьте себе одну, максимум две цели на месяц. Лучше сделать меньше, чем прятаться на диване и вообще ничего не написать.

А у **Елены** другая ситуация: *«С целями определилась, расписала еженедельный план на месяц. Учла посты в группу, на личной странице, уроки и домашку по курсу нон-фикшн. И главная цель – писать еженедельно по пять страниц своей книги. Подумаю, как разделить это на разные дни, чтобы не перескакивать с одного на другое».*

Чувствуется, что она распределяет силы равномерно, и большое количество задач её не пугает. Главное – делать перерывы между разной деятельностью и, действительно, чередовать по дням. Кстати, Елена выделила ещё главную цель, которая помогает ей творчески выражаться. Так она уделяет время не только обязанностям, но и своим писательским желаниям.

На марафоне «Пиши каждый день» я не даю схем, по которым можно написать книгу, но несколько человек ставили себе именно такую цель. **Яна** подошла к вопросу с книгой креативно и выбрала очень экологичную цель: *«Цель почти определена. Программа максимум – довести книгу до ее логического завершения».*

Медиум – дописать до состояния, когда бросать уже жалко. Ну и минимум: хотя бы понять, что писать я ее не буду! Личную страницу тоже бросать не собираюсь. Единственное, может, не в режиме каждый день».

Вот вам ещё пару лайфхаков: ставить цели максимум и минимум. Так планирует своё творчество не только Яна, но и другие коллеги-писатели. Цель поменьше послужит вам страховкой и успокоит, если не всё удастся на пути к большой задаче.

Нет единого правила, как именно и сколько лично вам ставить целей. Важно одно: прислушайтесь к своим особенностям и берите их в расчёт, когда вы планируете свою творческую деятельность на ближайшую неделю или месяц. Перед тем, как читать книгу дальше, подумайте над своей целью (или целями) и запишите её. А дальнейшие способы сделают ваш творческий путь к целям более приятным и продуктивным.

Секрет 2. Приручите «жеребца»

Когда я начала вести марафон «Пиши каждый день», мне попалось интересное видео, которое запало в душу. Оно великолепно показало, что происходит с некоторыми творческими людьми, которые отдаются потоку – неуправляемому, мощному, а потом месяцами сидят без вдохновения и не могут выдать из себя ни строчки. Итак...

Где-то в южной российской деревне сидели в чёрной блестящей иномарке муж с женой. Они влюблёнными глазами смотрели друг на друга и увлечённо беседовали. И лишь случайно вдали увидели пару чёрных скакунов, летящих наперегонки друг с другом. Лошади были без седла и уздечки. Свободой и красотой веяло от них! Муж с женой залюбовались быстрыми скакунами. Они мчались быстрее ветра.

И вдруг один из них решил показать свою мощь и перепрыгнуть через машину. Но ужас! Не рассчитал силу и приземлился на крышу, разбив лобовое стекло сильным копытом.

Влюблённые чудом остались живы. Машина серьёзно повреждена. Владельца свободолюбивых скакунов разыскивают.

О чём эта история для вас?

Для меня она про то, что в творческом экстазе можно переоценить свои возможности. Жеребец – это чудесная метафора вдохновения, которое порой захватывает писателя без остатка и заставляет мчаться наперегонки с собственными возможностями. А чтобы приручить своё вдохновение, нужно уметь вовремя останавливаться.

Поэтому второе, что я рекомендую сделать после постановки цели, – написать одну страницу текста и поставить точку. Это, пожалуй, единственная техника, которую не стоит использовать дольше трёх дней. Как это может выглядеть?

Открываете документ, в котором вы работаете, и пишете ТОЛЬКО ОДНУ страницу. Это может быть любой текст, который вы пишете обычно: посты, рассказы, книга. Можно устанавливать удобный для вашего объёма шрифт. Например, если вы хотите написать много текста, то в Word поставьте 8 или 9 шрифт. А если вы давно не писали, и вас пугает одна страница, то выберите 20 или 22. Самое главное – остановитесь, когда дойдёте до конца страницы. Если это будет посреди предложения, там и прекратите писать.

Возможно, вы чаще пишете ручкой в тетради. Тогда это упражнение делайте там же. У нас сейчас нет цели научиться продуктивности. Задача – остановиться, дойдя до конца страницы.

Во-первых, это позволит приручить творческого «жеребца» и показать ему, что это вы управляете процессом. Много раз мне рассказывали писатели, что пишут до поздней ночи, а то и до утра, когда приходит Муза. А потом неделю тошнит от одного вида компьютера.

Во-вторых, за несколько дней такого творческого поста или воздержания вы «проголодаетесь», и вам захочется писать больше.

Единственное исключение: если ваша работа связана с написанием текстов. Допустим, вы – копирайтер, коммерческий писатель, блогер, редактор. В этом случае напишите страницу и остановитесь – устройте перерыв минимум на полчаса, займитесь другой деятельностью. И только после перерыва возвращайтесь к своим привычным текстам. Так вы почувствуете границы и сможете избежать выгорания.

Рекомендую это упражнение делать периодически. Скажем, раз в два месяца. Такой своеобразный писательский детокс. И напоминаю: больше трёх дней подряд ограничивать «жеребца» не стоит.

Секрет 3. Съешьте «помидорку»

А вот теперь можно и разогнаться. Если вы выдержали три дня, то на четвёртый вам захочется писать много и долго. Только будьте осторожны. Здесь стоит соблюдать принцип постепенности, как при выходе из любого поста или диеты.

Как же это сделать? Введём временной ограничитель и добавим отдых в творческий процесс.

И в этом нам поможет техника «Помидорка». Родилось название от кухонного будильника в форме помидора, который итальянский студент Франческо Чирилло взял у матери. Он никак не мог подготовиться к экзамену, потому что всё время отвлекался на другие дела. И тогда он завёл кухонный будильник-помидорку, а пока тот тикал – студент сидел и занимался. Затем будильник звенел, и можно было отвлечься.

По длительности одна «помидорка» выходит такой: 25-30 минут вы пишете, затем пять минут отдыхаете. Отдых рекомендую сделать контрастным. Лучше всего подвигаться – встать, попить воды, размяться, потанцевать. Важно здесь НЕ заниматься книгой, отключиться от неё. Именно поэтому мы и приручали творческого жеребца самым первым действием.

Количество «помидорок» может быть любым, это зависит от вашей творческой наполненности и свободного времени, которое вы хотите (можете) уделить писательству.

Допустим, вы пишете много и часто сталкиваетесь с выгоранием. Тогда можно устроить марафон из «помидорок»: 25 минут пишете, 5 – делаете перерыв. И так повторяете ещё три раза. Получается полноценных два часа творчества, во время которых у вас есть лёгкое переключение. Это держит в тонусе, но и не даёт устать или выгореть. Если вам нужно продолжить, то после четырёх «помидорок» рекомендую сделать большой перерыв на 30-40 минут. А затем возвращайтесь к прежнему ритму.

Если же у вас другая крайность – вы пишете мало, то предлагаю наше ноу-хау, которое придумали участники марафона. «Помидорки черри» – для суперзанятых. Принцип такой же, но сокращаете время до 15 минут. «Черри» очень помогают писать творческим мамам. Когда рождаются дети, объективно сложно найти время для писательства. Но если есть желание, то «черрики» буквально спасают. Любого ребёнка можно увлечь на 15 минут без ущерба и зазрения совести. Ставьте будильник на это время и садитесь писать. Поверьте, это гораздо больше, чем ничего.

Итак, вы узнали 33 секрета привлечения вдохновения и повышения писательского продуктивности. Безусловно, это очень много. Они собирались с трёх потоков марафона «Пиши каждый день», а значит, участники три месяца изучали их и применяли на практике. Я понимаю, что в одиночку, только прочитав книгу, вы вряд ли внедрите в жизнь все 33 техники. Мы все разные, каждому отзовётся что-то своё.

Но в чём я убеждена на 100%: если вы примените всего несколько техник, то вы влюбитесь в писательство навсегда, а Муза поселится у вас на постоянной основе.

Ольга : *«Для меня очень вдохновляющими были задания с ритуалами начала и завершения. Это дисциплинирует и даёт позитивный настрой на творчество. С помидорками тоже было очень интересно работать.»*

Секрет 4. Создайте ритуал начала

Пятница. Вечер. Сегодня я не написала ни строчки в своей книге и только собираюсь сесть и продолжить писать. Но к концу недели я сильно устала, да ещё и дети носятся по квартире – шумят, смеются, мешают сосредоточиться. Больше всего на свете сейчас я хочу налить бокальчик красного сухого вина, включить лёгкий сериал и спрятаться в уютный плед. Рядом со словом «писать» встают тяжёлые ассоциации «надо», «обязательство» и какое-то дидактическое «ты же – писатель, ты должна писать!»

Думаю, подобное состояние знакомо каждому. Нет ни одного писателя, который бы всегда был в приподнятом творческом состоянии. Типа, ночью разбудишь, ноутбук в руки сунешь – и он давай строчить. Ха-ха! Наверное, так нас представляют люди, которые не пишут.

Но чтобы облегчить «приступы» упадка, можно начинать с определённого ритуала. Так мы приучим мозг настраиваться на творческую волну. С помощью ритуалов мы словно входим в состояние, схожее с медитативным, в котором и пишется легче, и мысли нужные приходят из сундучков сознания.

Поэтому я говорю своему уставшему мозгу: «Сейчас, милый, одну «помидорку» напишем, а потом и винца налью, и сериальчик включу!»

После этих слов достаю коробок спичек, любимую ароматизированную свечу и зажигаю её. Придвигаю к столу удобное кресло, беру тот самый плед, в который хотела закутаться (ну хоть как-то нужно побаловать любимый мозг), и открываю ноутбук. Замираю ненадолго над пламенем свечи, вдыхаю аромат, а затем ставлю таймер на одну «помидорку» и начинаю писать.

Свечка – это мой любимый ритуал. Я их всегда любила, но сейчас дом просто забит разными видами и ароматами. Многим участникам марафона тоже откликнулся такой способ начать писать, когда нет настроения, желания или вдохновения.

Конечно, помимо свечей есть множество других вариантов, какой взять ритуал. Я расскажу о самых популярных и дам вам наводку, как определить свой.

Музыка. Перед самым началом можно включить музыку. Только учитывайте два важных момента. Во-первых, она должна быть без слов. Если вы используете песни со словами, то вместо писательства вы будете слушать их и даже мысленно подпевать. И во-вторых, не увлекайтесь музыкой. Лучше постепенно её делать тише, а когда вы войдёте в творческий процесс, то вообще выключить. Иначе она тоже будет оттягивать внимание на себя.

Тактильные ощущения. Я уже упомянула плед, в который можно закутаться перед началом писательства. Сюда же относятся мягкие игрушки, подушки. Очень трогательная история Ольги – участницы марафона «Пиши каждый день». Она усаживала на диване все свои мягкие игрушки, прежде чем начать писать. Как вариант, можно завести одну любимую и брать её в руки или сажать рядом на стул.

Запахи. Специи, цветы, духи, те же самые ароматизированные свечки. Поставьте на стол рядом с собой, насладитесь запахом перед творческим процессом или во время него. Но здесь учтите важный момент. Пусть этот аромат ассоциируется у вас только с писательством. Допустим, если это парфюм, то заведите привычку душиться им или слушать его запах исключительно за письменным столом. Для романтического свидания выберите другой аромат.

Зрительные образы. Поставьте рядом с собой то, что вас вдохновляет – картину, горшок с цветами, статуэтку. Допустим, вы привезли маленькую фигурку слона из Таиланда и, глядя на неё, испытываете такое удовольствие, что сразу хочется писать. Или же, покупая её, вы думали о своём будущем романе.

Другой вариант: вы просто выбрали эту вещь и решили, что она вам будет помогать писать. Только фотографию с любимыми людьми не советую использовать: может сильно отвлекать.

Что же выбрать? Так много вариантов, на каком же остановиться? Во-первых, когда вы читали про ритуал начала, вам уже могло что-то отозваться. В этом случае просто возьмите понравившийся ритуал и используйте его в течение недели. Нескольких дней будет вполне достаточно, чтобы понять, ваше это или нет.

Но если ни один из примеров вас не привлёк, то возьмите свой. Для начала вспомните или определите, кто вы: визуал, кинестетик или аудиал?

У **визуалов** сильнее развит зрительный канал, поэтому им больше подойдут зрительные образы – картинки, одежда, фигурки. Всё, что видно глазами. Поэтому обратите внимание на ваше творческо-рабочее место. Подробнее читайте в главе «Способ 7. Порядок на рабочем столе».

Кинестетики – это люди, которым важны тактильные ощущения и запахи. Они любят всё трогать, нюхать, ощущать. Возможно, к вам охотнее приходит вдохновение, когда вы закрываете глаза. Если вы – кинестетик, то комфорт, удобство и внутренние ощущения вам гораздо важнее картинки вокруг. Сядьте так, чтобы вам было удобно. Уделите внимание одежде: ничего не должно мешать, давить.

Аудиалы воспринимают мир через звуки. Их вдохновляет музыка или какие-то приятные именно для них звуки. Если вы – аудиал, то знаете, какая именно музыка или слова вдохновят вас и наполнят энергией. Будьте внимательны к звукам, которые вас окружают. Прислушайтесь к себе и окружающему миру: вам нужна тишина, музыка или просто сторонний шум?

В чистом виде аудиалы встречаются довольно редко. К ним всегда подмешивается один из других каналов. Кстати, это объясняет массовую любовь к свечкам: она удовлетворяет сразу два канала – и кинестетический, и визуальный. А большинство людей относится к одному из этих типов.

В любом случае, пробуйте разные ритуалы, и вы обязательно найдёте то, что вдохновляет именно вас.

Секрет 5. Создайте ритуал окончания

– Я не написала ни строчки за неделю. Но думала о книге каждый день! Аж уснуть не могла ночью, – поделилась на созвоне Писательского мастер-майнда¹ Таня.

Имя здесь не имеет значения, потому что история довольно распространённая. Многие писатели продолжают думать о книге, фантазировать, вспоминать идеи и продумывать сюжетные повороты после работы над ней. Уже закрыли ноутбук, пошли заниматься своими делами, и вдруг – пришла в голову идея! Потом ещё одна. И вот вы уже ловите себя на мысли, что второй час мусолите одну главу или эпизод.

И всё бы ничего, но, когда вы садитесь наконец писать – в голове пусто, и строчки не ложатся на бумагу. Почему же это происходит? И главное, как этого избежать? Любому писателю хочется, чтобы идеи из головы переключивались в Google doc или Word, а не терялись где-то в небытие.

Основная причина, по которой мы продолжаем крутить в голове книгу, банальна: нет привычки завершать творческий процесс. Получается, что для мозга нет разницы, перестали мы писать или нет. Он продолжает генерировать идеи и выдавать ту информацию, которую мы запросили. Поэтому нужно приучить его останавливаться.

Предлагаю вам создать и ввести новую привычку – ритуал завершения. Так вы прервите бесконечный творческий процесс, точнее, поставите его на своеобразную паузу. Вы можете придумать и внедрить любой ритуал: от банального – встать со стула и произнести: «На сегодня всё!» – до оригинального и смешного, например, попрыгать вокруг стула на левой ноге с криком «Кар-р-рамба!»

Если вы не готовы к такому юмористическому экстриму, то предлагаю простой ритуал завершения, который мы внедряли в работу с участниками марафона «Пиши каждый день».

Нужно закрыть ноутбук, тетрадь, выключить компьютер или отложить в сторону телефон – в общем, убрать с глаз долой то, где вы пишете. Затем встаньте из-за стола, подойдите к зеркалу, посмотрите на отражение и похвалите себя за ту работу, что вы сделали сегодня.

«Ты – молодец!»

«Умница, написала сегодня такую сложную главу!»

«Тебе очень не хотелось писать, но в итоге – аж 5000 знаков настрочила. Так держать!»

Если вам кажется это смешным или бесполезным, то говорите со смехом или иронией – даже так ваши слова сработают. Ну и, в конце концов, что вы теряете? Попробуйте недельку завершать творческий процесс примерно так и посмотрите на результат.

Возможно, получится не с первого раза. Даже более того: с первого раза точно не получится. Вы по привычке продолжите думать о тексте и, скорее всего, просто забудете поблагодарить себя.

Наталья: *«Страницу на сегодня написала. Но забыла поблагодарить и похвалить себя. Побегала к зеркалу!»*

Татьяна: *«Страницу текста написала и тоже чуть не забыла похвалить себя перед зеркалом. Спихватилась в последний момент...»*

Так выглядели типичные отчёты участников марафона в первые дни, когда мы только приучались к ритуалу завершения. Но к концу все делали это почти на автомате.

¹ Писательский Мастер-майнд – это своеобразный онлайн-коворкинг для писателей, которые начали писать книгу и остановились на полпути. Я провожу еженедельные созвоны, даю обратную связь и помогаю коллегам справиться с трудностями, чтобы зафиналить книгу

По отзывам участников «Пиши каждый день», это потрясающая методика, которая поднимает настроение и помогает переключиться на другие дела.

Секрет 6. Найдите свою норму

Представьте себе, что вы попали в Древнюю Русь, где не было водопровода, и люди набирали воду из колодца. У каждого колодца был свой лимит. Допустим, вычерпали сегодня 20 вёдер – нужно подождать до завтра, когда вода наберётся снова. Пришли завтра – и снова можно набирать.

А теперь представьте, что вам стало мало, и вы набрали 30. На следующий день и того больше – 40, 50... Вода в колодце уже закончилась – вы по дну черпаете. Приходите на следующий день, а там и привычных 20 нет. Не успели подводные источники «вернуть» воду.

Вот такая же история порой происходит и с писателями или блогерами. Мы можем не спать всю ночь, когда нас посетит вдохновение, и черпать, черпать вёдрами идеи из головы. Бывает, на несколько дней уходим в такой творческий запой. И вдруг – всё! Закончилось. Только скрежет металла по дну: вычерпали всё без остатка. И ждём неделями, а то и месяцами, когда же вновь вернётся вдохновение. Как в Древней Руси сидели у колодца и воду ждали.

Если вас устраивает такая ситуация, то можно закрыть книгу и не читать дальше. И я сейчас вполне серьёзно. Я встречала коллег-писателей, которые прямо заявляли: «Да, я могу не спать неделю и писать, когда приходит вдохновение. Писать каждый день – это не моё. Ну ничего, подожду следующей волны!» И я могу понять такую точку зрения, потому что сама её придерживалась.

Но потом прислушалась к своей норме, задала себе вопрос: «Сколько же у меня этих условных вёдер?» И поняла, почему мне порой так тошно возвращаться к одной и той же книге. Я просто увлекалась и перебирала. Мне хватило нескольких недель, чтобы определить свою норму. Но я пришла к этому моменту уже уставшая. Стала уменьшать постепенно и быстро нащупала точку «О! Вот мои 20 вёдер!»

После этого стало легче писать каждый день.

Для определения своей нормы рекомендую использовать принцип Помидорки. Но после каждого звонка будильника прислушиваться к себе и задавать вопрос: «А мне сейчас много? Мало? Или достаточно?»

За один день сделать это точно не получится, часто писатели несколько месяцев не могут определить свою норму. Как ускорить этот процесс? Во-первых, регулярностью. Участники марафона-тренинга «Пиши каждый день» в течение месяца справлялись с этой задачей именно потому, что ежедневно опирались на свои ощущения.

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.