

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	8
1. Отдыхайте	11
2. Высыпайтесь	15
3. Пишите о том, что вам интересно	20
4. Обустройте свое рабочее место	25
5. Ставьте конкретные цели	29
6. Ставьте измеримые цели	34
7. Ставьте достижимые цели	39
8. Назначьте дедлайн	44
9. Создайте ритуалы для работы	48
10. Соблюдайте режим дня	53
11. Будьте здоровы	59
12. Изучайте материал	63
13. Пишите	68

14. Слушайте свое тело	72
15. Изучите себя	76
16. Дайте идее созреть	84
17. Фокусируйтесь	88
18. Верьте в то, о чем пишете	93
19. Учитесь	98
20. Выключите тревогу	103
21. Убивайте призраков, зомби и вампиров	108
22. Установите с текстом личные отношения	113
23. Сублимируйте	118
24. Назначьте контролера	122
25. Добавьте в вашу историю цвет, звук и запах.	127
26. Визуализируйте	132
27. Используйте современное программное обеспечение	137
28. Используйте проверенные сюжетные модели	141
29. Используйте проверенные структурные модели	154
30. Вспоминайте	159
31. Делегируйте	164
32. Не старайтесь слишком сильно	170
33. Не полагайтесь на память	176
34. Заимствуйте	181
35. Воображайте	185
36. Хвалите себя	190
37. Совершайте подвиги	195

38. Не выходите из потока	199
39. Не обманывайте себя	203
40. Слушайте коуча, а не критика	207
41. Защищайте себя от плохих новостей	212
42. Ищите новое.	217
43. Используйте силу противоположности	221

от автора

Не пишется? И кто в этом виноват?

Коллеги, приветствую! Несколько лет назад я сформулировал цель своей жизни. Эта цель — создание беспрецедентной системы «прокачки» творческих людей: писателей и сценаристов.

Дело в том, что с писателями получилась очень интересная история. Никто не будет спорить с тем, что для возведения собора нужно много лет изучать архитектуру. Для того чтобы построить космический корабль, нужно обучаться инженерному делу. А чтобы сыграть симфонию, нужно знать нотную грамоту и не один год оттачивать свое мастерство. Однако как только речь заходит о том, чтобы чему-нибудь научить писателей, тут же набегают толпа возмущенных читателей с криками: «Вы с ума сошли! Писателей с криками: «Вы с ума сошли! Писателей нельзя ничему учить! Кто учил Пушкина? Кто учил Гоголя? Кто учил Булгакова?» Предполагается, что умение писать они просто получили по почте наложенным платежом от неизвестного адресата.

Такой подход очень вреден для начинающих писателей. Когда они пытаются чему-то научиться, они сталкиваются с осуждением окружающих: как, ты купил учебник для писателей или пошел на писательские курсы? Ты что, не веришь в свой ТАЛАНТ?

Писатель! Запомни, это — мнение обывателя. Каждый, кто так говорит — обыватель. Игнорируй обывателя, всеми доступными тебе средствами демонстрируй ему свое несогласие. Горе тебе, если ты придаешь хоть малейшее значение этим бредням.

Главная задача писателя — писать как можно лучше и больше. Умение это в некоторой степени зависит от природных способностей, шепота Бога на ухо, а также расположения звезд на небе и фаз луны. Но в гораздо большей степени продуктивность писателя зависит от его самодисциплины, умения распределять свое время и ресурсы, способности организовывать свое окружение, навыков делегирования обязанностей и, в конце концов, от умения продать свой текст и заработать на нем денег. Те, кто не умеет продать свою рукопись, рано или поздно вынуждены начать торговать своим вдохновением. А это всегда заканчивается плачевно.

Как очень точно заметил один недавний лауреат Нобелевской премии по литературе, времена меняются. Писатель сегодня не может работать так, как работали Данте или Бальзак. Книга в наши дни — совсем не то, что книга во времена Сервантеса. Да и сам писатель уже не такой, каким он был во времена протопопы Аввакума.

Вот, например, несколько моделей существования современного писателя:

- 1) Сценарист, который пишет 16-серийный сценарий за полгода.
- 2) Драматург, который целый год обдумывает пьесу, а потом пишет ее за четыре дня.
- 3) Прозаик, который пишет серийные романы совместно с другими авторами.
- 4) Блоггер, который каждый день пишет пост в 5 тысяч знаков.

Для каждой из этих моделей нужны свои стратегии жизни и работы. Времена меняются, и вместе с ними меняется роль автора и структура навыков, необходимых для его выживания в современном мире.

Вот именно о таких навыках и рассказывается в этой книге: как организовать свой рабочий день, обустроить свое рабочее место, распределять силы при работе над большими проектами. Главная цель книги — дать читателю набор действенных инструментов, которые помогут в решении конкретной задачи: ежедневного написания некоторого объема качественного текста. Задача — превратить ваше «не пишется!» в ежедневное «пишется!»

Сразу должен предупредить: несмотря на темное филологическое прошлое, автор не является теоретиком и не претендует на широту и глубину научного анализа. Он сам до сих пор не очень понимает, как и почему работают некоторые инструменты. Ему достаточно того, что они работают. Надеюсь, вам тоже.

Желаю вам удачи и вдохновения!

Ваш
Молчанов

P.S. Да, чуть не забыл объяснить, зачем я выше написал про цель жизни и беспрецедентную систему писательской продуктивности. Эта книга — очередной кирпичик в этой самой системе, наряду с моими предыдущими книгами «Букварь сценариста» и «Сценарист №1», тренингами и мастер-классами. Мне бы хотелось, чтобы ваше знакомство с этой системой не ограничилось чтением данной книги, и вы пошли бы вместе со мной дальше. Куда именно дальше, вы можете узнать на моем сайте www.shichenga.ru.

секрет
вдохновения №



отдыхайте

Отдых — важнейшая часть работы писателя. Если вам не пишется, первое, что нужно сделать, — это отдохнуть. Да, именно так. Если прямо сейчас вы находитесь в состоянии творческого ступора, встаньте из-за компьютера и немного отдохните — прогуляйтесь, займитесь спортом, примите душ. Перерыв в полчаса-час освежит вас и значительно повысит вашу продуктивность.

Именно отдых вы должны планировать в первую очередь. Писатель должен любить и уметь отдыхать. Более того, если вы не запланировали отдых сами, то ваш организм заставит вас отдохнуть, причем сделает это очень неприятным образом — с помощью какой-нибудь болезни, которая свалит вас с ног в самый неподходящий момент.

В нашей культуре отдых ассоциируется с ленью. Считается, что отдыхать стыдно, что нужно работать круглосуточно, без выходных и отпусков. Люди гордятся тем, что выходят на работу даже при высокой температуре, даже в свой отпуск, даже когда в их семье происходят какие-то важные события. Считается, что позвонить кому-то поздно вечером или в выходной день по рабочему вопросу — это не хамство,

а чуть ли не доблесть. «Отдыхаешь? Как ты можешь! Мы ведь работаем».

Не ведитесь на эту чушь!

Количество времени, которое вы тратите на работу, действительно связано с вашей продуктивностью, но пропорция обратная —

чем больше времени вы тратите на работу, тем менее вы эффективны.

Давайте разберемся, что такое усталость. Есть три вида активности — физическая, эмоциональная и интеллектуальная. За каждый из этих видов активности отвечают разные отделы мозга. Значит, и устает мы по-разному, и отдыхать нужно по-разному.

С детства мы запомнили, что отдых — это перемена занятий. Соответственно и отдых от каждого вида активности должен быть связан с переменной вида активности. Начнем с физической активности. Предположим, что вы весь день косили сено или разгружали вагоны. Естественно, к вечеру вы валитесь с ног. Все, что вы хотите, — это упасть и не двигаться. Но вот вы возвращаетесь домой, где вас ждет любимый человек, или домашнее животное, или ваша любимая коллекция марок — что-то, что вызывает у вас позитивные эмоции, и вы, позабыв о физической усталости, отдаетесь любимому занятию. И чувствуете себя после этого не уставшим, а отдохнувшим. Вы переключаетесь с физической активности на эмоциональную. Если вместо любимого человека у вас любимая книга, от которой вы не можете оторваться до утра, происходит переключение с физической активности на интеллектуальную.

Другой вариант. Вы готовились к сессии. Три недели зубрежки, консультаций, зачетов и экзаменов. К последнему экзамену ваша голова дымится. Но вот зачетка заполнена и сдана в деканат. Какой лучший отдых после этого? Физическая активность! Косим сено, разгружаем вагоны — отдыхаем на полную катушку.

Кто же касается эмоциональной усталости, она возникает тогда, когда вы в течение долгого времени испытываете какую-нибудь одну эмоцию, например, страх, подавленность, тревогу. Впрочем, позитивные эмоции тоже могут очень сильно утомить. В начале своей карьеры я работал в юмористическом журнале, а потом — в юмористической телепрограмме. Так вот, я мало где видел таких мрачных, депрессивных, мизантропически настроенных людей, как в индустрии юмора. Постоянная генерация позитива так утомляла их, что они компенсировали эмоциональное утомление негативом в жизни.

От эмоциональной усталости можно отдыхать, переключаясь на физическую и интеллектуальную активность, а можно — меняя эмоциональный минус на плюс. И наоборот, если в вашей жизни преобладают позитивные эмоции, можно искусственно добавить негатива. Именно поэтому в благополучных странах так популярны социальные драмы и фильмы ужасов. Пристрастие к монстрам и свинцовым мерзостям бытия — это не извращение, а простая потребность в смене эмоционального фона.

Если вы уяснили основные принципы отдыха, давайте займемся планированием.

1. После каждого часа работы запланируйте пятиминутный перерыв. В перерыве вы должны сменить вид деятельности. Если вы разгружаете вагоны, необходимо сесть и расслабиться. Если вы пишите или читаете, нужно оторвать глаза от компьютера и сделать пару приседаний. Если есть возможность выйти на это время на улицу или на балкон — отлично. В крайнем случае можно просто подойти к окну и выглянуть на улицу. Социальные сети, компьютерные игры, телевизор — не считаются! Смены вида активности не происходит, вы не отдыхаете!
2. Нужно делать большой (час-два) перерыв в середине дня. Отлично, если есть возможность во время этого перерыва поспать двадцать минут. Больше не нужно, а вот двадцать минут — самое то.
3. Вечером — обязательное замедление. Не следует работать до ночи, пока голова не упадет

на клавиатуру. Обязательно заканчивайте работу за два-три часа до сна. И в это время необходимо расслабиться.

4. Сон — от семи до девяти часов, в зависимости от вашей индивидуальной потребности в сне.
5. Раз в неделю — выходной. Если не получается отдыхать в уик-энд, устройте себе выходной посередине недели. И помните: какие бы ни были дедлайны, запарки, авралы, выходной раз в неделю — это святое. Чтобы никто не посягал на этот ваш законный день отдыха, запланируйте на это время какой-то «отдыхательный» подвиг — не лежите дома на диване, а съездите покататься на лошадях или поиграть в теннис. Конечно, если ваша ежедневная работа связана с катанием на лошадях или игрой в теннис — тогда да, тогда диван и книжка будут в тему.
6. Три-четыре раза в год — отпуск. Не меньше двух недель и лучше где-нибудь подальше от источников усталости. Без телефона и доступа в Интернет. Опыт показывает: если ты планируешь отдых, но остаешься в городе и у тебя есть доступ к компьютеру — ты встаешь утром... заглядываешь в почту... пишешь пару писем... делаешь пару звонков... назначаешь пару встреч... короче, ты работаешь так же, как в обычное время, без всякого отпуска.

Запомните секрет вдохновения № 1: отдыхайте!



ВЫСПАЙТЕСЬ

Даже если вы запланировали пятиминутные перерывы в конце каждого часа, выходной в конце недели и поездку в дальние края каждые три месяца, все это не сработает, если вы не высыпаетесь. Наполеон говорил: «Четыре часа сна для мужчины, пять для женщины, шесть для идиота», а я утверждаю: четыре часа сна для идиота, пять для идиота и шесть для идиота. Нормальный здоровый человек должен спать от семи до девяти часов в зависимости от индивидуальных потребностей. Все остальное — от лукавого.

Конечно, есть суперспециалисты, которые ухитряются отслеживать фазы своего сна, периоды активности мозга — выжимать из своего сна максимум — и ухитряются высыпаться за три-четыре часа. Но продуктивны ли они в чем-либо еще, кроме отслеживания фаз своего сна? Не уверен.

Словом, если у вас нет времени на то, чтобы мучиться от головной боли, если вы не хотите по полдня разгонять туман в голове и травить себя кофеином — высыпайтесь.

Обычно творческие люди планируют график своего сна таким образом: всю неделю хронический

недосып, потом в субботу — сон до обеда. Это не работает. Разовым длинным сном вы не компенсируете хронический недосып и не вернете себе работоспособность в те дни, когда этот недосып накапливается.

А бывают еще более опасные ситуации. Давайте их рассмотрим.

Человек вынужден работать сутками — например, в период запуска большого проекта. Это всегда огромный стресс для организма, который не проходит бесследно. Когда проект завершается и наступает долгожданный отдых, тело берет свое, и вместо отдыха вы получаете плохое самочувствие, болезни, депрессию. Каким бы крутым ни был ваш проект, вы можете распланировать свое время так, чтобы выделить время на периоды замедления и на сон. Это очень сильно, в несколько раз, повысит вашу продуктивность.

В своих воспоминаниях Михаил Ромм рассказывает о том, как снималась диалогия «Ленин в Октябре» и «Ленин в восемнадцатом году». Оба фильма были приурочены «к дате», оба раза съемочная группа работала в условиях жесточайшего цейтнота. Но когда снимался первый фильм, режиссер был не очень опытным и допустил несколько организационных ошибок, в результате чего в течение трех месяцев группа практически не спала. Когда он снимал второй фильм, у них было еще меньше времени, но режиссер учел предыдущий опыт, распланировал время рационально, и группа спокойно уходила каждый вечер домой отдыхать, более того, даже получала каждую неделю один выходной.

**Если у вас нет времени —
это не значит, что у вас нет
времени. Это значит, что вы
его плохо распланировали.**

Есть люди, которые работают «сутки через трое». Я считаю, что это медленное самоубийство