

Елена Трускова

# Искусство вдохновения

Версия 8 от 30.10.15

<b>Искусство вдохновения</b>	<b>1</b>
Благодарности	3
Вступление	4
Часть 1. Выбирать себя	7
ПРИСМОТРЕТЬСЯ К СЕБЕ	9
ПРОЯВЛЯТЬ ДОБРОТУ	10
РАЗРЕШАТЬ	11
ЗАМЕЧАТЬ ХОРОШЕЕ	12
БЫТЬ ИСКРЕННИМ	13
ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ВНУТРЕННИМ КРИТИКОМ	14
НАЧИНАТЬ С СЕБЯ	15
ДОВЕРИТЬСЯ МЕДЛЕННОМУ РОСТУ	16
Часть 2. Вдохновляться	18
ВЫБИРАТЬ ЕСТЕСТВЕННОЕ	20
ТЕРПЕЛИВО ВЫНАШИВАТЬ	22
НЕ СТРОИТЬ, А РАСТИТЬ	23
ПРИЗНАВАТЬСЯ	24
ИСКАТЬ НЕ РЕЗУЛЬТАТ, А РАДОСТЬ ОТ ПРОЦЕССА	25
ДЕЛАТЬ (НЕ) ИДЕАЛЬНО	26
ПРОБОВАТЬ НЕПРИВЫЧНОЕ	28
ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ	29
Часть 3. Делиться вдохновением	31
ФОРМУЛИРОВАТЬ И ПРОСИТЬ ПОМОЩИ	33
ОТКРЫВАТЬСЯ НОВЫМ ЗНАКОМСТВАМ	34
НАХОДИТЬ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ	35
ВДОХНОВЛЯТЬСЯ ПРИМЕРАМИ	37
ПРИСТУПАТЬ К ДЕЛУ	38
РАССКАЗЫВАТЬ О СЕГОДНЯШНЕМ	40
НАХОДИТЬ ИНТЕРЕСНОЕ В ПРОСТОМ	43
Часть 4. Вдохновлять	45
ВОСХИЩАТЬСЯ	47
ДАРИТЬ И ПРЕДЛАГАТЬ	49
ДЕЛИТЬСЯ	50
КОММЕНТИРОВАТЬ КОНСТРУКТИВНО	51
ЗАДАВАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ВОПРОСЫ	53
БЫТЬ РЯДОМ	56
Послесловие	58
Интересные проекты, упомянутые выше	59

---

## Благодарности

Спасибо за эту книгу тем, кому она оказалась нужна.

Я написала ее для вас — и для себя.

Очень важно выразить то, что носишь внутри, чтобы поделиться с другими — и чтобы освободиться для следующих мыслей. Здесь собраны выводы нескольких лет постоянных размышлений, записей, обсуждений, практических работ, моих мастерских, проектов и прочих дел.

Спасибо моей маме за незыблемую веру в меня.

Много-много раз твоя защита обнимала меня и удерживала от сомнений.

Спасибо моей Оле за безусловную поддержку идей, увлечений и проектов.

Твои слова приходят вовремя. Твое внимание помогает творить. Твоя уверенность в моих силах бодрит и помогает сделать шаг.

Спасибо мне самой за то, что отсутствие интереса издательств не напугало меня и не удержало от самостоятельной публикации книги. Вместе с хорошим издательством я смогла бы поделиться мыслями с большим числом людей, зато опыт самостоятельного издания книги сделал меня сильнее и смелее. Я описала этот процесс в своем блоге.

Спасибо моим читателям за теплые слова и искренние истории. Ничто не заменит автору обратной связи от читателей.

Вдохновения всем нам! И побольше :)

--

Леночка

---

## Вступление

Я задумалась о вдохновении после того, как решила уволиться со стабильной офисной работы. Мне требовался отдых после пяти напряженных лет работы менеджером проектом, руководителем группы и потом — руководителем отдела проектов платежной системы. А самое главное — я могла его себе позволить. Вот только нужно было решить, что я буду делать во время этого отдыха. Мне хотелось снова начать писать.

Раньше все было понятно! Если вдохновение есть, я пишу урывками и сочиняю на ходу. А если его нет, я терпеливо жду.

Я ждала вдохновения все те пять лет. Но сил хватало только на работу. Времени раздумывать не было.

Но когда я уволилась, время появилось. А вместе с ним и вопрос: можно ли теперь как-то приманить вдохновение? Управлять его сессиями? Понимать, когда его ждать в следующий раз? От чего оно вообще зависит и как работает?

Я перестала ходить каждый день на работу. Наша маленькая семья отправилась в путешествия. Не только в другие страны! Еще и и внутрь себя. Я разрешала себе пробовать разные форматы сочинения, ввязывалась во все инициативы, которые меня интересовали, предлагала сотрудничать всем, кто попадался на глаза.

Пустилась во все (творческие) тяжкие. Вела дневник, сочиняла истории, писала в блог о путешествиях, выдумывала новые проекты.

*Когда очень долго терпишь и не разрешаешь себе творить, поток сдерживаемой энергии может стать интенсивным и плохо управляемым. Разумнее было бы организовать себе время для творчества в параллель с другими делами, чтобы уменьшить давление. Но у меня так не получилось. А потому после увольнения меня разрывало от желания сделать всё, что я не делала раньше. И сразу.*

Мне хотелось делать миллион разных вещей. Часов в сутках очевидно не хватало. Окружающие, по моему мнению, не успевали за моей скоростью. Я неслась на всех парах, не успевая осознать, что происходит.

В самом начале меня волновали вопросы «Как решиться?», «Имею ли я право?» и «Кому это вообще интересно?». Но благодаря накопленной и нереализованной за пять лет энергии я быстро разобралась с этими вопросами и перешла к следующей стадии: размеренной (хотя и довольно скоростной) работе над разными проектами.

Потихоньку моя скорость начала спадать. Пейзаж за окном моего бронепоезда замедлился, я снова вернулась к само-рефлексии. Времени стало на всё хватать. Я перепробовала разные идеи и теперь знала, каким хочу уделить внимание, а какие — откладываю. Я определила интересные для себя направления. Бежать в разные стороны больше не было нужно.

Но тут меня начали беспокоить другие вопросы:

- Как накопить сил на дальнейшее творчество, когда творческая батарейка иссякает?
- Как делиться силами с теми, кто потерял веру в себя?

- Как помочь тем, кто не знает, как начать?
- Как окружить себя интересными людьми?

Я бросилась разбираться. Много экспериментировала. Пробовала разные подходы к аккумулированию творческой энергии. Читала соответствующую литературу. Разговаривала с теми, у кого получается. Записывала свои наблюдения.

Мне хотелось делать больше для моих юных проектов: расширять их границы, привлечь к моим историям внимание читателей, найти соавторов, придумывать новое. Помогать тем, кто никак не решится что-то сделать. Делиться опытом и собираться для взаимной поддержки. Вовремя задавать нужные вопросы. Быть рядом с интересными людьми. Внимательно слушать, когда говорят о важном. Показывать близким, что я верю в их силы.

В общем, тема вдохновения затягивала меня все больше и больше.

Оказалось, что написано о вдохновении не так уж и много. Я закопалась в автобиографиях великих и заодно пристально наблюдала за живыми примерами творческих людей. Как они работают? Что им помогает? Им легко или трудно сейчас? Как они справляются с трудностями? Что говорил о вдохновении Чайковский и насколько это похоже на слова моей знакомой художницы?

Я размышляла:

- Откуда появляются новые идеи?
- Есть ли универсальные подходы к творчеству, подходящие абсолютно всем?
- Как вдохновить собеседника, но не брать ответственность за его успех на себя?
- Когда человек переходит от мечты к действию?
- Могу ли я помочь кому-то стать смелее?
- Каждый ли человек — творческая личность?

На последний вопрос точно говорю «да». А вот остальные ответы... не такие однозначные. Многое зависит от уверенности в своих силах, от наличия соратников, от отношения окружающих, от личного опыта.

Я говорила с теми, кто искал вдохновение, и мучила их дополнительными вопросами. Я делала всё, что могу, чтобы помочь. И если у меня получалось — анализировала, как это произошло.

Я думала:

- Как позволить себе творить чаще и смелее?
- Стоит концентрироваться на одном виде творчества или пробовать все подряд?
- Кому интересно то, что я создаю?
- В какой момент можно показывать идею окружающим?
- Как найти подходящую аудиторию для моего творческого проекта?
- Зачем мы творим? Для себя или для зрителей?

В этой книге я расскажу обо всем, что узнала.

О том, что для творчества полезно, а что запутывает и мешает.  
И с чего стоит начать.

Эта книга не только обо мне, она и о вас. Поэтому в каждой главе вам будут попадаться вопросы, на которые стоит поискать ответы для самого себя. Читая книгу, вы сможете услышать себя и познакомиться с собой поближе. Я буду показывать, как это происходит, на собственном примере, а вы подбирайте свои собственные. Эта книга написана о вас и для вас.

А когда закончите читать, поделитесь мнением об «Искусстве вдохновения», пожалуйста. Мой адрес: [e.truskova@yandex.ru](mailto:e.truskova@yandex.ru) — и мне очень интересно, что вы думаете.

Путешествие за вдохновением начинается!

## Часть 1. Выбирать себя



Лет пять назад я пришла на новогодний тренинг по постановке целей. Сразу же получила задание от тренера: выписать в столбик всё, что я не разрешала себе делать в течение года. И что хочу разрешить себе в следующем.

Я написала, перечитала... и разревелась. Стараясь не хлюпать носом, извинилась и выскочила в туалет, чтобы умыться.

Какие простые вещи я себе не разрешала!

Например:

- читать художественную литературу или вообще глупые книжки,
- проводить время за занятиями без понятной цели,
- отдыхать от людей,
- писать тексты для души,
- иногда просто ничего не делать.

Все эти безобидные занятия весь год казались мне злостными пожирателями времени. В погоне за бесконечной эффективностью я лишала себя притока свежей энергии, которая обычно приходит совсем не от реализации трудных задач. О нет! Благодаря тому заданию стало понятно: больше всего сил и вдохновения появляется благодаря дурацким, смешным, нелепым и бестолковым занятиям.

Когда мне снова не хватает сил, энергии, уверенности, я задаю себе вопрос: «Чего ты сейчас хочешь?», а потом внимательно слушаю ответ. Даже если он смешной, бесполковый и неэффективный. Иногда хочется побродить по парку в плеере, иногда — написать другу письмо, иногда — отказаться от планов на день. Где-то внутри я всегда знаю, что принесет мне сейчас нужные силы. И если я справлюсь не обсмеять этот способ, последую своему совету и не буду ожидать от себя невозможного — то стану свежее, сильнее и веселее.

...и ведь слово «выбираться» — из кризиса, из боли, из уныния — значит «выбирать себя». Из всех возможных вариантов — себя. Как бы эта «я» ни выглядела сейчас: как прогулка в парке или отказ от планов на день. Сегодня — такая, завтра — другая. И если не спрашивать, то не поймешь, кто это такая — сегодняшняя я.

О том, какими могут быть вопросы, я расскажу в следующих главах.

---

## ПРИСМОТРЕТЬСЯ К СЕБЕ

Думаю, внутри каждого из нас есть некий внутренний камертон. Тонкий и чувствительный. С помощью своего камертона я понимаю: нравится ли мне то, что происходит? чем мне теперь хочется заняться? что я сама от себя скрываю?

Мозг логичнее и разумнее всяких камертонов. Он легко переубедит меня и заглушит самый искренний внутренний голос, если я ему позволю.

Камертон знает только одну правду, а мозг профессионально жонглирует логическими связями и убеждениями.

В работе я одна: «я спокойна и уверена в себе». С другом — другая: «у меня куча беспокойств и тревожностей, можно тебе рассказать?».

А где настоящая «я»? Которая из них? Как мне удается состоять из таких разных частей?

Чтобы вдохновлять себя, к кому мне обращаться: к успешной или беспокойной себе?

Наверное, к какой-то другой.

Тот самый камертон, на мой взгляд, и есть самая настоящая «я».

Та «я», с которым я остаюсь наедине. Не моя профессиональная уверенность, не моё умение быть искренней в разговоре с другом. А я сама по себе.

Хорошо ли вам слыshно свой внутренний камертон? Хорошо ли вы знакомы с тем «я», с которым остаетесь наедине? Слышите ли его?

Довольно трудно узнать, как себя вдохновлять, когда почти с собой не знаком. Поэтому приходится исследовать: задавать вопросы и слушать.

*Слушайте себя:*

- *Какую часть дня вы любите больше всего?*
- *С кем приятнее проводить время?*
- *От чего и от кого вы устали? Как можно уменьшить влияние этих людей и событий на вас?*
- *Что можно выкинуть из расписания дня, чтобы вы чувствовали себя радостнее? Как это сделать прямо сейчас?*
- *Кто из окружающих поддерживает вас так, что после общения вырастают крылья?*
- *Какое увлечение вы постоянно откладываете в долгий ящик? Можно ли попробовать это сделать поскорее?*
- *Какой у вас талант? Что у вас получается само собой?*

---

## ПРОЯВЛЯТЬ ДОБРОТУ

Человек — это маленькая система. Мир — большая.  
Я и мой мир симметричны и взаимосвязаны.

Когда у меня плохое настроение, в мире происходят грустные вещи. Веселые тоже происходят, но из-за плохого настроения я этого не замечаю.

Если я умею быть доброй, это относится и к миру, и ко мне самой. Мне легче живется, а вокруг происходят хорошие вещи. Я правильно настроена, замечаю приятные детали и пропускаю мимо ушей грубости. Но стоит мне рассердиться, и любая ерунда несетя на меня, как снежная лавина.

Быть добрым к себе ужасно трудно. Ведь я лучше всех знаю свои слабые места и смогу вовремя заметить, что сплоховала. Заслужить свою собственную похвалу нам, перфекционистам, труднее всего. Поэтому приходится тренировать навык доброты к себе.

*Слушайте себя:*

- *Что для вас будет проявлением доброты к себе? Не жалости, не самоуверенности, а именно доброты.*
- *Какие занятия помогают вам замечать в себе и окружающем мире хорошее?*
- *Кто из ваших знакомых помогает вам становиться добре? Как это происходит?*

Сравним? Вот мои ответы на первый вопрос:

- Замечать свои успехи, сильные стороны и хорошие идеи.
- Искренне радоваться, делиться хорошим настроением с окружающими.
- Замечать, когда у меня получилось что-то, о чем раньше и не мечталось.
- Позволить себе совершать ошибки и переименовать их в эксперименты.
- Хвалить себя за верные действия, смелость и искренность. Не перехваливать и не выдумывать лишнего: замечать конкретные шаги и радоваться им.
- Разрешать себе отдыхать. Отказываться от того, что мне делать расхотелось.
- Приветствовать свои увлечения новыми идеями, даже если это на первый взгляд бесполезно, ненужная трата или никак не вяжется с остальными частями моего мира.
- Ставить не оценивать свои достижения никак: ни в плюс, ни в минус. Не оценивать творчество по качеству и количеству. Вместо этого стараться делать в полную силу то, что нравится.

*Слушайте себя:*

- *Что вы добавите к своему списку?*

## РАЗРЕШАТЬ

---

«Уйти с середины скучного спектакля», «купить черешню в январе», «отказаться принимать гостей, когда плохо себя чувствуешь», «сдать билеты и остаться еще на два дня» — несколько примеров того, что можно себе разрешить без особых последствий.

Всегда и всё разрешать себе, пожалуй, неправильно. Но если уж очень хочется сдать билеты и остаться еще на два дня — я думаю, иногда можно. Даже если изначально были другие планы. Я же живая, могу и передумать!

Хорошо бы с пониманием относиться к своим потребностям. Некоторые из них безобидны, просто всегда находятся рациональные причины себе этого не разрешать. Планы, формальные договоренности, условности и обязательства.

Но если всё-всё запрещать, даже если очень хочется, то мысли о запретном неминуемо завладеют нами. И не позволяют нам заниматься творческими делами. Мысли будут, например, только о желанной шоколадке — или о чувстве вины за мысль о шоколадке. Где уж тут вдохновиться и творить! Некогда. Я занята: с мыслью о шоколадке борюсь.

У каждого есть увлечения или желания, которые кажутся мелкими, глупыми и стыдными. Я могу есть черный хлеб с солью — и получать удовольствие. А могу делать это тайком и ругать себя: «Когда наконец у меня пропадет это дурацкое желание трескать хлеб с солью? Все приличные люди едят на десерт круассаны».

Разрешать себе — значит, пожалуй, любить себя. Вместе со всеми маленькими и большими странностями. Вместе с нерациональными желаниями и дурацкими хобби. В конце концов, они тоже часть меня.

*Слушайте себя:*

- Чего очень хочется, но в чем стыдно, страшно, глупо признаться?
- Что я чувствую, когда говорю некоторым своим желаниям «нет»? Где в теле отзывается запрет?
  - Проехаться в кабине водителя метро?
  - Сходить на экскурсию на фабрику мороженого?
  - Закрыться на выходные дома и ничего не делать?
  - Побывать на мастер-классе по макраме?
  - Записаться на капоэйру?
  - Выйти в лес и покричать вволю?
  - Сходить к определенному врачу и задать ему кучу вопросов?
  - Подарить кому-нибудь цветы без повода?
- С кем можно обсудить эти желания? Кто выслушает и не будет смеяться? Кто поможет решить, что с этим всем делать?

В тайных, отвергнутых желаниях кроется много сил, ресурсов, вдохновения. Сложно признать их своими: уж очень они кажутся стыдными, смешными и дурацкими. Но представьте, сколько сил и энергии мы тратим на то, чтобы думать о них в укромных уголках своей души, ругать себя и одновременно удерживать все это внутри? Хочется перестать это делать и перейти к другим делам.

## ЗАМЕЧАТЬ ХОРОШЕЕ

Бывают такие периоды времени, когда хорошего происходит мало. Невольно склоняешься к грусти. И вот уже печали в моем сердце столько, что не осталось ни единой точки опоры для радостных мыслей.

Пару лет назад я оказалась на грани депрессии. Это я сейчас понимаю, а тогда просто всё было такое... серенькое. Формально дела шли хорошо, но практически ничего не радовало, а расстроить могла любая ерунда. Я лишилась точки отсчета, нуля на оси координат. Казалось, что плюса просто не бывает: настроение было в стабильном минусе.

В таком настроении не помнишь, что когда-то было хорошо и спокойно. И уж точно не веришь, что завтра, возможно, снова станет. Я не могла поверить, что когда-нибудь буду радоваться. Не серьезным поводам, а просто: каждому дню, мелочам, самой себе. Жизни.

Мне повезло. В те дни я обнаружила технику золотых звездочек, которые можно выдавать самому себе. Я подписала дату на каждой страничке блокнота.

Каждому дню, в который попадалась радость, я выдавала (рисовала) звездочку. Надо же, 24 часа с лучиком радости! На следующий день уже было чуточку легче. Блокнот подтверждал: вчера было. Нарисовала же. Вот этими самыми руками.

Сначала на неделю выпадали всего две-три звезды, чаще в выходные. Я наблюдала за тем, что происходило в эти дни, и вносила изменения в планы: больше посещений танцшколы, меньше вечерних бдений на работе. И уже через месяц, судя по блокноту, почти каждый день был в чем-то радостный.

Я с удивлением листала блокнот и наблюдала за возрастающей частотой звездочек. Бросила блокнот, когда звездочка поселилась на каждой странице. Я снова вспомнила, что надежда на радость есть всегда. Не сегодня, так завтра.

Есть много похожих техник. Сорок дней записывать благодарности, находить три радостных момента в конце каждого дня, составить список из 50 занятий, приносящих удовольствие. Общий смысл — в фокусе на позитивном. Особенно в те дни, когда кажется, что его вовсе нет.

Если проявляешь к чему-нибудь внимание, оно начинает расти. Даже если это не цветок, а что-то невидимое. Вроде радости.

*Слушайте себя:*

- Умеете ли вы замечать хорошее? Какие три хороших события случились сегодня?
- Говорите ли вы о хорошем с окружающими? Признаетесь ли, что с ними вам хорошо? Кому можно сказать это прямо сейчас?
- Каким образом вы можете замечать радость? Куда можно это записывать, зарисовывать, рассказывать?
- Кто из ваших знакомых умеет находить радость в каждом дне? Как им это удается? Готовы ли вы поговорить с ними об этом, посоветоваться?

---

## БЫТЬ ИСКРЕННИМ

Чтобы получить силы на свои желания, эмоции, цели и мысли, приходится говорить с собой искренне и открыто.

Как можно проверить степень искренности?

Самое беспроигрышное — реакция тела.

Если думаешь или говоришь о чем-то важном, могут подступать слезы.

При вспышках смелости перехватывает дух, холодно и бегут мурашки: примитивная реакция тела на переживаемый страх.

Когда говорить о чем-то трудно, перехватывает горло, становится сиплым голос: тело как будто сопротивляется выдаче секретов.

Голова болит, если сердишься на себя и раздражен.

Живот подводит и волнуется, если пришло время задачи, на которую нужно много сил (или к которой подступаться страшно).

Про бабочек в животе даже говорить не стоит, каждый может вспомнить, какие они и почему возникают.

Тело — мощный инструмент отслеживания своих ощущений. Скрыть от себя его реакции достаточно трудно. Можно найти другую причину (меня тошнит не от тебя, а от невкусного обеда), но перестать чувствовать свое тело и его реакции трудно.

Одно из смешанных, очень ярких, вдохновляющих ощущений Лео Бабаута, автор блога Zen habits, называет «joyfear» [dʒɔɪ fɪə].

Joy+fear = радость+страх.

Радострах или даже страдость.

У вас не подгибаются колени и не сводит живот при мысли о реализации нового проекта? Может, он недостаточно амбициозный? А найдутся ли идеи, от которых всерьез перехватывает дыхание и ухает в животе, где страх мешается с радостью?

*Слушайте себя:*

- *Какие задачи, идеи, проекты за прошлый год вызывали у вас именно такие радостно-страшные эмоции?*
- *Каким образом вам удавалось успешно проживать страх?*
- *Оставалось ли с вами ощущение радости на протяжении какого-то из ваших проектов?*
- *Что вы чувствуете в теле от этих воспоминаний? Как отзывается сердце, есть ли мурашки, как выходит волнение на уровень тела?*
- *О чём вам страшно даже подумать, так хочется этим заняться?*

---

## ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ВНУТРЕННИМ КРИТИКОМ

Знаете своего внутреннего критика? Это тот, кто сомневается в наших силах, находит тысячу поводов отказаться, заранее нацелен на неудачу... и устало закатывает глаза, когда мы мечтаем.

*Слушайте себя:*

- *Как выглядит ваш внутренний критик? Попробуйте представить его. Какого он возраста? Пола? Высокий он или низкий?*
- *Что он обычно говорит? Какие у него любимые фразы?*
- *В какие моменты он появляется? Чему хочет помешать, в чем стремится участвовать?*
- *Умеете ли вы с ним договариваться?*

Мой внутренний критик похож на человека-дерево. Скрипучий и негибкий. У него скрюченные длинные пальцы, злобный взгляд и вредный характер. Он считает, что никому не интересно то, что я рассказываю.

Однако, несмотря на злобный образ, внутренний критик на самом деле хочет меня защитить. Он не пускает меня в широкий мир, чтобы меня там не обидели. Своим бурчанием и беспокойством он, как ни странно, хочет добра. А маскирует его запугиванием и насмешками.

Он маленький и слабый. И думает, что я такая же.

Критик боится моих неудач и не верит в мои силы.

Я говорю ему: «Спасибо, я поняла, что ты переживаешь. Но больше не нужно.

Дальше я сама».

Не прячьтесь от своего критика! Выпишите, что он там жужжит. Докопайтесь до источника его волнения. Поговорите с ним. Поблагодарите. И идите дальше.

*Слушайте себя:*

- *Чего боится ваш внутренний критик?*
- *От чего он вас оберегает?*
- *В чем его слабость?*
- *Как можно объяснить внутреннему критику, что вы справитесь?*

Когда разговаривает внутренний критик, меня сковывают запреты, страх, стыд, плохие предчувствия. Я чувствую напряжение в теле: это критик отговаривает меня выходить из зоны комфорта.

Но во мне, как и в каждом из нас, живет еще и творец. В нем — сила.

Невозможно творить неправильно. Можно поддаться на внутреннее напряжение и окружить себя запретами и страхами, закрыться в зоне комфорта, не делать резких движений.

А творец все равно живет. И ждет, чтобы в него поверили. Он ждет действий, разговоров и мечтаний, проб и ошибок.

---

## НАЧИНАТЬ С СЕБЯ

Когда я начинала сочинять истории про дождевого червя Ивана, самой важной поддержкой для меня было мнение читателей.

Смешно или несмешно? Ярко или тускло? Интересно или так себе? — мучила я окружающих.

- Для кого ты, кстати, пишешь? Для себя или для других? — спрашивала Оля.
- Ну... я просто пишу. Потому что пишется. Не могу не писать.
- Тогда какая разница, как получается? Если пишется, то пиши. Как можешь.

С каждой опубликованной историей про Ивана становилось проще понимать, нравится ли она мне. Со временем я вообще перестала задаваться этим вопросом, и писать стало еще легче. Я сверялась только с собой. Кажется ли мне, что я сделала все, что могла? Выразила ли я сейчас что-то важное? Отличается ли это от того, что я писала раньше?

Задавать вопросы окружающим и принимать конструктивную критику, конечно, тоже приходится. Слушать читателей на определенном этапе редактирования книги — единственный способ объективно посмотреть на то, что ты уже отредактировал вдоль и поперек. Не знаешь, как улучшить — спроси. Тебе расскажут.

Но сначала нужно научиться доверять собственному мнению. Если качество творчества оценивают исключительно окружающие, легко поддаться их влиянию и сойти со своей дороги.

Любой резкий комментарий, случайная грубость — и я сжигаю второй том «Мертвых душ»? Похвала — я перестаю придумывать новые идеи, почиваю на лаврах? Ну нет. У меня самой тоже есть мнение о своей работе.

У каждого автора есть причины. То, почему он рисует, пишет, лепит, вяжет и создает. То, почему он не может этого не делать.

Возможность выразить себя.

Процесс, дающий что-то важное.

Важность и ценность проекта.

Желание узнать себя лучше и увидеть, на что ты способен.

Стремление выйти из зоны комфорта и расширить свой мир.

*Слушайте себя:*

- *Какое у вас сейчас мнение о собственном творчестве? Не у внутреннего критика, а у вас? Не у окружающих, а у вас?*
- *Почему вы занимаетесь творчеством? Что оно вам приносит, в чем его важность?*
- *Как вы понимаете, справились ли вы с очередным творческим проектом? Как формируется ваше мнение о своей работе?*

---

## ДОВЕРИТЬСЯ МЕДЛЕННОМУ РОСТУ

Что медленно растет, будет крепким. А быстро собранное, хоть и может выглядеть точной копией, служит недолго. Как дом без фундамента. Как новогодние игрушки без волшебства.

Я знаю человека, вложившего восемь лет в создание и обслуживание своего личного музыкального сайта. Он не спал ночами, если по американскому времени шло вручение престижных музыкальных наград, чтобы написать о них новость первым. Он просил друзей сходить на важный концерт в их городе и договаривался о билетах, чтобы получить свежий обзор. Он занимался сайтом каждый день в течение восьми лет, в сумме что-то около трех тысяч дней. Наконец доход от партнерских модулей начал приносить деньги, на которые он смог жить. В этот момент он не только не бросил лично работать над сайтом, но и взял себе помощников, чтобы растущий организм проекта получал достаточно сил.

Такие истории медленного роста всегда остаются за кадром. Нам хочется всего сразу и быстрее. Мы ловим идею и решаем: можно сделать! Я быстренько тут, быстренько там — и всё. Мы не хотим тяжелой ежедневной работы, маленьких находок на этом пути, ошибок и озарений. Мы их даже не учитываем, когда планируем свои дела. Мы торопимся. Как бы проскочить этап творчества, усилий и ошибок, и перейти сразу к почиванию на лаврах? Медленный рост кажется утомительным и скучным.

Когда я прочла в интервью писательницы, что книга пишется год или два, я засомневалась. «Да чего там писать?» — подумала я. — «Она, наверное, каталась на велосипеде и пила чай. Год? Или два?».

Писательница оказалась права. В срок написания книги помещается не только набор текста и редактирование. Здесь работа с материалом, наброски и черновики, переписывание по пятому разу, пока не станет совершенно понятно, что я хотела сказать. Чтобы вдохнуть в каждую главу жизнь, нужно прожить ее.

В день невозможно всерьез прожить всю книгу. Поэтому процесс и растягивается на годы. Книге или любому проекту отдаешь личную, собственную энергию. Да и невозможно быть круглосуточным донором! Нужно оставить время на то, чтобы снова и снова собирать в себе энергию, которая достается книге. И на то, чтобы бережно наполнять книгу смыслом.

Поэтому, на мой взгляд, срочно бросить постылую работу и заняться исключительно любимым делом, как советуют многие книжки, — путь в никуда. Через год любимое дело в таких условиях покажется еще более постылым, а все силы уйдут на беспокойство.

Плохо, когда от любимого дела ожидают быстрой и высокой прибыли. Ради попытки получить ее придется отказаться от медленного роста. Стоимость не менее X, количество не менее Y, концентрируемся на том, что приносит прибыль.

Но самые лучшие маленькие бизнесы и самые трогательные рукодельные серии не начинаются с бизнес-плана. В их сердцевинке всегда лежит любовь к чему-то другому. Деньги приходят, потому что сделано с любовью. Деньги идут после смысла.

Предлагаю следующий вариант: для начала, не уходя с постылой работы, выделить себе жесткие дни и часы для работы над новым проектом. Некоторое время таким образом поработать над ним, ничего глобально не меняя в источниках заработка. Осознать, сколько времени личный проект может не приносить денег совсем: полгода? год?

А уже потом, на основе опыта и наблюдений за собой, решить, чего не хватает: времени? — можно договориться о сокращенном рабочем дне с уменьшением оплаты. Или дело в том, что работа отнимает все силы? — взять неоплачиваемый отпуск на три месяца и посвятить их проекту.

«Неоплачиваемый отпуск на три месяца» звучит как что-то невероятное, а по факту его выдают всем, у кого нет конфликта с начальством и кто полезен на своем месте. Мои друзья и знакомые приходили в разных компаниях и разных городах увольняться, потому что собирались три месяца путешествовать по миру, а выходили из кабинета с заявлением на неоплачиваемый отпуск. Компании это выгоднее, чем искать нового человека и обучать его.

Медленный рост означает также и нелинейный рост. В моей первой мастерской текста было 20 человек. В четвертой — 150. В шестой — 50. С каждой мастерской растет мое умение чувствовать писательский талант каждого участника, с каждой мастерской отзывы участников всё глубже и серьезнее. Медленный рост мастерской измеряется именно в этом, а не в числе участников или лайках в соцсетях.

Чтобы добиться успеха при медленном росте, нужно обязательно продолжать движение, даже если обстоятельства против или никому это в данный момент не интересно. Успех может прийти, как я писала в начале главы, — через восемь лет. Это значит, что нужно очень любить дело, которым занимаешься, чтобы суметь отдать ему столько сил и внимания.

Нужно запастись большой порцией терпения. Не унывать из-за отсутствия перепостов или покупателей. Рассказывать окружающим о том, что для вас очень-очень важно. Работать с каждым участником всерьез. Записывать все, что приходит в голову. Слушать свой проект.

Поговорим об этом во второй части книги.

*Слушайте себя:*

- *Что для ваших идей и проектов означает медленно расти? Насколько медленно вы готовы двигаться? Как медленный рост отразится на вас?*
- *Какие договоренности и обещания давят на ваш проект, заставляя его расти слишком быстро?*
- *Какие решения нужно принять, чтобы позволить себе медленный рост?*

## Часть 2. Вдохновляться



На разных работах я занимала должности Менеджера проектов или Руководителя отдела. Но занималась везде немного не этим.

Будучи руководителем отдела, я на самом деле выполняла обязанности *Вдохновителя сильных менеджеров и Разруливателя проблем между отделами*. Будучи менеджером проектов, я оказывалась *Слушателем точек зрения и Гармонизатором рабочей атмосферы*.

Ни один проект не будет сделан быстро, экономично и хорошо, если вокруг — атмосфера страха и уныния. Выходит, профессия менеджера — не в «управлении» командой и проектом? Скорее уж в быстром понимании собеседника и систематизации данных.

Моей работой де-факто часто оказывались: снятие конфликтов, понимание чужой картины мира, тонкая настройка окружающих настроений. Всё, что нужно, ради того, чтобы максимум времени окружающие меня умные, квалифицированные, самостоятельные люди посвящали продуктивной работе, а не реакции на раздражители.

Когда мне удавалось гармонизировать хотя бы на 80%, задачи компании летели, как скорый поезд Аллегро. Я заметила, что результаты зависели не от того, как быстро или как четко я делаю конкретные задачи. А от того, как я настроена и насколько внимательна. Без этого быстрота и четкость в конкретных местах только все

портили. А с правильным настроем на гармонию атмосферы можно было делать все спокойно, без спешки. Вдумчиво и бережно.

Я шутила, что правильное название моей должности — «пребывать в адеквате». Не реагировать на провокации, выводить информацию на уровень всеобщей прозрачности, быть искренней, гасить негатив в пользу конструктива, соглашаться на разумный компромисс, транслировать стратегические цели, не поддерживать ложных надежд, быть рядом с теми, кому это нужно.

Коллеги говорили, что рядом со мной чувствуют спокойствие. А я понимала, что это — моя профессиональная задача. Поэтому тренировалась изо всех сил.

Потом, уже в путешествиях, я снова обратилась к своему гармонизаторству. Спокойствие и уверенность в неведомых землях иногда еще нужнее, чем на работе.

И вот из многих часов практики я вывела универсальный совет для достижения спокойствия и гармонии. Он называется «слушай себя». В результате я честна и спокойна, собрана и подготовлена. И рядом со мной легче думается.

*Слушайте себя:*

- *Что чувствуют люди, когда вам хорошо?*
- *Какую атмосферу вы умеете создавать?*
- *Как на самом деле звучит ваша должность, если по-честному, а не по трудовой книжке?*
- *Когда вас в последний раз посещало состояние вдохновения? С чего все началось?*
- *Что помогает вам погрузиться в это состояние?*
- *Насколько трудно его удерживать? Что помогает в этом?*

---

## ВЫБИРАТЬ ЕСТЕСТВЕННОЕ

С детства я зачитывалась книгами. Конечно, мне очень хотелось тоже однажды написать книжку. Я бралась за стенгазету, печатала на дедушкиной машинке под копирку журнал для одноклассников, собирала степлером распечатанные на принтере сборники стихов, набивала блокноты идеями.

Но всерьез все это не воспринимала. Я мечтала о крупных литературных формах! Мне нравились толстые, приятно пахнущие книги с иллюстрациями и в твердой обложке. Если уж писать — то стоящее, большое. Настоящее.

Сколько я ни бралась за большое, ничего не выходило. Через несколько страниц я иссякала. Мне становилось скучно, и это сразу было видно по тексту. Я забывала, с чего все началось и чего хотели герои.

Казалось, что все дело в отсутствии опыта и знаний. «Вот стану настоящим писателем», — мечтала я, листая страницы «Хроник Нарнии» и «Хоббита», — «тогда все-все придумаю и запишу. А пока не получается».

— У них же тоже не сразу получилось? — спрашивала я себя.

А потом, заполучив вагон совершенно свободного времени, я неожиданно для себя принялась сочинять истории про дождевого червя Ивана.

Я полюбила и поняла героя (у нас с ним много общего). Стала изучать и записывать его бурную внутреннюю жизнь. Не всю сразу, а по чуть-чуть, каждая порция — не больше странички. Штуки по две или три в неделю, если было настроение. Или раз в месяц, если шло туда. Но писала регулярно.

Когда историй об Иване набралось порядочно, штук тридцать, я решила: пора! Нужно браться за серьезный формат. За повесть. Это же так несерьезно — короткие рассказы.

Я расчертила «путь героя» (классический подход к созданию цельной истории), расписала события и препятствия, соратников и противников, написала план, всячески подготовилась. И начала «набивать поролоном» аккуратно спитую мягкую игрушку.

Через месяц перечитала. Длина хорошая, а вот жизни в тексте — нет.

Пришлось, наконец, признать очевидное: короткий формат — это мое, а крупные формы идут трудно, время тратится на них неэффективно, результат — так себе.

Внимание, вопрос!

Почему я, восхищаясь рассказами Брэдбери и Булгакова, Карвера и Буццати, Азимова и Броуна, не считала короткий формат достаточно серьезным? А вот и ответ: потому что эта форма давалась мне проще всего. Поэтому я и решила, что не бог весть какое для меня это достижение.

Я думала: того, что я уже умею — недостаточно.

Спасибо дождевому червю Ивану, поставившему меня на место. Мой конек — короткие рассказы. Ура, я это признала!

Я буду ценить то, что получается легко и как будто без напряжения. Разрешу себе делать это чаще. Перестану играть на чужом поле. Пусть большой формат забирают себе те, у кого он получается легко. А я буду читать и восхищаться.

Может быть, когда-нибудь у меня легко получится целый роман, а может быть, и нет. Важна не форма, а легкость самовыражения: чем легче мне писать, тем чаще я буду это делать... а чем чаще я буду писать, тем лучше у меня будет получаться.

Ведь и эта книга состоит из коротких главок-историй. Такая форма мне роднее всего. Так зачем принуждать себя к чему-то другому?

*Слушайте себя:*

- *Что в вашей творческой области у вас получается лучше и легче всего?*
- *Какой вам свойственен почерк, стиль, подход?*
- *Есть ли что-то, что вы не цените, потому что это «слишком легко дается»? Как можно начать это ценить?*
- *Какие форматы, стили и подходы вы уважаете, но не используете, потому что они даются нелегко? На каких форматах, стилях и подходах вместо них можно сосредоточиться в ежедневных творческих делах?*

---

## ТЕРПЕЛИВО ВЫНАШИВАТЬ

На создание интересной книги, завораживающей картины, структуры танца, рабочей технологии может уйти несколько месяцев или даже лет. Творческому процессу нужно много вдохновения.

Возможно, будет казаться, что вы позабросили эту идею, раз не работаете над ней в экзальтации так, что стены трясутся. Но внутри вас есть зерно. Идея живет. Она просто еще не готова к активной фазе, ей нужно созреть.

Увы, мои высокоэффективные читатели! Если дело важное и никто раньше этим не занимался, на вынашивание уйдет много времени. На внутреннюю оценку, на подбор нужных слов и цветов, на осмысление целей.

После появления вспышки-идеи начинается подготовительный процесс. В это время идея находится внутри автора и не очень заметна со стороны. Она крутится, переворачивается, видоизменяется, меняется.

Я думаю, что это похоже на процесс беременности. Когда идея принадлежит только тебе, а вокруг нее — только ты, автор. Ты — единственная связь рождающейся книги с окружающим миром. Ты — фильтр, через который она смотрит на мир. Это очень тонкое и особое творческое удовольствие: чувствовать, как ворочается внутри идея, насыщается впечатлениями, отращивает форму и готовится созреть.

Невозможно бесконечно сидеть над одним и тем же. Перегреваешься и уже ничего не можешь путного сделать. Надо обязательно отвлекаться, набираться новых сил, оставлять важное дело в покое: пусть полежит, утрясется. Это тоже процесс вынашивания.

Пока вы подпитываетесь энергией, вы дарите ее и вашему делу.

*Слушайте себя:*

- *Ворочается ли внутри вас сейчас идея? Насколько она на данный момент проработана? Есть ли у вас смелость не торопить ее?*
- *Есть ли какие-то сравнительно зрелые проекты, которым снова нужно дать время покоя?*
- *Чем вы займетесь, пока оно вынашивается? Есть ли другие проекты в активной фазе?*
- *Как набраться энергии и сил, чтобы дождаться завершения тихого периода и восстановиться самому?*

---

## НЕ СТРОИТЬ, А РАСТИТЬ

По моему опыту, книги пишутся сами. Для этого им нужно предоставить подходящие условия, и они напишутся. Нашими руками, но по собственной уникальной структуре.

Книга (а также урок живописи, создание юбки, оформление витрины) — живой организм. Книга пишется так: автор вдыхает жизнь в свой материал. Герои со временем могут захотеть действовать совершенно иначе, чем задумал автор. Книга пишет себя, мы присутствуем.

Мои онлайн-проекты тоже создают себя сами. Когда я начинаю свою новую мастерскую текста, забываю обо всем, что было в прошлых мастерских. Новые участники, новая группа, новая энергия.

Я настраиваюсь на то, что происходит сейчас.

- Кто пришел ко мне?
- Какие у них сильные стороны?
- Какие задачи они ставят?
- Какие аспекты их, наоборот, не беспокоят? На что можно опираться?

Главный мой инструмент — пространство для импровизации.

На мои онлайн-группы приходят не за фундаментальной теорией. Ее и в учебнике прочитать можно. Ко мне идут за умением настраиваться на нужную волну и вынимать подходящие задания из воздуха.

В основе моего подхода к наработке навыков лежит, разумеется, теория. Но это теория не о том, что верно и что неверно.

Моя теория — вера в силы проекта. Он сильный и сможет вырасти. Я уделяю ему внимание, он дает плоды. Я никогда не знаю, какие именно задания станут давать в новой мастерской текста, потому что неизвестно, какие именно цели поставят перед собой участники.

Я точно знаю, что я готова к этой неизвестности. Я совершенно ее не боюсь. Мне интересно держать в руках гибкий материал. Только гибкое может расти.

*Слушайте себя:*

- *Каким образом ваши проекты создают себя сами?*
- *Вспомните один из важных творческих проектов. Помните ли вы, в какой момент он зажил своей жизнью? Какие решения вы никогда не смогли бы запланировать, что произошло само собой?*
- *Как прислушаться к проекту, чтобы определить, каким образом он планирует расти в ближайшем будущем?*

---

## ПРИЗНАВАТЬСЯ

Самый страшный момент — в самом начале. Признаться окружающим (и себе!) в том, что ты... действительно... делаешь это.

«Я придумала новую идею и работаю над ней. Рассказать тебе?»

Сказать страшно. Иногда страшно даже подумать! Это как взяться за гигантскую, неподъемную, страшную сваю, из которой хочется скрутить барабан рог. Со стороны-то не видно никакого рога. Только смешную неумелую меня с перекошенным лицом и кривой сваей в руках.

Но заявлять нужно. Потому что если не заявлять, то проектов как будто бы нет. Они есть, но понарошку. Стесняюсь я их. Я сама, может, в них еще не до конца верю, вот и не говорю никому.

Посмотрим: я не рассказываю о своих проектах, потому что они недостаточно развиты... но для развития нужно привлечь других людей... а они пока не знают о том, что я занимаюсь своими проектами... ведь они недостаточно развиты, чтобы говорить о них! Идеальный замкнутый круг.

А еще на то, чтобы молчать о самом важном, уходит уйма сил. С признанием приходит облегчение: уф, теперь можно перестать скрываться. Займусь-ка, наконец, делом. А ещё то, о чём все знают, легче делать.

Сравните:

- Ты опять всю ночь просидела над делами?
- Да, потому что я занимаюсь кое-чем важным, но пока не готова рассказывать.

или:

- Да, мне нужно закончить третью часть книжки, помнишь, я говорила, что мне читатели прислали комментарии? Работаю над текстом.

Кстати, в какой момент происходит создание?

Когда осторожно сочиняешь будущий проект и пока что боишься назвать его вслух?  
Когда говоришь о новой идее самому близкому человеку?  
Когда публикуешь на своей страничке вконтакте ссылку?  
Когда приходит официальный партнер или впервые присылают заказ?

*Слушайте себя:*

- В какой момент вы считаете новый творческий проект серьезным делом? Что должно произойти, чтобы он перешел от идеи к делу?
- Что нового вы создали за последний год? Какие идеи у вас появились, на каком они этапе созревания?
- Что больше всего хочется создать? Как бы вы почувствовали себя, если бы вам уже это удалось?

---

## ИСКАТЬ НЕ РЕЗУЛЬТАТ, А РАДОСТЬ ОТ ПРОЦЕССА

Однажды, лет в двадцать, я сидела на полу в незнакомой квартире. Мы с подругой пришли на квартирник малоизвестной группы. Девочка Маша играла на скрипке, а кто-то ей подпевал. Музыка мне не нравилась, но движение руки со смычком заворожило. Я почувствовала щекотку в животе: попробуем?

Когда приходит новая странная идея, снаружи я выгляжу так, как будто ничего не изменилось. Но внутри я думаю исключительно о ней. Хожу кругами, не зная, что делать с наваждением. В музыкальной школе не учились, слуха и голоса у меня не находили. Откуда появилось желание вести по струнам смычком? Зачем оно мне?

В недоумении я пожаловалась маме. Мне казалось, что она меня отговорит. Приведет множество разумных причин, по которым учиться играть на скрипке не стоит. Мой внутренний критик уже подготовил массу поводов отказаться, но я решила сверить его диагноз с внешним мнением.

Мама сказала:

— Хочется? Надо купить скрипку и попробовать.

Я купила и попробовала. Два года после этого посещала частные уроки и погружалась в новый мир. Играла я, кстати, плохо (главным образом потому, что учить ноты было лень). Я относилась к своему обучению как к процессу исследования музыки. Это была тренировка каких-то неведомых доселе музыкальных мышц.

Мои занятия скрипкой не привели меня ни к какому результату. Можно считать, что я тратила время зря. Однако это были четыре часа живой творческой энергии в неделю. Я подружилась с преподавателем и заглянула в мир человека, который мыслит музыкой. Мне ужасно нравилось.

Творческий процесс (а не творческий результат) потому так и называется, что в нем мы выражаем себя через творчество. Трудно считать его всего лишь шагом на пути к достижению цели. Он гораздо больше этого.

*Слушайте себя:*

- *В каком творческом деле для вас важнее процесс, а в каком — результат?*
- *Каким делом вы можете заниматься, не ожидая результата, поскольку сам процесс приносит радость?*
- *Каким делом вы не можете не заниматься?*
- *К чему вы никогда не имели отношения, но почему-то вам кажется, что этот процесс несет для вас много энергии? Каким образом это можно проверить?*

---

## ДЕЛАТЬ (НЕ) ИДЕАЛЬНО

Моему внутреннему перфекционисту всякий раз кажется, что если уж создавать, то:

- нужное;
- сверхновое;
- легко сворачиваемое при необходимости и, наоборот,
- удобно масштабируемое при успехе;
- аккуратное и выверенное;
- опробованное на практике;
- подтвержденное дипломами-отзывами;
- ...подчеркните нужное и допишите свои причины для сомнений.

А иначе зачем вообще начинать, говорит мой внутренний перфекционист, если проект не сверхнужный, не новый, недостаточно аккуратный, точный и верный?

Но уже на следующем этапе, когда я погружаюсь в процесс, собираю мнения читателей, участников и соавторов, когда проект выходит в широкий мир, он меняется порой до неузнаваемости. Всю точность, верность и аккуратность как ветром сдувает.

Невозможно заранее учесть все переменные и аккуратно выпилить идеал. Проект будет неживым и негибким, если не предусмотреть пространство для движения, роста и развития. Его нельзя выбить в камне. Он не идеален.

Я выбрала такой способ: сначала задумать что-то цельное, интересное и любопытное, а потом, на разных этапах жизни проекта, прислушиваться ко всему, что происходит вокруг. Где улучшить, где упростить, где заказать детали на стороне, где соединить элементы вместе.

Страйтесь разъяснить своему внутреннему перфекционисту, как обстоят дела в реальном мире. Первый черновик может потерять больше половины содержимого, пока становится книгой. Но чем быстрее я начну работать над черновиком, обдумывать его, показывать друзьям и просить их поделиться мнением, тем скорее — и тем лучше — получится результат. Поэтому стоит решаться. Стоит создавать неидеальное.

Показывать — страшно. «Вдруг ничего не выйдет, ты передумаешь, а все уже ждут от тебя продолжения? Это же ужас что получится. Что они вообще подумают?» — так говорит мне внутренний критик.

А я ему отвечаю: — «Ха! Как будто можно гарантированно преуспеть. Или вообще добиться успеха с самого первого раза. А если не получается сразу, то лучше сидеть и молчать в тряпочку? Что, так ничего и не попробуем?»

Вот Томас Эдисон, спроектировав первую рабочую лампочку с очередной многотысячной попытки, сказал: никакие это были не ошибки. Я просто узнал довольно много способов сделать лампочку, которая не работает.

*Слушайте себя:*

- О какой из ваших идей можно сказать: вы узнали уже много способов сделать лампочку, которая не работает? Есть ли у вас силы дождаться работающей лампочки? Что и кто может вас поддержать в этих поисках?
- В отношении какого проекта вы осторожны и пока что стесняетесь говорить о промежуточных результатах? Как можно рассказать о них нестрашно: чтобы и высказаться, и не попасть в неловкую ситуацию?
- Был ли у вас проект, который когда-то завершился, по вашему мнению, неудачей, а теперь вы изменили мнение?
- Что самое страшное произойдет, если вы не добьетесь нужного результата? Будете ли вы считать потерянным время, уделенное творческому процессу и приобретению опыта? Как можно создавать новое, наслаждаясь и процессом, и ожиданием результата?
- Какие возможности вы упускаете, не решаясь создать важный для вас проект?

---

## ПРОБОВАТЬ НЕПРИВЫЧНОЕ

Когда я делилась своим желанием рисовать, окружающие недоверчиво улыбались, потому что я никогда не интересовалась акварелью. Как и со скрипкой, всем было странно. Я рассказывала, что записалась на довольно дорогой онлайн-курс в московскую школу Вероники Калачевой.

«Почему? Зачем это тебе нужно?»

У меня не было рационального ответа. И правда: зачем тратить силы, время и деньги на непрофильные усилия? Потому что я чувствовала, что хочу этого. Я услышала себя. Я верила себе больше, чем рациональным доводам.

Мои рисунки — это способ посвятить время себе. Это источник иллюстраций для моих историй. Это метод визуализации моих мыслей и снов. Это одно из любимых теперь занятий.

Если верить себе, можно падать в неизвестность. Что-то внутри (внутренний камертон?) звенит: оно! не упускай!

Окружающие часто не подозревают, на что еще я способна и чем увлекусь в будущем. Я тоже пока не знаю, чего я могу добиться — и чего захочу. Куда меня унесет завтра? Неизвестно. Но в отличие от некоторых окружающих, я не боюсь своих попыток.

*Слушайте себя:*

- *В каких творческих направлениях вы пока еще совершенно не разбираетесь, но чувствуете, что вас к ним тянет?*
- *Какие занятия вы все время откладываете, потому что они непривычны, непросты, незнакомы и непохожи на то, чем вы занимаетесь обычно?*
- *Прибавляется ли у вас радости, вдохновения, когда вы исследуете новое, увлекаетесь? Что хочется поисследовать сейчас?*
- *О каких ваших самых новых идеях пока не знают окружающие?*

---

## ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ

Для мини-проекта «Правила жизни. 2014», ссылку на который оставил в последней главе, я подготовила вот такую мысль. Она вроде бы и банальна, но выстрадана и прожита много раз:

- *Ничего не получается в точности таким, каким его задумывали. Каждый проект — это живой организм.*

Когда я затеяла фотопроект «Люди Петербурга», он у меня в голове выглядел очень стройным. Я ожидала, что к нам будут присоединяться талантливые фотографы, что я создам некий ЦУП, где полученные истории будут переводиться на английский и публиковаться в соцсетях на двух языках, а в это время волонтеры-фотографы будут летать по городу и делать снимки новых участников, раздавая горожанам визитки проекта.

Все, конечно, пошло совсем не так. В какой-то момент нам отдали похожий материал бельгийцы, о которых я и не подозревала, когда придумывала идею. И мы некоторое время выкладывали их работы, экономя усилия наших фотографов. Спустя пару месяцев оказалось, что в городе вообще довольно мало людей, желающих участвовать в некоммерческом проекте.

В итоге проект обрел совсем другую форму. Желающих переводить и редактировать оказалось больше, чем желающих снимать. Поэтому в роли фотографа-любителя побывал весь ЦУП. От моих планов осталась нетронутой только первоначальная идея. Да и то: даже название изменилось. Вначале проект назывался «Люди, которые говорят о Петербурге», но не влезал английский перевод, и мы подкоркатали.

И это нормально! Полагаю, что в мире вообще мало что воплощается в точности по плану. Потому что любая идея — живая.

*Слушайте себя:*

- *Чем ваши живые проекты отличаются от идей, из которых выросли?*
- *Насколько вы принимаете перемены в проектах? Как вы обычно реагируете, если приходится что-то менять?*
- *С кем можно обсудить перемены, которых требует забуксовавший проект?*  
*Какие эксперименты можно запланировать? Как вы оцените их результаты?*

Начиная большинство своих затей, я говорила внутреннему критику: это все эксперименты. Неизвестно, что из них получится и какими они станут через полгода.

Для меня важно сделать, прожить, примерить их на себя.

Посмотреть. Научиться у них.

Стать немножечко другой в процессе.

Осмелеть и даже чуть подрасти.

Суметь жить с пониманием максимальной, открытой, безумно страшной неопределенности окружающего мира.

Воспринимать случайности как подарки, а не как палки в колеса идеальной формы. Вкладывать максимум сил и минимум ожиданий.

Слушать пространство: что отзыается? Что оказалось потенциально интересным?  
Что пока стоит отложить?

За свои тридцать лет я пока что не нашла лучшего способа заниматься интересными делами. А если найду, обязательно о нем напишу.

## Часть 3. Делиться вдохновением



Мы живем в творческом мире. Писателей и художников, танцовщиков и фотографов вокруг невероятное количество. Особенно если посчитать тех, кто очень хочет себя таким считать, но пока что не решился тратить время на творческие процессы.

Я знаю многих замечательных людей, не готовых считать себя «творческими», не готовых выходить из зоны комфорта, не готовых показывать свои работы, уделять время своим творческим порывам и относиться к ним серьезно. Стоят на пороге новой жизни, но пока не переходят к делу.

И, разумеется, есть те, кто обратил внимание на свои способности раньше нас с вами, был смел и настойчив, поэтому добился большего в искусстве исследования себя.

А есть те, кто находится примерно там же, где я и вы.

Я начинаю рисовать — в этот момент множество начинающих акварелистов учатся смешивать краски с водой.

Я начинаю петь — другие приходят на свой первый урок сольфеджио.

Я хочу опубликовать книгу — толпы начинающих писателей думают о том же. Прямо сейчас, в эту минуту, я не одинока. На свете есть люди, которые движутся со мной в одном направлении. Стоят на том же пороге.

Если мы пойдем рядом и поддержим друг друга, наши силы удвоются.  
Если я вспомню о тех, кто прошел дальше меня, моя уверенность в себе окрепнет.  
Если я увижу тех, кто еще даже не вышел в путь, я пойму, как далеко я зашла сама.

Следующие главы — о том, как растет вдохновение, когда вспоминаешь, что есть не один творец (я), а много-много.

---

## ФОРМУЛИРОВАТЬ И ПРОСИТЬ ПОМОЩИ

Как только я захотела учиться на скрипке, то рассказала об этом окружающим. Тут же у подруги нашелся дядя-скрипач, дающий частные уроки.

Когда я написала в твиттер: «Давайте сделаем питерский аналог Humans of New York», нашлась Катя, поддержавшая меня. За месяц мы создали фотопроект «Люди Петербурга» и собрали команду волонтеров. Сейчас у странички полтысячи лайков и сотни фотографий. Когда у первой волны волонтеров иссякли силы, появилась Вера и продолжила наше дело.

Формулирование — мощный инструмент. Как только я формулирую свое желание, оно начинает действовать. Слова — последствия мыслей, действия — последствия слов. Пока я просто думаю об идее, в ней немного силы. Когда я заявляю о своем желании вслух, двери начинают открываться.

Говорите о своих желаниях, пожалуйста! Часто люди, которые могут и хотят вам помочь, находятся совсем рядом. Расскажите, какая помощь вам нужна. Конечно, не факт, что найдется точь-в-точь то, что вы запрашивали, но что-нибудь найдется наверняка.

*Слушайте себя:*

- *В какую сторону вам хочется направиться? Кому вы об этом еще не рассказывали?*
- *С чем должны быть связана ваша жизнь, чтобы даже сама мысль об этом наполняла вас теплом? Кто вокруг вас знает и умеет обращаться с этими областями мира?*
- *Какой из ваших идей сейчас очень нужна поддержка? С кем это можно обсудить?*
- *Как периодически упоминать интересные вам дела в разговорах, делиться прогрессом и проблемами, сомнениями и радостями?*
- *Готовы ли вы открыто признаваться в том, что вам нужны помощь и поддержка?*
- *Какого занятия вам хотелось бы сейчас добавить в свою жизнь?*
- *Какие события помогут добиться цели? Как можно помочь им произойти? Какие методы вы еще не пробовали, что всегда оставляли на потом?*

Частенько для решения проблемы необязательно прилагать усилия. Как говорится, правильно сформулированный вопрос — уже наполовину ответ. Если задача четко и конкретно записана, легче понять, как приблизиться к ней. Может быть, все необходимое уже есть, просто пока это не очень заметно... Потому что непонятно, что именно нужно.

Когда я начала учиться играть на скрипке, мне стало казаться, что в метро абсолютно все носят футляры с музыкальными инструментами. Я пожаловалась окружающим. Оказалось, пассажиры с черными футлярами за спиной были в метро всегда, раньше я просто не замечала их.

Настроившись на нужные нам события, мы начинаем их видеть вокруг. Не то чтобы их раньше не было... Это мы думали о чем-то другом. Дело всегда в нас.

---

## ОТКРЫВАТЬСЯ НОВЫМ ЗНАКОМСТВАМ

Мне представляется, что творчество, как свет в линзе, преломляется в каждом человеке. Ловить вдохновение, наполняться им, расширять свою пропускающую способность — вот наше с вами основное занятие.

Если человек закрыт, свет через него идет туда, неярко, блекло.

Начинаешь открываться вдохновению — канал сразу расширяется, искажение минимально. Чистый поток.

Приятно быть рядом с теми, у кого энергии много: даже если моя творческая способность пока небольшая, этот поток настолько силен, что питает меня. Чем больше творческих людей вокруг, тем больше света направлено на меня, тем выше мои шансы поймать его и творить что-то свое.

*Слушайте себя:*

- *Какими творческими людьми вы окружены сейчас? Что за свет каждый из них преломляет собой?*
- *С кем удивительным вы познакомились за последний год? Что они привнесли в вашу жизнь?*
- *Каких творческих людей познакомили вы лично? К каким творческим союзам это привело?*

Однажды мне написала подруга и бывшая коллега Санечка и предложила познакомить с Настей, увлеченной сторителлингом. Мне тоже эта тема казалась любопытной и недоисследованной в русскоязычной среде.

Мы встретились с Настей в городе. Сразу же появились идеи новых проектов. Устроить мастер-классы по сторителлингу! Открыть совместный блог на эту тему! Мы решили собирать материалы и делиться ими. Чтобы получилась библиотека сторителлинга на русском языке.

Выбирали платформу и название, обсуждали формат и принципы. И завели новое жж-сообщество: [storytelling-ru.livejournal.com](http://storytelling-ru.livejournal.com). Мастер-классы по сторителлингу тоже получились. А без знакомства никакого общего сторителлинга у нас бы и не было.

Силы складываются, чтобы создавать было проще и интереснее.

*Слушайте себя:*

- *Как расширить ваш творческий круг?*
- *Что поможет вам собрать вокруг себя интересных людей?*
- *Кто из окружающих вас хотел бы расширить свой круг общения? С кем можно это обсудить?*
- *Кому стоит сказать «спасибо» за то, что он познакомил вас с интересными людьми?*

## НАХОДИТЬ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

Когда принимаешься делиться идеями с окружающими, начинает приходить разного вида помощь и поддержка. Один говорит «молодец», другой критикует, третий предлагает сделать что-нибудь вместе.

Все это — внимание, благодаря которому проекты становятся сильнее, живее, заметнее. Идеи становятся ярче, когда над ними работают несколько авторов. Я становлюсь опытнее, когда работаю над совместными проектами. Две головы лучше, чем одна.

Вдвоем интереснее всё делать и проще начать. Создается особая атмосфера, в воздухе повисают вопросы, на которые приходится искать ответы. Появляется человек, которому я обещала придумать название для нашего проекта. Если обещание себе можно игнорировать, то обещание соратнику щекочет и покалывает внутри. Отвертеться труднее.

*Слушайте себя:*

- *Какой из ваших идей не помешала бы помочь со стороны?*
- *В какой чужой проект вам хотелось бы вписаться, чтобы получить интересный опыт и научиться новому?*
- *Кто из окружающих уже давно предлагает вам сотрудничество? Чему вы научитесь, если согласитесь?*
- *Кто из ваших знакомых обладает важными для вашего проекта навыками? Как можно получить у него консультацию или совет?*

Единомышленники — это и соавторы, и заинтересованные зрители-читатели, и спонсоры, и даже конкуренты. Все эти люди неравнодушны к вашим идеям, а значит, они помогают вам улучшать то, что вы делаете. Если их пока не очень много, всегда можно разыскать новых единомышленников.

Например:

- выложить историю проекта на своей страничке вконтакте и предложить желающим принять участие, остальных попросить о перепосте;
- поискать встречи начинающих писателей в вашем городе, если вы пишете. Рассмотреть возможности собрать лично людей, работающих над похожими задачами;
- найти онлайн-сообщество по своей теме, завести блог, поискать чужие блоги и оставить там комментарии с вопросами;
- при разговорах с друзьями упомянуть, что вы ищете людей, связанных с нужной отраслью. Пусть вас познакомят.

Мой проект Строчка дня начался как блог в ЖЖ и параллельный ему твиттер-аккаунт. За пару лет наросло всего-ничего пару десятков подписчиков. Мне было ужасно досадно. Почему никто не подписывается, не находит, не читает? Ведь идея хорошая, да и пишу я неплохо.

«С одной стороны», — думала я, — «пишу я для себя, а значит, мне должно быть неважно, что мало кому интересно».

Но с другой стороны... нужна поддержка. Обратная связь, рост числа читателей или чья-то энергия, вливающаяся в мою идею. Иначе вдохновение сдувается, как воздушный шарик. Делать мне было немного: записывать одну строчку в день. Но когда ее почти никто не читает (и никто на нее не реагирует), делать даже эту малость хочется все реже и реже.

Вдруг мне пришло в голову поискать иллюстратора для моих строчек. Он немедленно нашелся, и у проекта появились странички в социальных сетях, где картинки публиковались вместе со строчками. Каждый раз, когда иллюстратор Ася присыпала мне новую картинку, вдохновение снова надувало шарик, и я сочиняла новые строчки. И несмотря на отсутствие у Аси времени на продолжение проекта, я нет-нет да и напишу новую строчку.

Когда встречаются яркие люди и говорят о своих идеях, во мне поднимается какая-то невероятная волна вдохновения.

Можно почерпнуть свежую идею или услышать мнение о своих проектах со стороны. Познакомиться с соратниками и следующий проект сделать вместе. Послушать истории и набраться опыта.

*Слушайте себя:*

- Где «водятся» интересные вам люди в вашем городе или просто в интернете? Какие места, привлекающие их внимание, вы уже знаете? Кто может знать другие?
- Как можно появиться в этих местах? Что для этого нужно: рассказать о своем проекте или, может, попросить посмотреть на ваш сайт и высказаться?
- Какую степень анонимности вы можете себе позволить? Готовы ли вы говорить от своего лица или хотите подписаться псевдонимом?
- Что нужно сделать, чтобы ваша идея была готова к показу? Нужен логотип, анонс, страничка в контакте? Сколько времени займет эта подготовка?
- С кем из интересных людей вам бы хотелось чаще разговаривать? Как это можно устроить, чтобы им тоже было интересно?

---

## ВДОХНОВЛЯТЬСЯ ПРИМЕРАМИ

Когда я начинала рисовать акварелью, то с удивлением ловила себя на зависти к некоторым художникам-иллюстраторам: Дима Ребус, Светлана Юрченко, Алевтина Хабибова. Почему меня сердит их талант? Почему они умеют так рисовать, а я — нет?!

Будущий стиль моих работ оказался в чем-то похож на стиль тех художников, к чьим работам я испытывала зависть, интерес, с кем мне хотелось бы поработать вместе. И в то же время я рисую совершенно другое и совершенно иначе. Просто они вдохновляют.

Зависть... Что это?

Раздражение: кто-то успел раньше. И сила: я могу лучше.

Зависть — вдохновение в зародыше. То, что вызывает в вас зависть, подталкивает вас творить. И не творить лучше или так же... а творить — свое. Вдохновляясь хорошими примерами.

Учась рисовать, я находила много удивительных работ, восхищалась ими, завидовала, сохраняла себе и пересматривала, чтобы понять, каким образом это было сделано. Подписалась на талантливых художников в инстаграме и на фейсбуке, пробовала работать в похожих техниках.

Забавно: даже если очень стараться копировать, выходит не заимствованное, а совершенно свое. Очень сложно нарисовать точь-в-точь так же. Мой стиль растет сам по себе.

Человеку несвойственно копировать один в один. Каждый искренне хочет создавать свое, уникальное. Выражать мир, который живет внутри. А он всегда особенный, как жизненный опыт или отпечаток пальца. Поэтому примеры чужих работ нужны только для того, чтобы убедить своего внутреннего критика: смотри, это возможно, давай попробуем.

*Слушайте себя:*

- *Какими писателями, художниками, творцами, авторами вы восхищаетесь?*
- *Каким образом можно было бы окружить себя их информационным потоком?*
- *Подписаться на твиттер ныне живущего писателя, на инстаграмм-иллюстратора, «лайкнуть» на фейсбуке страничку фан-клуба танцора.*
- *Какие примеры вам бы пригодились для вдохновения? Картины, одежда, дизайн интерьеров, еда? Поищите на Pinterest или Flickr красивые картинки на эту тему.*
- *Кому вы искренне завидуете, чей талант будит в вас эмоции?*
- *Что вы чувствуете, когда исследуете красивые работы, похожие на то, что вы сами хотели бы делать?*

---

## ПРИСТУПАТЬ К ДЕЛУ

Мы, заядлые перфекционисты, любим делать всё сами от начала и до конца, показывать исключительный результат, а также браться за самые сложные задачи, с которыми другие не справились. Только тогда мы чувствуем подлинную гордость. Сложно, ново, неподъемно: и всё равно — смогли!

Однако не так уж много нового попадается на нашем пути. Особенно тем, кто пока что не достиг профессионального уровня. Что за шедевр можно нарисовать в первый месяц занятия акварелью? Или написать гениальное стихотворение сразу: очень маловероятно. Поэтому внутренний перфекционист отговаривает: «Не берись». Бормочет: «Надо было раньше начинать».

Кроме того, чужие успехи сами по себе навевают тоску. Кажется, всё уже придумано и сделано. А если я сейчас начну, то никогда не догоню их в профессионализме.

Зачем вести блог о путешествии по Азии? Я далеко не первый путешественник, которому это приходит в голову. Да и не самый смелый. Что во мне особенного?

Зачем повторять уже сделанное? Вон, поищи в интернете: сколько всего написано и отснято. Пустая трата времени. И уж точно не творчество. По крайней мере, первое время. Много первого времени.

*Слушайте себя:*

- Чем вы бы с радостью занялись, если бы до вас это поле деятельности не истощили другие?
- Что вам было бы интересно делать, но уже, судя по всему, не ново для зрителей и читателей?

Размышления о том, стоит ли браться за то, чем уже занимаются другие, меня изрядно измучили. И в писательстве, и в организации событий, и в акварели, и в ярнбомбинге, и во всем остальном. Я сформулировала для себя три ответа. И, наконец, заглушила своего внутреннего перфекциониста, мешающего мне открывать для себя новые области, в которых я пока что новичок и вынуждена повторять за другими.

### **Первый ответ**

Может, вы и не первопроходец, но уж точно нет никого, кто обладал бы точно таким же опытом и вашей точкой зрения. А значит, вы расскажете немножко по-другому. И наверняка люди, которые будут читать ваш блог о путешествиях, каким-то шестым чувством почувствуют, что это написано именно для них. Каждого трогает свой стиль.

У каждого творца есть и будут свои поклонники и соратники. Многие проекты начинались со скромных страничек для друзей и семьи. И никто не знает наверняка, как будет развиваться и во что вырастет ваш. Опять же, если не попробовать, то никто и не узнает.

— «Самый подходящий день, чтобы начать, был двадцать лет назад», — сказала мне одна знакомая израильянка. — «А второй самый подходящий день — это сегодня».

## **Второй ответ**

Чтобы найти свой стиль, нужно погрузить себя в процесс творения. Подумаешь, первые записи будут почти один в один повторять тысячи других!

Зато десятые, сотые записи будут уже определенно светиться вашим личным подходом, о котором вы пока можете и не подозревать. Он неумолимо вырабатывается в процессе жизни и творчества.

Знаменитый фотограф Картье-Брессон говорил, что его первые 10 000 снимков были самыми плохими. И сделать хорошие можно только одним способом: сперва делать плохие. И не останавливаться.

## **Третий ответ**

В наше время многое перепробовано. Трудно оказаться первым и делать что-то совсем новое. Зато дисциплин и подходов теперь стало очень-очень много. Можно придумать что-то другое на стыке. Детские книжки для айпада — на стыке планшетных технологий и развивающей литературы. Квесты в реальности «выберись из комнаты за час» — на стыке остросюжетных фильмов, командных игр и шоу в стиле Форта Байярд. И так далее. Повернешь части пазла чуть иначе — получится уже совсем другая картинка. Новая. Ваша собственная.

*Слушайте себя:*

- *На стыке каких дисциплин можно найти новое применение вашему таланту?*
- *В какой сфере вам сейчас приходится «отснять ваши 10 000 фотографий»? Как сделать этот процесс интереснее и увлекательнее?*
- *Для чего наступил сегодня ваш второй самый подходящий день?*

---

## РАССКАЗЫВАТЬ О СЕГОДНЯШНЕМ

Больше всего вдохновляют жизненные истории.

Однажды мы с Олей ехали в метро и размышляли, в каком новом месте бы нам пообедать. На глаза попалась заметка в фейсбуке об открытии новой бургерной Wave. Лето, Питер, солнце! Мы тут же отправились лопатить бургеры. Оказалось, кафе открылось три дня назад, а за стойкой стоят сами владельцы. Мы стали говорить о том, как им пришла в голову эта идея и что происходит, когда открываешь свое кафе.

Потом я целую неделю ходила вдохновленная и думала о том, как страшно и одновременно прекрасно выходить из зоны комфорта. Передо мной — живые и настоящие люди, которым это удалось. Они искренне говорят о проблемах и удачах сегодняшнего дня, они приняли сложное решение и каждый день делают что-то ради воплощения своей мечты.

Мне даже захотелось позвать их спикерами для моего проекта «Вдохновители Петербурга». Чтобы Даша и Леша рассказали о том, как они решились открыть кафе, как они каждый день находят в себе силы идти дальше. Я была уверена, что каждый посетивший такую встречу сможет так же ходить вдохновленный, как и я. Но ребята сказали, что они пока не готовы, у них есть другие дела, громких успехов пока нет и вообще когда-нибудь потом.

Рассказывать о творческом процессе сложно. О результате — гораздо легче. Можно опустить все сложности, сделать акцент на тех действиях, что привели к результату, рассказать пару курьезных историй. Но это все не сейчас, а когда-нибудь потом. Когда получим премию за уровень ресторанных сервисов, когда пройдет достаточно времени, чтобы гордиться доходами, когда произойдет еще что-нибудь другое, вот тогда и сделаем встречу.

Я была на встрече с владельцами нескольких петербургских кофеен. Она произошла как раз «когда-нибудь потом». Будничные дела были уже позади, в пересказе они казались какими-то главами из книги. Вот мы воевали с бюрократией. Вот мы семь лет делали одно, а потом решили делать другое. И даже упоминание этих дел было лишено эмоций, говорили же о свершившихся фактах.

Мне казалось, что эти истории не имеют никакого отношения к жизни, что на один успех, о котором мы говорим, есть тысяча неуспехов, не попавших в картинку. Поэтому история казалась отфотошопленной и совершенно меня не вдохновляла.

Как сравнить спокойное описание результатов многолетних усилий опытных рестораторов с горящими глазами новичков, три дня назад открывших свое кафе? И кто из них ближе и понятнее мне, с кем мне проще себя сравнить, кому я больше верю?

Я уверена: будничные, сегодняшние дела — самое интересное и завораживающее. Между мной и рестораторами — пропасть опыта, успехов и неудач, знаний и знакомств. От меня до владельцев бургерной — смелость, любопытство и начальный капитал.

Как документальные съемки или кинохроника: вот жизнь, не приукрашенная фотошопом, вот живые люди, прямо сегодня выходящие из зоны комфорта, вот маленькие победы и поражения, вот сама жизнь.

Они меня вдохновляют.

*Слушайте себя:*

- *О каких будничных событиях в своих творческих делах вы могли бы рассказывать?*
- *Какими историями сегодняшнего дня можно поделиться с теми, кто следит за вашими делами?*
- *Когда вас спрашивают о творчестве, какие вопросы чаще всего задают? Как можно транслировать эту информацию в окружающий мир?*
- *Какие эмоции переполняют вас прямо сегодня? Как можно ими поделиться?*

Знаете Федора Овчинникова? Несколько лет назад он открыл в Сыктывкаре магазин интеллектуальной литературы. И несмотря на то, что в итоге ему пришлось продать бизнес и признаться, что не очень интеллектуальные книги продаются в городе куда лучше (а значит, он переоценил рынок и вообще, в принципе, успеха в этом проекте не достиг)... история Федора невероятно вдохновляет. Она говорит о силе и уязвимости, смелости и ошибках, предательстве и поддержке. Сейчас Федор работает над проектом технологичной пиццерии.

Все свои приключения с книжным магазином Федор дотошно описывал в блоге «Сила ума»: новая запись появлялась каждые несколько дней. Как и многие другие, я с жаждой заглядывала в этот блог и внимательно его читала. Потом по этому материалу Максим Котин написал две книжки подряд под общим названием «И ботаники делают бизнес».

Зимой я организовала встречу рисования скетчей с Соней, петербургским иллюстратором, владельцем паблика «One day one sketch». В начале встречи Соня рассказала вот что:

— Я спросила своих знакомых, опытных иллюстраторов: как рисовать лучше? Они засмеялись и ответили: рисуй каждый день. Поэтому я завела себе страничку Вконтакте и выкладываю там по скетчу ежедневно. Со временем собралось несколько тысяч подписчиков, у меня берут интервью, предлагают устраивать выставки. Я по-прежнему рисую каждый день и выкладываю то, что получается. Пошла в кино — нарисую билет, слушаю лекцию — нарисую преподавателя. Это вошло в привычку. Читатели пишут, что их вдохновляют мои скетчи. Это очень мотивирует продолжать.

Если все очень-очень секретно, можно вести бумажный дневник и покрывать его страницы сомнениями и радостями. Через несколько лет этот материал поможет восстановить хронику событий и рассказать историю постфактум.

Письменные практики были разработаны для самостоятельной работы с размышлениями — или для работы с фасилитатором. Даже если пока нет никакого проекта или идеи, можно использовать письменные практики, чтобы исследовать мечты и мысли.

Если вы еще не знакомы с проектами Дарьи Кутузовой, работающей с русскоязычными письменными практиками, вы найдете ссылку на ее сайт в последней главе книги. Там найдутся советы, теория, практические упражнения, помогающие записать все, что беспокоит и волнует.

*Слушайте себя:*

- *Кому и как можно начать рассказывать о том, о чем вы думаете целыми днями?*
- *Какие черновики, идеи, недоделанные дела, важные нерешенные вопросы не могут проясниться, пока вы о них не расскажете?*
- *Какие способы рассказывать о сегодняшнем вам приходят в голову? А еще? А еще?*
- *Какое время дня вы можете выделить для записывания и письменных практик?*

Умение делиться своими мыслями продвигает вперед. Я формулирую важные вещи снова и снова, обдумываю, высказываю вслух, слушаю себя со стороны. Я сообщаю миру, чего мне не хватает и что хотелось бы получить прямо сейчас. А если есть собеседник, я получаю поддержку, идеи и советы.

Если я делаюсь искренними эмоциями, я даю себе шанс вдохновить собеседника.

Без моих творческих затей я бы, конечно, меньше волновалась и беспокоилась. Но они дали мне возможность переживать радость создания, удивление от того, что кому-то мое творение нравится, восхищение творческим процессом. А эмоциональные рассказы очень заразительны.

Окружающие вас люди хотят чувствовать сопричастность. Выслушивать, быть рядом. Обмениваться мыслями и слушать истории о том, как кто-то решился заниматься интересными вещами. Задавать вопросы и обдумывать ответы. Учиться верить в свои силы. И вдохновляться.

Чтобы вдохновить и позвать за собой, нужно рассказывать.

---

## НАХОДИТЬ ИНТЕРЕСНОЕ В ПРОСТОМ

Однажды я наткнулась на яркие обложки книг Кери Смит. Канадский иллюстратор, со временем она превратилась в уличного художника и советчика по ежедневному вдохновению. Я листала ее книги, больше похожие на справочники по скрапбукингу.

«Wreck this journal» (в русском переводе: «Уничтожь меня! Уникальный блокнот для творческих людей»).

«Попросите вашего друга нарисовать на этой странице свою кошку», «Подожгите эту страницу и потушите», «Приклейте сюда самую плохую фотографию на свете».

Эти абсурдные, иррациональные, странные советы на удивление хорошо справляются со скукой и творческим застоем. Действительно, почему бы не попробовать?

«How to be an Explorer of the World» (как быть исследователем мира).

«Приклейте к тетради конверт и кладите туда все, что найдете на улице за неделю». «В течение дня рисуйте только красные предметы». «Запишите случайно услышанный разговор». «Соберите коллекцию Очень Маленьких Вещей». «Составьте инструкцию по выполнению простого повседневного дела».

Я совершенно согласна с Кери в том, что в маленьких, повседневных, простых и привычных делах кроются гигантские залежи творческой энергии и множество новых идей. В детстве я любила смотреть на солнце сквозь ломтик морковки: попробуйте, если никогда этого не делали, он невероятно красивый. Всматриваться в простое и будничное — неиссякаемый источник сил.

Изначально эта глава называлась «окружать себя интересными людьми», но я передумала. Лучше расскажу о том, что каждый из окружающих людей — интересный.

Однажды я познакомилась с несколькими финнами через каучсерфинг ([couchsurfing.org](http://couchsurfing.org)), чтобы в ближайшую поездку увидеться с ними за чашкой кофе и поговорить. Мне хотелось не только увидеть Финляндию, но и услышать. Встречи были назначены, и я не могла дождаться наших разговоров. Людей-то я выбрала интересных, их профиля прочла вдоль и поперек!

Один из тех финнов в жизни оказался вежливым, но как будто застегнутым на все пуговицы. Мы поднимали одну тему за другой, но я вообще не видела никакого проявления интереса или эмоций с его стороны. Я заерзала. Получилось, что я заставила человека сидеть и разговаривать, а ему не особенно это даже нужно. Хотя на страничке он писал, что любит болтать с иностранцами.

Я принялась задавать ему вопросы. Перебирать темы, которые мне приходили в голову. Начала с работы (он трудился в местном музее), продолжила путешествиями, кино, иностранными языками... он отвечал охотно, но совершенно безэмоционально.

Через час я, наконец, наткнулась на золотую жилу. Мы затронули музыку, и уже через пару минут его было не узнать. Улыбался, размахивал руками, рисовал на

салфетке обложки пластинок, насвистывал мотивы, включал видеоклипы, сыпал именами, менял тон голоса.

Иначе как перевоплощением это невозможно назвать. Я видела перед собой совершенно другого человека: интересного, увлеченного, яркого. И произошло это именно в тот момент, когда я уже была готова поставить на нем крест как на скучном и закрытом типе.

Каждый человек раскрывается, когда говорит о том, что для него важно. Если собеседнику скучно, значит, можно сменить тему — и ощущение от него тоже может измениться.

*Слушайте себя:*

- *Кто из окружающих вас людей кажется вам скучным и плоским? Как можно вывести разговор с ним на интересную ему тему?*
- *Любите ли вы слушать других? Хватает ли вам терпения задавать открытые вопросы и не перебивать?*
- *О чем должен идти разговор, чтобы вам было интересно слушать?*
- *Можете ли вы назвать себя исследователем мира? Хорошим наблюдателем? Внимательным слушателем? Сможете ли вы в течение целого дня попробовать играть эту роль и отслеживать свои ощущения?*

## Часть 4. Вдохновлять



Вдохновение идет по кругу. Мы вдохновляемся сами, поэтому творим... а наше творчество имеет приятное свойство вдохновлять других.  
А другие, в свою очередь, снова вдохновляют нас.

Присмотритесь! Рядом с каждым есть те, кого мы вдохновляем.

Некоторые прямо так и говорят: «Спасибо за то, что ты делаешь! Мне очень хочется придумать что-то самому, когда я смотрю на то, как это получается у тебя».

Другие жадно расспрашивают нас, ведомые завистью к нашему успеху.

Третий ничего не говорят, но мы чувствуем, что они рядом. Их молчаливая поддержка помогает нам сильнее верить в свои идеи.

Четвертые без спроса копируют наши мысли, подписывая своим именем. Это тоже результат вдохновения.

*Слушайте себя:*

- Кто признается вам, что вы его вдохновляете? Какими словами он это выражает? В чем вы ему помогаете?

- Кто искренне интересуется вашими идеями? Как вы можете рассказывать чаще и больше о том, что у вас происходит?
- Чья молчаливая поддержка всегда на вашей стороне? Как можно выразить им благодарность и рассказать, до чего важны они для вас?
- Сердитесь ли вы на тех, кто копирует ваши идеи? Помогают ли эти люди вам идти дальше, придумывая новое, пока они используют старые идеи?

Все, что мы отдаём этому миру, волнами расходится по воде. К нам приходят одни волны, от нас исходят другие. Все время происходит обмен творческой энергией. Каждый из нас что-то заимствует и что-то привносит.

Мы заражаем окружающих энергичностью и верой в свои силы, мы показываем своим примером, что можно, и что не страшно... и даже если страшно, все равно можно.

Мы говорим: хочешь тоже? Давай!

Мы говорим: видишь, что у меня получается? А как по-своему хочешь сделать ты?

Действуя, мы помогаем другим выйти из зоны комфорта и тоже что-нибудь сотворить. На что-то решиться. Чем-то новым заинтересоваться. Что-то бросить, чтобы освободить место для другого. Набраться новых сил.

У каждого из нас рядом есть люди, которых нам хочется вдохновлять. Которых хочется поддержать. Которым стоит помочь. Они почему-то в себя не верят, а мы в них — да! И знаем, что если у них появится немного веры в себя, они горы свернут.

*Слушайте себя:*

- Кто из ваших знакомых мог бы добиваться большего? Почему, как вам кажется, они пока этого не делают? Что их останавливает?
- Каких людей вам хотелось бы вдохновлять? Какими силами вы могли бы поделиться? Какие истории вы смогли бы рассказать, чтобы помочь поверить: все возможно?
- В чем ваша вдохновительная сила? Каким образом вам лучше всего удается вдохновлять?
- Вспомните ситуацию, в которой вы вдохновили близкого человека двигаться вперед. Что вам помогло в этом случае? Как можно делать это чаще?

В следующих главах речь пойдет о том, как делиться своим вдохновением. Но хочу предупредить сразу: вдохновение других — не очень контролируемый процесс.

Возможно, вы будете помогать писать книгу, а получится диафильм.

Или ваш подопечный поверит в себя настолько, что откажется работать вместе с вами и начнет собственные проекты.

Или вы будете вдохновлять своего друга на открытие кафе, а вместо него вдохновится его жена... разведется с ним и откроет свой ресторан.

Или вы решите снять с друзьями документальный фильм, а по дороге так вдохновитесь сами, что уедете в другую страну киностажером.

Или...

Вдохновлять других — лучший способ вдохновиться самому.

---

## ВОСХИЩАТЬСЯ

На тренингах по коммуникации можно встретить такое задание: каждому участнику на спину малярным скотчем прикрепляют лист бумаги, а в руки дают фломастер. Нужно ходить по комнате, выбирать себе жертву из числа остальных участников и писать на спинном листе что-нибудь приятное.

Например, «обаятельный». Или «тайный». Главные правила этого упражнения: писать положительную характеристику и делать это искренне.

*Слушайте себя:*

- *Как вы думаете, что написали бы о вас коллеги в ходе такого задания? Учтите: все характеристики должны быть позитивные.*
- *Что бы вы хотели, чтобы они написали в идеальном мире? Какой бы вы хотели видеть вашу спинную бумажку?*
- *Какие характеристики вы бы выдали ближайшим друзьям и знакомым? Согласились бы они с ними?*

В конце этого задания спинные бумажки снимают и изучают. Гамма эмоций широкая: от приятного смущения до раздраженного недоверия. Дальше обычно каждому предлагают высказаться: какие из характеристик понятны и привычны, а какие вызывают сомнение и даже недовольство.

Такое маленькое полевое исследование показывает, как трудно принимать комплименты. Особенно если высказывание отличается от того, что думаешь о себе сам.

Все, наверное, такое слышали:

- Какое у тебя чудесное платье.
- Ой, да оно старое, да и на подоле пятно, давно пора выкинуть.

Или:

- Отлично выглядишь!
- Ха! Я всегда выгляжу шикарно.

Адекватной реакции на комплименты в окружающем мире мало. У одного самооценка занижена, у другого — завышена. В ответ на комплимент включается либо внутренний критик, либо тщеславие.

Самое трудное, оказывается, — принять приятные слова спокойно и согласиться, что у собеседника могло сложиться подобное мнение: — «Спасибо, мне очень приятно это слышать».

Призываю вас подавать хороший пример и прилично себя вести в ответ на комплименты. А также самим запускать процесс положительной искренней обратной связи. Чтобы люди слышали в свой адрес больше добрых слов и учились на них адекватно реагировать.

Как только увидели что-то чудесное, по-настоящему трогающее и искренне восхищающее — пожалуйста, скажите об этом. Искренними словами. По-человечески скажите. Опишите вашу эмоцию вслух.

### *Слушайте себя:*

- *Каким образом можно запустить обмен добрыми словами вокруг себя?*
- *Кому из знакомых творческих людей вы давно собирались оставить положительный отзыв? Что вы напишете?*
- *Выберите трех важных для вас людей. Каким образом можно уже сегодня рассказать им о том, что вас в них восхищает? Позвоните, напишите сообщение, оставьте записку на холодильнике. В чем вы им признаетесь?*
- *Есть ли у вас отзывы на ваши проекты? Кого можно попросить написать вам отзывы? Есть ли у вас отдельное место, «ящик для жалоб и предложений», который легко найти тому, кто хочет в чем-то вам признаться?*

Как-то раз я учила испанский язык с нуля. И вот произошло чудо: я прочитала свою первую испанскую книжку в оригинале! Она называлась «Se vende mama», «Продается мама», и рассказывала об идее сына продать свою маму на eBay, чтобы насладиться долгожданной свободой. Пока он писал объявление и пытался закрыть сделку, разумеется, он понял, что такую прекрасную маму никому не отдаст.

Книжка была смешная, яркая, приятная, читать ее оказалось легко (много места занимали иллюстрации), поэтому я даже со слабеньkim знанием испанского ее одолела. Потом нашла страничку автора на фейсбуке: Каре Сантос. Там был указан емайл. Я написала письмо с благодарностью на своем хромоногом испанском.

Через пару месяцев пришло письмо. Самая настоящая писательница написала мне ответ! Что ей ужасно приятно быть автором моей первой испанской книги и что мой город — Санкт-Петербург — у нее в списке мест, в которых она мечтает побывать.

Восхищайтесь обязательно вслух, когда что-то задевает вас внутри, цепляет, трогает, когда вы наткнулись на что-то чудесное. Говорите автору, что он добился результата, что у вас внутри родился отклик.

Услышать такое очень вдохновляет.  
Даже если ты уже самый настоящий испанский писатель!

---

## ДАРИТЬ И ПРЕДЛАГАТЬ

Вдохновение — это сплав веры в себя, понимания пути и сил идти в нужном направлении.

Могу ли я вдохновить кого-нибудь направленным действием снаружи, побуждением?

Я не могу влиять на его веру в себя: она питается изнутри. Я не могу показывать ему нужный путь: он мне неизвестен. Я не могу делиться силами: их каждому приходится находить самому.

А что я могу?

- Ободрять. Говорить: я верю в тебя. Действуй! Я рядом.
- Разговаривать о его творческих задумках.
- Уделять время и внимание.
- Поддерживать начинания, принося в подарок на день рождения материалы для творчества и билеты на мастер-классы.
- Предлагать устроить выставку работ, когда они будут готовы.
- Предлагать сотрудничество, показывая, что верю в его талант и готова своим именем подтвердить это.

Когда на мой очередной день рождения мне надарили рисовальных принадлежностей, я поняла, что люди хвалили мои картинки не просто из хорошего отношения ко мне. Им и правда кажется, что стоит продолжать. Они физически проявили свою поддержку.

Отвертесь после этого было уже невозможно.  
Вот сколько бумаги, красок и кистей! Рисуй.

Каждый раз, когда мне предлагают вести совместные тренинги, создавать вместе проекты, придумывать, что можно сотворить вместе интересного, я чувствую тепло, уважение, прилив сил и идей. Пусть я не могу принять сразу все предложения, каждое из них показывает веру в мои силы. Каждое из них приятно читать.

*Слушайте себя:*

- *Кого вы могли бы вдохновить уже сегодня? Что можно сказать, написать, предложить?*
- *Сделайте это. Что вы почувствуете в процессе? Понаблюдайте за собой.*

---

## ДЕЛИТЬСЯ

Когда я нахожу интересного автора, подписываюсь на его страницу в фейсбуке. Если мне нравится иллюстратор — нахожу его инстаграм и добавляю в друзья. Если инстаграма нет — набираю его имя на Пинтересте и рассматриваю его картинки. А если меня что-то очень-очень поразило, пишу об этом в социальные сети: вдруг кому-нибудь тоже понравится?

Наше информационное поле в наших руках. В книжках, которые мне нравятся, упоминаются другие книжки, которые тоже сразу хочется прочитать... в биографиях любимых авторов можно найти упоминания о том, кто вдохновлял их на творчество. Если проявить внимание, через одни интересные проекты часто можно найти другие.

Ричарда Бротигана я нашла через Харуки Мураками. На обратной стороне обложки написано, что Бротиган был кумиром писателя.

Я перечитала всего Майкла Каннингема, посмотрев фильм «Часы», поставленный по его книге.

Начав с биографии Ильи Ильфа, я перечитала кучу книг его друзей. Олеша, Петров-Катаев, Булгаков, Маяковский. Теперь у меня ощущение, что это и мои друзья, настолько хорошо я их знаю.

Книги, фильмы, творческие проекты: как сайты с гиперссылками, они отправляют читателя то туда, то сюда, набивают его голову новыми именами, разбрасывают подсказки: не забудь посмотреть туда, изучи еще вон то, попробуй это.

*Слушайте себя:*

- *Какой автор из ныне живущих вам интересен? Есть ли у него аккаунт в социальных сетях? Что он пишет в твиттер, что публикует на фейсбуке?*
- *Возьмите одного из любимых музыкантов. Знаете ли вы, на какой музыке вырос он, откуда он черпал вдохновение?*
- *Отыщите список любимых книг писателя, который пишет, по вашему мнению, лучше других. Читали ли вы все упомянутые?*
- *Как можно рассказывать об интересных людях, которых вы встречаете?*

Однажды мне пришло в голову поделиться отличным блогом с подругой. Оказалось, что она читает его уже несколько лет, но никому об этом не говорила, потому что «а зачем?». Выходит, я могла бы найти его на пару лет раньше, если бы она сказала: — «Вот отличный блог, ты слышала о нем?».

Окружите себя интересными людьми, даже если это «всего лишь» аккаунты в инстаграме. Говорите о них. Слушайте подсказки окружающего мира и пробуйте все, на что они наводят.

---

## КОММЕНТИРОВАТЬ КОНСТРУКТИВНО

Один из способов поддержать творческого человека — это с интересом изучить то, что он творит. Допустим, что интерес у вас искренний, вам не скучно... и в то же время вам хочется быть полезным. Что можно предпринять?

Комментарии вроде «мне понравилось» или «лучше, чем в прошлый раз» хоть и приятно слышать, никак невозможно применить в деле. А почему понравилось? Нууу, мне нравится, как ты пишешь. Собеседник рискует остаться со смутным ощущением, что его выстрел вслепую попал в цель, и это здорово, но как повторить успех в следующий раз, непонятно.

Эти вопросы я прикладывала к черновику книги:

- Какое настроение возникает при чтении?
- Какие части интереснее других?
- Понятна ли последовательность изложения?
- Что можно выкинуть, что стоит добавить?
- В каких моментах возникают вопросы?
- Гладко ли читается, в каких местах есть запинки?

В бизнес-среде действуют правила конструктивной обратной связи, и они кажутся мне очень подходящим для творческих сфер.

### **1. Хвалить за конкретику**

Не «мне больше понравилось, чем в тот раз», а «в этот раз получилось короче и поэтому понятнее».

Не «ты молодец», а «я удивляюсь, как тебе удается каждую неделю выкладывать по новой записи. Жду каждого понедельника с нетерпением».

Хвалить за конкретику — трудно. Приходится напрячься и подумать: а что мне особенно понравилось? Что сделал автор, чтобы я так увлеклась процессом? Почему это лучше, чем другое?

### **2. Вместо негатива выдавать рекомендации**

Не «это курят на смех», а «в следующий раз попробуй выбрать одного героя и говорить только о нем».

Не «я отказываюсь читать такие непроработанные главы», а «если ты будешь присыпать мне главу на более позднем этапе, мне будет удобнее примерять на себя роль читателя».

Выдавать рекомендации «как поступить, чтобы в следующий раз получилось лучше» — еще труднее. Приходится думать в два раза больше. Что бы я сделала на месте автора? Что сработает лучше? С какой стороны посмотреть на это?

### **3. В одном конкретном разговоре выдавать больше конкретных похвал, чем рекомендаций**

Как говорится, обидеть художника может каждый. Поэтому лучше начинать разговор с приятных слов о конкретных успехах, добавлять короткое предложение по улучшению, а потом снова говорить о том, что вам понравилось.

Когда я просила друзей прочесть черновик этой книги, мне приходила самая разная обратная связь. Вся она была приятной, но не всегда я понимала, в каком направлении мне работать дальше. Когда слишком долго сидишь над проектом, уже перестаешь чувствовать, какие моменты слабые, а какие получились хорошо. Поэтому я очень ждала конкретики. Хорошо, что некоторые рецензенты присылали подробный разбор по главам: где понятно и можно сократить... где переход от одного к другому не очень плавный... где пример непонятный... где вроде написано много, а толку нет. Конструктивный комментарий помогает понять, что со всем этим теперь делать.

И все равно, разумеется, финальное решение за автором.

*Слушайте себя:*

- *Кто время от времени показывает вам свои проекты и ждет комментариев?*
- *Как можно будет в следующий раз ответить, используя подход конструктивной обратной связи?*
- *Можно ли попросить тех, кто комментирует ваши работы, действовать конструктивно?*

---

## ЗАДАВАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ВОПРОСЫ

Я много раз говорила на своих мастерских о том, что я считаю некорректным указывать, что именно другому творческому человеку нужно делать. Я абсолютно уверена в том, что каждый из окружающих меня людей сам знает (или способен выяснить), что ему нужно делать и в какой очередности. И уж точно я не знаю этого лучше, чем он сам.

А чем тогда помочь?

Могу посоветовать подходящие книжки. Но это значит оставить наедине с текстом, а ведь многим нужна активная человеческая поддержка. Еще я могу вместе с ним думать вслух о его проекте. Или, когда он приходит за советом, быть совершенно увереной в том, что он сам знает свои ответы. Нужно только найти их. Например, с помощью подходящих вопросов.

## ПОЛЕЗНЫЕ ВОПРОСЫ

Я приведу ниже список стандартных вопросов, помогающих копаться в своих проектах. Они разбиты на группы по темам.

### Про расстановку целей

- Назовите цель, которой хочется достичь.
- Какую ситуацию хочется иметь взамен нынешней проблемы? (например: хочу перестать стесняться, когда говорю: я — фотограф. Взамен хочу устроить выставку своих фоторабот)
- Что будет происходить, когда проблема будет решена?
- Что изменится после достижения цели для вас, вашего проекта, ваших близких и друзей?
- Что является более общей целью, ради которой вы готовы решать эту проблему? (например: хочу написать книжку. Более общая цель: хочу стать писателем)
- Насколько ваша цель амбициозна? Бросает ли вам ваша цель вызов?
- В какой степени достижение вашей цели зависит от вас? (например: хочу, чтобы жители моей страны стали больше читать. В какой степени я могу на это повлиять?)
- Оцените по 10-балльной шкале степень вашего контроля в достижении цели.
- Что можно сделать, чтобы увеличить эту степень на 1 балл?
- Как можно приблизиться к оценке в 10 баллов?
- При каких условиях достижение цели становится необходимым? (например: хочу найти нового бизнес-партнера. Необходимым станет, когда мой нынешний партнер откажется со мной работать)
- В каких ситуациях достижение цели может стать нежелательным? (например: хочу больше рисовать. Нежелательным станет, если я решу написать книгу, потому что времени сразу на все не хватит)
- Что изменится в вашей жизни, когда вы достигнете своей цели? Что изменится в вашем окружении? Как изменитесь вы сами?
- С помощью каких конкретных параметров можно измерять результаты продвижения к цели? (например: хочу увеличить библиотеку книг об искусстве дома. Смогу считать количество купленных книг в конце каждой недели)
- Каковы временные рамки достижения вашей цели?
- Каковы этапы пути к вашей цели?
- Как вы поймете, что достигли того, чего хотели?

### **Про то, что надо сделать**

- Какую возможность (или какие возможности) вы выбираете для реализации?
- В какой степени выбранные варианты обеспечат достижение поставленных целей?
- Каковы ваши критерии и способы измерения успеха?
- Какие есть внешние или внутренние факторы, противодействующие выполнению намеченных шагов?
- Что вы будете делать, чтобы устраниТЬ эти внешние и внутренние факторы?
- Кто должен знать о ваших планах?
- Какая и от кого вам необходима поддержка?
- Что и когда вы будете делать, чтобы добиться этой поддержки?
- Что я могу сделать, чтобы поддержать вас?
- Как вы можете оценить свою уверенность в выполнении намеченных действий по шкале 1-10?
- Что препятствует оценке 10?
- Что вы можете предпринять или изменить, чтобы приблизится к оценке 10?
- Есть ли что-то еще, что вы хотели бы обсудить сейчас?

### **Про первый шаг**

- Какой первый шаг вы сделаете, чтобы продвинуться к достижению цели?
- Когда вы это сделаете?
- Как я узнаю, что вы это сделали?
- Кому еще вы расскажете о том, что сделали первый шаг?

### **Про возможности**

- Каковы ВСЕ различные способы, с помощью которых вы можете подойти к решению проблемы?
- Составьте список ВСЕХ альтернатив, больших и малых, разумных и не очень, дающих полное или частичное решение.
- Что еще можно было бы сделать?
- Что бы вы посоветовали, если бы к вам пришел знакомый с такой же задачей?
- Как вы думаете, что бы я делала на вашем месте?
- Каковы достоинства и недостатки каждой возможности из списка?
- Какая из возможностей дает наилучший результат?
- Какое из рассматриваемых решений наиболее обращено к вам или более всего приятно, какое принесет вам наибольшее удовлетворение?

### **Про расширение списка вариантов**

- Что бы вы могли сделать, если бы имели больше времени (больше денег, работали в другой компании, жили в другой стране)
- Что вы могли бы сделать, если начать с чистого листа? Если бы вам сейчас было 18 (5, 30) лет?
- Что бы вы сделали, если бы у вас была неограниченная сумма денег?
- Что бы на вашем месте сделал эксперт в данной области
- Что бы вы делали, если бы совсем ничего в этом не понимали?
- Что бы сделала ваша дочь в подобной ситуации? Что бы сделал друг, Бэтмен, Джонни Депп и т.д.
- Что увидела бы муха, сидящая на потолке, когда вы бы добились своей цели? (этот вопрос помогает избежать нефизических результатов: «подумаю, что рад» не подходит, мухе не видно).

Этот список вопросов далеко не полон. Он дает возможность попрактиковаться в помощи творческим людям, при этом не выдумывая решений для их проблем самому. Чтобы задавать такие вопросы, придется искренне верить, что каждый человек сам в себе носит все свои ответы. Попробуете?

*Слушайте себя:*

- *Кому мог бы быть полезен разговор, в котором вы бы потренировались задавать вопросы из этого списка?*
- *Попробуйте задать себе какой-нибудь из этих вопросов и искренне на него ответить.*
- *Попросите кого-то зачитывать вам вопросы и слушать, как вы отвечаете. Понаблюдайте за своей реакцией.*

---

## БЫТЬ РЯДОМ

Быть рядом! Я поместила в самый конец то, что для меня оказалось самым трудным в задаче вдохновения других.

Я ужасно деятельна, поэтому мне тяжело продолжать слушать, когда я уже придумала, что можно сделать для решения проблемы. Большое моё испытание — тренировка терпеливого пребывания рядом. Однако я вижу, насколько полезнее просто посидеть и внимательно послушать. Гораздо эффективнее, чем мои скороспелые советы и попытки активно причинить добро.

Быть рядом означает принимать другого творческого человека таким, каким он есть. Со всеми его особенностями и странностями, предпочтениями и самоограничениями. С веры в него-нынешнего, а не в свои ожидания от него.

Быть рядом означает выслушивать и не навязывать собственного мнения. Проявлять эмпатию, быть способным воспринимать чужую картину мира без желания переделать ее или переубедить ее владельца.

Быть рядом означает радоваться успехам, к которым вы лично не имеете никакого отношения.

Был выбран не ваш вариант решения?  
Порадуйтесь, что человек выбрал что-то конкретное и готов двигаться дальше.  
С вашей помощью, самостоятельно или с чьей-то чужой подачи.

Вам не рассказали о новостях?  
Порадуйтесь, что новости случились. И тому, что человек справился пережить их без поддержки.

Вам не нравится творческий стиль, к которому стал склоняться ваш друг?  
Порадуйтесь его смелости менять свой подход к делу.

Человек бросил творить?  
Примите это как должное. Бывает, что родник пересыхает. Иногда он потом снова начинает бить ключом — а иногда вода находит новое русло. Так выглядит жизнь.

Все движется слишком медленно?  
Ну и пусть. У всех разная скорость и своя динамика событий.

Человек загнал себя в тупик?  
Порадуйтесь, что он вскоре начнет новую жизнь. Значит, этот тупик необходим и служит точкой отсчета.

*Слушайте себя:*

- *С кем вы можете быть рядом сегодня?*
- *Как можно изменить ваше поведение, чтобы важные вам люди вдохновлялись быть собой?*
- *Как уменьшить ожидания от окружающих? Как удержаться от желания влиять и просто наблюдать за их движением по творческому пути?*

- *Кому можно рассказать о том, что вы прочли сегодня? Кому это было бы интересно? Чью жизнь это может чуточку изменить?*
- *Что самое важное стало явным после прочтения? Готовы ли вы поделиться своим мнением со мной в ответ?*

Вдохновлять живых людей означает принимать их непредсказуемость.

Радоваться их проявлениям.

Удерживаться от оценок.

Удивляться новым идеям, о которых раньше никто не подозревал.

Быть рядом.

Ведь так здорово, что рядом есть тот, кто вдохновляет.

---

## Послесловие

В конце книги мне хочется напомнить вам, что вдохновение начинается там, где удается услышать какую-то важную часть себя. Внутреннего творца. Внутренний камертон. Внутренний компас. Внутренний голос. И даже внутреннего критика!

В общем, что-то, что располагается изнутри и к чему имею доступ исключительно я сама.

Мой камертон может подсказать ответ на искренне заданный вопрос.  
Я пойму, что он отвечает, если разрешу себе прислушаться.

*Слушайте себя:*

- Чего я хочу сейчас? Откуда пришло мое желание? Куда оно ведет?
- Нравится ли мне ситуация, в которой я нахожусь? Что бы я хотела изменить?
- Комфортно ли мне в отношениях?
- Что бы я подумала год назад, если бы узнала, где окажусь?
- Хочу ли я продолжать сотрудничать с этими людьми? Что я получаю от нашей совместной работы? Что мне хочется получать?
- Какое средство я еще не испробовала, а стоило бы?
- Кто находится рядом и кому хочется моего внимания? Готова ли я его уделять?
- От каких иллюзий я избавилась за прошлый год?
- Верю ли я по-прежнему в свою идею?
- Остались ли неизменными мои цели? К чему я иду теперь?
- Для чего сейчас пришло время?

Задавать себе эти вопросы страшно. Если отвечать искренне, может понадобиться что-то менять. Выходить из зоны комфорта. Оказываться без поддержки в непонятных местах. Не знать верного ответа. Жить в состоянии неизвестности. Исследовать — на данный момент — не находить.

Однако отвечать себе — верный способ поймать направление ветра и вдохновиться.

О смелевайте, пожалуйста! Ваша смелость вдохновит других.

---

## Интересные проекты, упомянутые выше

- <http://anotherindianwinter.tumblr.com/post/105858285073/2014>, мини-проект «Правила жизни. 2014»;
- [writing-cures.livejournal.com](http://writing-cures.livejournal.com), блог Дарьи Кутузовой о письменных практиках;
- <http://zenhabits.net/>, англоязычный проект блогера Лео Бабаута о привычках и простом отношении к миру;
- [vk.com/rainwormivan](http://vk.com/rainwormivan), мои истории про дождевого червя Ивана;
- [vk.com/humansofstpete](http://vk.com/humansofstpete), проект «Люди Петербурга»;
- [vk.com/1day1sketch](http://vk.com/1day1sketch), паблик Сони Коловской «One day one sketch»;
- <http://sila-uma.ru>, блог Федора Овчинникова «Сила ума»;
- <http://www.kerismith.com/shop>, список книжек Кери Смит, иллюстратора-исследователя мира;
- <http://storytelling-ru.livejournal.com>, наше с Настей сообщество про сторителлинг;
- <http://mystorytelling.ru>, мои мастерские текста.

# Спасибо!

Вам понравилось? Расскажите: [e.truskova@yandex.ru](mailto:e.truskova@yandex.ru).  
Знаете, как улучшить эту книжку? Поделитесь идеями :)

...или добавляйте меня в социальных сетях:

- [vk.com/elena.truskova](https://vk.com/elena.truskova)
- [facebook.com/elena.truskova](https://facebook.com/elena.truskova)

...или заглядывайте в мой блог «Лето в голове»: [anotherindianwinter.tumblr.com](https://anotherindianwinter.tumblr.com).

Яркости и вдохновения вам!