

УДК 686.81
ББК я6
К78

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Lee Crutchley
THE ART OF GETTING STARTED
Copyright © Lee Crutchley

Кратчли, Ли.

К78 Начни! Не потом, а сейчас. – Москва : Издательство «Э», 2016. – 160 с. – (Креативный блокнот).

Воплощать идеи в жизнь совсем не просто. Для этого нужна сила воли, смелость и много терпения. Запомни, твой главный ключ к победе — настоящая мотивация. Попробуй начать с маленьких шагов к большим целям. Возьмись за что-то простое и постепенно двигайся вперед по течению. В этом блокноте автор собрал приемчики, которые помогут тебе перестать сомневаться в себе и своей силе, позволив скрытым талантам выбраться наружу. Бери карандаш, включай голову, открывая блокнот и начиная творить!

УДК 686.81
ББК я6

Издание для досуга
КРЕАТИВНЫЙ БЛОКНОТ

Ли Кратчли

НАЧНИ! НЕ ПОТОМ, А СЕЙЧАС

Директор редакции *Е. Капёв*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Е. Олейник*
Художественный редактор *Е. Гузнякова*

В оформлении обложки использована фотография: Eugene Partizan / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Өндүрүш: «Э» АКБ Баспасы, 123308, Москва, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.
Тауар белгісі: «Э»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 ин. 107.
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат: сайтта Өндүрүш «Э»
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»
Өндүрген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 22.03.2016. Формат 60х90^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,0.
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-88940-2



9 785699 889402 >

ISBN 978-5-699-88940-2

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
СВОЯ КНИЖКА СВОИМИ РУКАМИ



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

© Кваша Е.А., перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

МОЕЙ СЕМЬЕ

и друзьям (особенно моей маме)

Через год ты ~~возможно~~
пожалеешь, что не начал
сегодня.

Карен Лэмб

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

МНЕ ВСЕГДА БЫЛО ТРУДНО НАЧИНАТЬ. У МЕНЯ БЫЛО ПОЛНО ПРЕКРАСНЫХ ИДЕЙ И ДОБРЫХ НАМЕРЕНИЙ, НО МЕНЯ БРОСАЕТ В ДРОЖЬ, КАК ТОЛЬКО Я ПОДУМАЮ О ТОМ, ЧТОБЫ НАКОНЕЦ—ТО СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ. ДОЛГОЕ ВРЕМЯ Я НЕ ПОНИМАЛ, ЧТО ПРОИСХОДИТ. МНЕ ПРОСТО НРАВИЛОСЬ, ЧТО ИДЕИ РОЯТСЯ У МЕНЯ В ГОЛОВЕ, ПОКА Я ЗАНЯТ ЧЕМ—ТО ДРУГИМ.

МНЕ СИЛЬНО ПОЛЕГЧАЛО, КОГДА Я НАКОНЕЦ—ТО ПОНЯЛ ПРОБЛЕМУ. Я БОЯЛСЯ ПОТЕРПЕТЬ НЕУДАЧУ, БОЯЛСЯ, ЧТО РЕЗУЛЬТАТ ОКАЖЕТСЯ ХУЖЕ, ЧЕМ ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ИДЕЯ, ИЛИ ЧТО ВСЕ БУДУТ НАДО МНОЙ СМЕЯТЬСЯ. ПОЭТОМУ Я ПРЕДПОЧИТАЛ ЗАНИМАТЬСЯ ЧЕМ—ТО ДРУГИМ. Я ОБМАНЫВАЛ СЕБЯ, СЧИТАЯ, ЧТО МОИ ИДЕИ НАСТОЛЬКО ХОРОШИ, ЧТО ВОПЛОТИТЬ ИХ В ЖИЗНЬ БУДЕТ ПРОЩЕ ПРОСТОГО.

ВОПЛОЩАТЬ ИДЕИ В ЖИЗНЬ СОВСЕМ НЕПРОСТО.

НАД ЭТИМ НУЖНО РАБОТАТЬ, И, ОТЛЫНИВАЯ ОТ ЭТОЙ РАБОТЫ, ТЫ ДЕЛАЕШЬ ЛИШЬ ОДНО — ОТЛЫНИВАЕШЬ ОТ РАБОТЫ. ТОЛЬКО ОСОЗНАВ ЭТО, Я НАЧАЛ РАБОТУ НАД ЭТОЙ КНИГОЙ. В НЕЙ Я СОБРАЛ СВОИ ПРИЕМЧИКИ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВУЮТ, КОГДА Я НЕ МОГУ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ НАЧАТЬ ЧТО—ТО ДЕЛАТЬ. ОНИ РЕАЛЬНО РАБОТАЮТ, И ИДЕИ ПОСТЕПЕННО НАЧИНАЮТ ПРЕВРАЩАТЬСЯ В РЕАЛЬНОСТЬ.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ — САМОЕ СЛОЖНОЕ УЖЕ ПРОЙДЕНО. НАЧАЛО ПОЛОЖЕНО. ПЕРВАЯ СТРАНИЦА ЗАПОЛНЕНА ДОБРЫМИ СЛОВАМИ, ЛАБИРИНТ НА ОБЛОЖКЕ РАЗГАДАН, И ТВОЕ ИМЯ ГОРДО НАПИСАНО РЯДОМ С МОИМ С ПОДПИСЬЮ «СОАВТОР»...

ПОЭТОМУ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО БОЯТЬСЯ ПУСТОЙ СТРАНИЦЫ...

Начни!

ЗАПОМНИ:
НУЖНО НАЧАТЬ
ВСЕ ЗАДАНИЯ.

ЕСЛИ ТЕБЕ НЕ
ПРАВИТСЯ ОДНО,
НАЧНИ ДРУГОЕ.

НЕ БОЙСЯ!
НЕТ НЕПРАВИЛЬНЫХ
ОТВЕТОВ.

ТЫ НЕ МОЖЕШЬ
ПРОВАЛИТЬСЯ.

УЛЫБНИСЬ.

**Лучший способ
начать делать —
перестать говорить
и начать делать.**

Уолт Дисней

КАК НАЧАТЬ

За задания в этом разделе можно браться, не задумываясь. Конечно, думать и планировать, когда выполняешь задания, очень важно, но к этому мы вернемся позже. Сейчас нужно выработать привычку просто что-то начинать, не беспокоясь о результате.

Прокрастинировать и избегать — это дурные привычки, но, к счастью, уверенное и решительное действие тоже может войти в привычку. Очень часто люди откладывают дела на потом, потому что слишком много думают о них: чем больше ты думаешь о чем-то, тем больше у тебя появляется отрицательных мыслей и эмоций.

Так что переходи к следующему разделу не раздумывая — тут ничего нельзя перепутать, нигде нельзя ошибиться, никто не посмеется над твоей неудачей, и сегодня ты справишься с заданием не хуже, чем завтра.

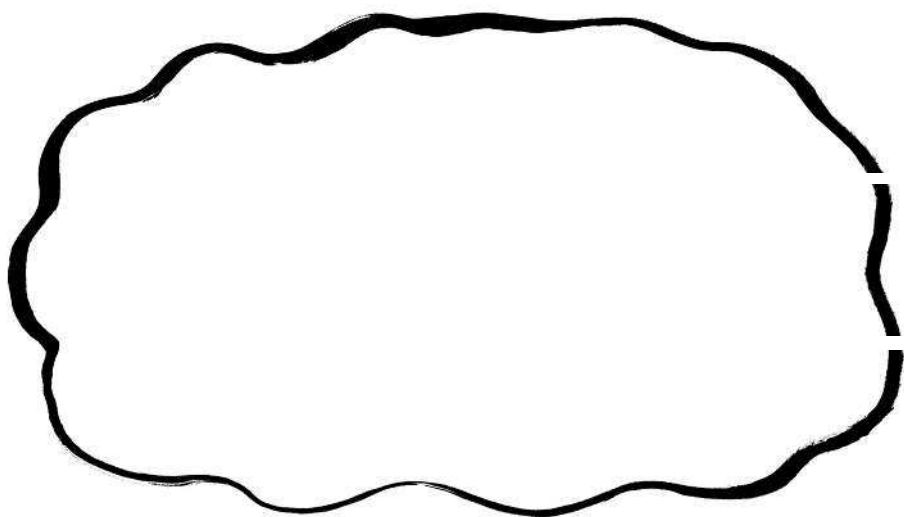


**НЕ СПРАШИВАЙ
ЗАЧЕМ**

**ЗАПОЛНИ
ЭТИ СТРАНИЦЫ
КАРАКУЛЯМИ**

ПУСТЬ НЕ ОСТАНЕТСЯ НИ СЛОВА

ГОТОВИМСЯ К ДЕЙСТВИЮ



- Запиши все, что у тебя сейчас в голове
- Попробуй обозначить масштаб каждой мысли
- Не волнуйся, если мысли будут путаться

Вычеркивая задания из списка вручную, мы получаем ощущение завершенности и мотивации. Вычеркни каждое задание из списка ниже. Используй разные ручки. Найди свое любимое.

ЗАДАНИЕ 1

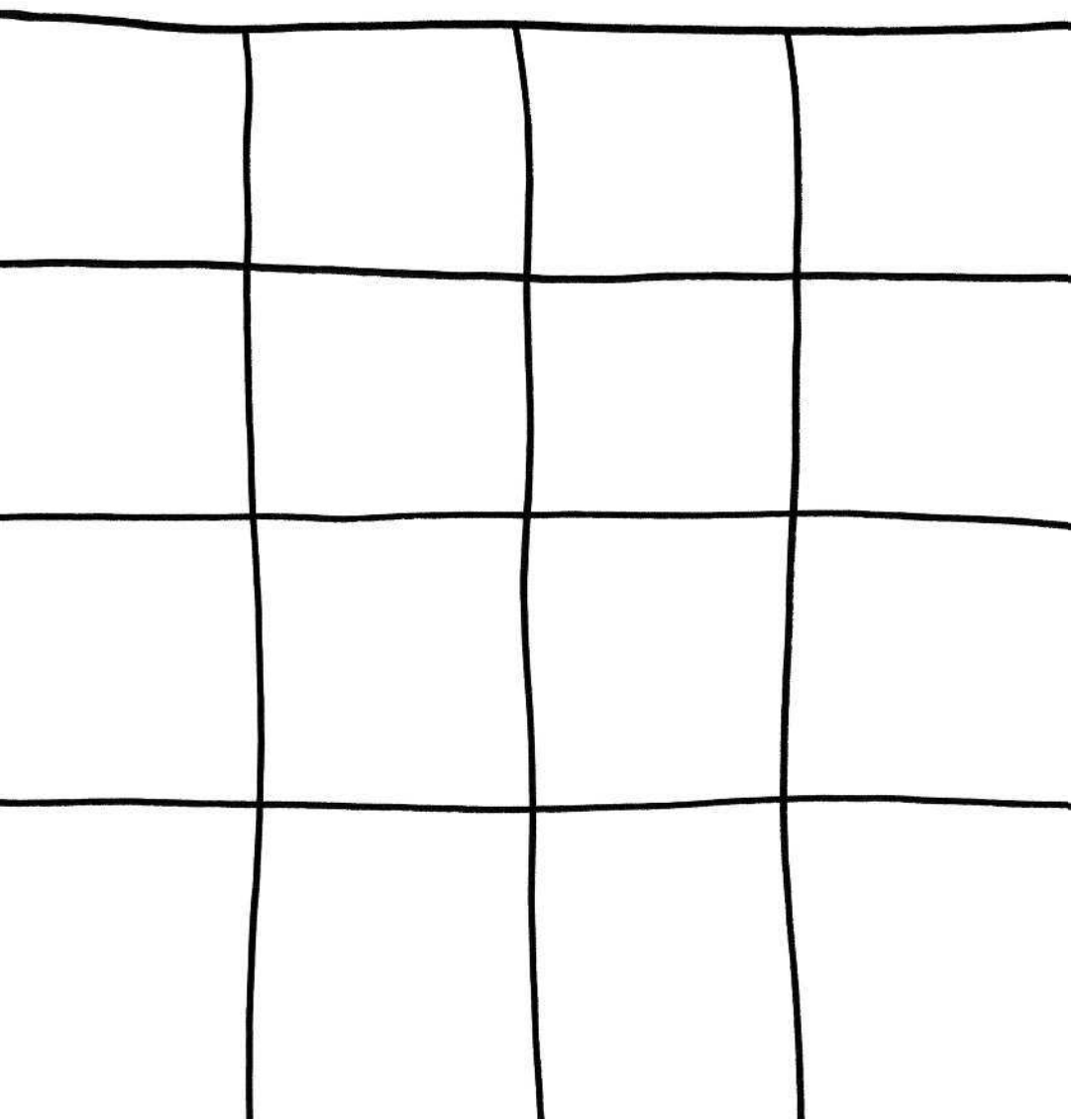
ЗАДАНИЕ 2

ЗАДАНИЕ 3

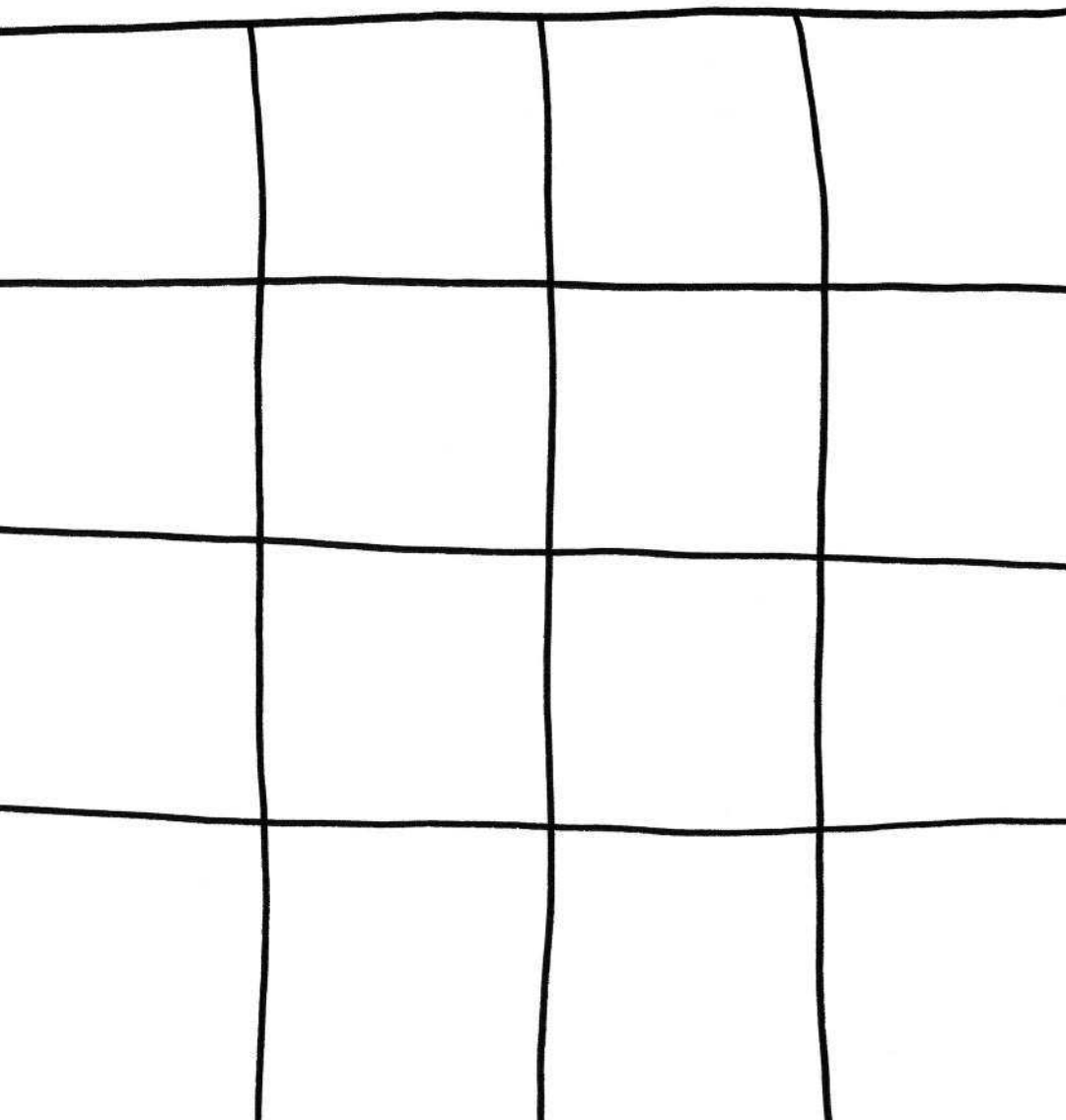
ЗАДАНИЕ 4

ЗАДАНИЕ 5

НАРИСУЙ ЧТО УГОДНО



Начни с первого, что пришло тебе в голову,
и продолжай... Не старайся рисовать красиво,
просто рисуй! Если ячеек не хватает, дорисуй
их самостоятельно и прикрепи сюда. Это
упражнение докажет, что ты можешь нарисовать
все, что угодно!



**ВЫБЕРИ ОДИН ИЗ ПРЕДМЕТОВ С
ПРЕДЫДУЩЕЙ СТРАНИЦЫ И НАРИСУЙ
ЕГО СНОВА... С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ**