



Княженика Волокитина

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ТВОРЧЕСКОГО ЧЕЛОВЕКА

**КВИНТЭССЕНЦИЯ МОТИВАЦИИ
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ И НЕ ТОЛЬКО**

Княженика Волокитина

**Настольная книга
творческого человека.
Квинтэссенция мотивации
для начинающих и не только**

«Издательские решения»

Волокитина К.

Настольная книга творческого человека. Квинтэссенция мотивации для начинающих и не только / К. Волокитина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-855623-4

Легкий слог автора, четкие рекомендации, открытость и искренняя любовь к читателям позволили «Настольной книге творческого человека» занять достойное место на книжных полках современных творцов всех областей искусства.

ISBN 978-5-44-855623-4

© Волокитина К.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Друзья!	6
Как работать с этой книгой?	7
Часть первая. Квинтэссенция мотивации для начинающих и не только	8
Глава первая. О том, как поверить в себя, перестать завидовать и начать творить	8
Друзья вместо конкурентов	10
Смелость города берет	10
Не бойтесь просить о помощи	11
Учиться, учиться и еще раз учиться!	11
Фиксировать собственные успехи	11
...и хвалить себя за сделанное	12
Действовать	12
Всегда говорите «Да»	12
Не забывайте о физической форме	12
Интерес к новому	12
Думайте не о средствах, а о путях	12
Не пренебрегать фестивалями	13
Подумайте о творческом союзе с новичками в смежных областях	13
Глава вторая, в которой мы ловим птичку-мотивацию в свои сети	14
Постановка цели	14
Календарь как визуальное сопровождение пути к цели	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Настольная книга творческого человека Квинтэссенция мотивации для начинающих и не только

Княженика Волокитина

Дизайнер обложки Виктория Сергеевна Зыкова

Фотограф Виктория Сергеевна Зыкова

© Княженика Волокитина, 2017

© Виктория Сергеевна Зыкова, дизайн обложки, 2017

© Виктория Сергеевна Зыкова, фотографии, 2017

ISBN 978-5-4485-5623-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Однажды – я находился тогда в возрасте между тридцатью и сорока годами – кто-то при мне спросил: «Если бы на свете не существовало ни похвал, ни критики, кем бы вы были?» Ответ на него откроет вам вашу главную цель в жизни и путь, который вы должны избрать.

Говард Бехар.

Друзья!

Меня зовут Княженика Волокитина.

Меня безусловно можно причислить к творческим людям – ведь я писательница, поэтесса, актриса, сценарист, начинающая художница и стилист. Я специализируюсь на создании художественных произведений (романы, повести, рассказы), выступаю с чтениями своих произведений и семинарами и преподаю писательское мастерство своим собственным, нестандартным методом, помогая людям исполнить мечту и написать их собственную книгу.

Эта книга – квинтэссенция мотивации для начинающих творческих и не только. Она рассчитана на людей, которые уже внутренне определились со своей мечтой или хоть на один краткий миг задумались: «А что будет, если я брошу работу и буду весь день писать музыку/рисовать/сочинять стихи и прозу/шить/мастерить?» Для людей, нашедших в себе смелость идти дорогой творчества. Развивать и открывать таланты в себе, жить каждый день красиво, радостно и наполненно.

Неважно, делаете ли вы первые робкие шаги по направлению к своей Мечте или уже преуспели в самовыражении путем творчества – эта книга станет вам отличным подспорьем в минуты лени, апатии, отсутствия вдохновения.

Встречая в книге слово «художник», смело заменяйте его на ваше собственное занятие – дизайнер, поэт, музыкант. Вариантов творческих профессий масса, но, думаю, все мы являемся художниками в первую очередь, рисуя наши мечты в образах статики и физического воплощения.

Бывает трудно идентифицировать себя как художника, писателя, фотографа, дизайнера – творца, общем. На самом деле – открою секрет – нет никаких «творческих» и «не-творческих людей». Просто есть те, кто использует свои способности чаще и ярче, чем другие. И тогда уже идентификация приходит со стороны общества – не самого человека.

Как работать с этой книгой?

С приснопамятных советских времен наших родителей учили обращаться с книгами бережно и уважительно. Эти постулаты они передали и нам – причем вбили их в нашу голову довольно прочно. Огромная часть литературного наследия советского и постсоветского периода была запрещена уже на моменте своего рождения. Классика зачастую была доступна только в библиотеках, а каждое пополнение домашнего книжного шкафа было событием.

Сейчас книги уже не вызывают такого благоговения. Внушительная вместимость, удобство использования, низкая цена на электронные версии, а также огромные бесплатные онлайн-библиотеки – неоспоримые преимущества цифрового формата. Многим полюбился формат электронной книги именно из-за того, что пометки делать легко и просто – ты просто копируешь нужную фразу нажатием клавиши. Другие, напротив, горячо защищают бумажные книги, словно старых и преданных друзей. В списке плюсов бумажных книг – острота тактильных ощущений (привет, братья-кинестетики!), возможности для дарения и коллекционирования любимых изданий, а самое главное – образ человека с книгой, который, как ни крути, все равно остается привлекательнее образа обладателя персонального гаджета.

Я – большая поклонница бумажных книг, и мне бы хотелось, чтобы эта книга стала вашим другом. Делайте пометки на полях, отмечайте нужные вам места, вырывайте страницы, если вы этого хотите. Это – ваша книга, и ваша работа с нею. Если вы захотите сделать коллаж из страниц или вовсе пустить книгу на папье-маше – я буду только рада, что вы нашли моему творчеству применение.

Вы – настоящий Творец, раз проявили свой интерес к книге с таким названием. Поэтому вы скорее всего придумаете свою систему пометок для книги, свой «сигнальный код», понятный только вам. Смело используйте красивые жестяные закладки, цветные наклейки и карандаши, творите, не выпуская эту книгу из рук!

Специально для любителей подчеркивать, резать и клеить я создала «Ежедневник творческого человека». Он целиком и полностью состоит из таблиц, картинок и вспомогательных материалов. Вы можете разобрать его постранично и обклеить стену, можете повесить любимые мотивационные фразы на холодильник или у кровати, писать прямо в таблицах, не перепечатывая их и не срисовывая – это ваш рабочий блокнот творца. Этот блокнот, как я смею надеяться, станет вам надежным другом и помощником в вашем творчестве!

Мне будет очень приятно, если вы решите написать мне свои мысли по поводу этой книги. Возможно, вы не согласны с чем-то? А кое-что хотели бы и вовсе исключить? Я всегда открыта для общения со своими читателями – мой электронный адрес вы найдете на последних страницах книги, я читаю все письма и отвечаю на них сразу же.

Часть первая. Квинтэссенция мотивации для начинающих и не только

Глава первая. О том, как поверить в себя, перестать завидовать и начать творить

Как жить вечно. Достижение бессмертия через слова.

Мысли о смерти вызывают в нас множество страхов: неизвестность, потеря, полное забвение. Можно ли победить систему, можно ли – о вопрос всех времен! – жить вечно?

Я хочу поговорить в этой главе с вами о том, во что я действительно верю, открыть вам вход в мой личный портал в вечность.

Слова.

«Слова могут освещать огонь в умах людей. Слова могут вырвать слезы из самых твердых сердец». («Имя ветра»)

Когда мы пишем или говорим от сердца, наши слова выносят нас далеко за пределы обычного восприятия. В словах есть нечто особенное. Все эволюционирует и меняется, однако я нахожу, что глубинная природа слов силы своей не теряет.

Ваши любимые книги десятилетиями не теряют своей притягательности. Вы перевозите их бережно из квартиры к квартире, они путешествуют с вами, вы тянетесь к ним, когда болеете или грустите... Что это, как не мощная сила слова, заключенного в книге и способного годами оставаться свежим, острым, волнующим?

Через всю свою жизнь я несу любовь к книгам Жюль Верна. Фильм братьев Люмьер «Прибытие поезда», шокировавший, если не сказать перепугавший, публику в 1896 году, сегодня вызывает лишь улыбку. Фильм этот – лишь веха для нас, забавная историческая ценность. Но книги, которые в этот период писал Жюль Верн (а также Марк Твен, Герберт Уэллс и Роберт Льюис Стивенсон) остаются сверхпопулярными – по ним снимают книги, ставят спектакли, люди дарят их друг другу. Это – только лишь слово, одно неистовое слово, заключенное искусно автором в единственно верную форму.

Пройдут годы, и современные фильмы уже не будут вызывать трепета перед всемогущими компьютерными технологиями. Наши потомки будут относиться к величайшим фильмам нашего времени так же, как мы сейчас – к «Прибытию поезда». Но книги будут жить вечно, живые, острые и настоящие. Мы передаем их нашим детям – цикл бесконечен, и книга не умрет никогда.

Слово – это не просто единица языка. Слова наши живут годы, десятилетия – даже когда мы покидаем сей бранный мир. В семьях бережно хранят обороты речи уважаемых родственников («Мой дед всегда говорил, что...»), влюбленные берегут открытки с признаниями, а уж про крылатые цитаты и анекдоты и говорить нечего.

Сила слова вечна. И вот почему я пишу, вот почему я не могу не писать – истории меняют мир, истории живут, крепнут, обрстая все новыми подробностями, истории заряжают и мотивируют, у историй нет срока годности!

Автор истории жив всякий раз, когда кто-то берет в руки его книгу – или начинает рассказ по памяти.

Это – мой выбор. Это -мое бессмертие.

Нас все равно запомнят, так или иначе. Мы все равно будем существовать в памяти других людей. И пока мы живы, пока живы наши слова, в наших силах изменить эту память, повлиять на нее, управлять ею! До тех пор, пока мы живы, мы сами эту память создаем.

Много ли способов жить вечно вы знаете? Мне кажется, я точно нашла один.

Я пишу книги уже несколько лет. Когда я начинала, я понятия не имела, каким будет мой путь. Ни одна из тех картинок, которые я рисовала в своей голове, не совпала с тем, как в итоге сложилась моя жизнь. Я просто хотела писать – и начала. У меня было одно желание – выплеснуть на бумагу все мысли, что жили у меня в голове, дать им красивую форму и оставить жить в пространстве.

Я никогда не медлила, не откладывала на потом – потому что знала, что нет никакого «потом». Бывали дни, когда я не писала книгу, если уж совсем честно. Но ни разу за несколько лет не было ни одного дня, когда я не писала вообще ничего. Не было дня, когда я не делилась своими мыслями с миром.

Один из частых вопросов, который мне задают мои ученики: «Как найти время для писательства?» Я всегда даю техники, рабочие техники, которые действительно помогают. Но в глубине души я кричу.

Часы тикают, жизнь уходит – а вы всерьез думаете о том, как бы впихнуть дело всей вашей жизни между поездкой в Ашан и работой? Писать книги. Заниматься живописью. Играть на сцене. Вести блог. Если это то, чего хочет ваша душа, то как она вас, должно быть, втайне жалеет! Единственный реальный риск, с которым вы сталкиваетесь – это ваше собственное бездействие и сожаления, которые оно принесет.

Когда вы смотрите на звезды в небе ночью, вы смотрите на свет, который уже тысячи лет идет к вам. Некоторые из звезд, которые вы видите, уже мертвы.

В бесконечном пространстве ваш момент уже прошел.

Вы все еще дышите, конечно, но вселенная уже двинулась дальше, и в относительном выражении жизнь скоро кончится.

Я стараюсь максимально усвоить эту истину.

Я – точка, вспышка, мимолетный момент. Я могу тратить время на то, чтобы горевать и думать, насколько хороши мои тексты – а могу каждый день дубасить по клавиатуре, пока пальцы не онемеют, потому что это то, что я люблю больше всего на свете.

Единственный человек, стоящий на вашем пути – это вы.

Демонстрация, обнародование результатов своего творческого труда дает вам возможность перестроить свою реальность. Вы начинаете испытывать постоянную потребность, жажду дополнительных знаний, которые вы будете использовать в своем творчестве.

Одержимость превращается в совершенство.

Если вы будете писать каждый день в течение года, вы не просто станете писать лучше, вы будете другим человеком.

Вы создаете новые связи, люди обращаются к вам, появляются новые возможности.

Мы никогда не знаем наверняка, куда нас заведет дорога, наш творческий путь – но это всегда будет нечто другое. Новые люди, новые двери, которые будут распахивать перед вами с улыбкой, новые приключения – ваша настойчивость будет вознаграждена сполна.

И, переходя сразу к делу, я хочу дать несколько дельных подсказок начинающим творческим.

Друзья вместо конкурентов

Не упускайте любой возможности познакомиться с теми, кто лучше вас в вашем же деле, ведь их успех означает, что и ваш собственный – реален! Постарайтесь стать такому человеку добрым и полезным другом – и он, скорее всего, расскажет вам о своих ошибках на пути к успеху, познакомит вас с другими нужными людьми и просто даст хороший совет.

Воспринимайте таких людей как источник знания и вдохновения, учитесь у лучших, уважайте их, а самое главное – уважайте самого себя, ведь зависть – это лишь неуверенность в себе. Работайте над своим делом, создайте в себе безграничную уверенность в том, что у вас есть то, что нужно каждому, любому человеку – и полезные связи появятся как по волшебству!

Твердо следуйте своему пути. Всегда есть кто-то успешнее, богаче, трудолюбивее вас – об этом говорят даже «сильные мира сего», а уж они-то знают законы соперничества!

Оглянитесь по сторонам – вполне возможно, вы с изумлением обнаружите, что кое-кто считает успешным вас – так как теперь поживает ваша самооценка?

Смелость города берет

Не бойтесь начать общение с тем, кто вас восхищает. В Инстаграме, Твиттере, блоге. Многие состоявшиеся люди, как ни странно, вовсе не против ответить на пару вопросов или пожелать вам удачи. Только представьте, какое мощное вдохновение вы тут же ощутите! Будьте вежливы, не задавайте вопросов, ответы на которые есть в Гугл, искренне интересуйтесь твор-

чеством в деталях. А, возможно, вы сможете стать добрыми друзьями с вашим кумиром? Кто знает, кто знает...

Не бойтесь просить о помощи

Это нормально, если вы не можете в чем-то разобраться самостоятельно. Не вините себя за это, а откройте свою телефонную книгу и обзвоните друзей. Даже если никто из них не захочет возиться с вашим делом, то из дружеских чувств к вам они дадут вам номер того человека, который точно вам поможет.

Учиться, учиться и еще раз учиться!

Не упускайте ни малейшей возможности узнать что-то новое! Чем более разносторонне вы развиты, тем большему количеству людей вы интересны. Писателю пригодятся иностранные языки. (Ради бога! Оставьте уже в покое этот ваш английский! Возьмитесь за французский или испанский – но не мучайте себя, если вы до сих пор не англоговорящий).

Художнику стоит следить за семинарами и мастер-классами, проходящими в городе – и не пропускать ни одного из них. Ну и конечно же, вы возьмете с собой альбом с набросками или планшет с фотографиями ваших картин, чтобы ненавязчиво ознакомить желающих с плодами своего таланта.

Учитесь всегда. Узнавайте новых людей, новые направления в искусстве, заведите увлекательное и интеллектуальное хобби. Помните: как только вы остановились, вы начали откатываться назад. В отсутствии прогресса неизбежен регресс. Кстати, ваши новые друзья-конкуренты тоже об этом знают.

Фиксировать собственные успехи

Торопить свое творческое начало, чтобы быстрее получить результат – все равно, что руками раскрывать бутон цветка, чтобы он быстрее распустился.

Предлагаю вам следующую технику. Каждый день записывайте на небольшом листке бумаги свои достижения за день. Пусть незначительные. Пусть смехотворные. Покачали пресс, не съели шоколадку, написали стих, прогулялись перед сном, написали, нарисовали, сочинили, сшили, смастерили...

Не пишите только то, что выполнили не для себя, а для кого-то. Для начальника, жены или мужа, соседки. Не пишите туда квартальные рабочие отчеты или нового клиента, найденного вами для фирмы, если эта фирма – не ваша собственная. Не пишите то, что делали не по велению сердца, а потому что «так было нужно». Бумажки эти собирайте. Мне нравится накалывать их на длинный гвоздь или крепить к холодильнику громадным магнитом. Через месяц возьмите в руки всю стопку. Это – ваше. То, что вы делали для себя. Для своего тела, дела, творчества. Перечитайте написанное. Уверяю вас, в этот момент вы ощутите, что жили не впустую всё это время. Вы испытаете огромную благодарность к самому себе, благодарность за то, что среди круговорота будних дел вы находили время – пусть 5-7-10 минут – заниматься тем, что вам хотелось. С каждым новым месяцем эта стопка будет расти, а вместе с ней будет расти ваша уверенность в себе. С каждым днем – вы заметите это вскоре – вы будете стремиться написать на листках все больше, и всё больше делать вещей – лично для себя.

...и хвалить себя за сделанное

Да-да, это все тот же старый добрый совет делать каждый день что-нибудь приятное для себя. Отличным подарком себе в конце дня может стать массаж ног.

Действовать

Бич многих творческих людей – размышлять о том, что они могли бы сделать.. Какую роскошную картину нарисовать. Какие уникальные снимки они могли бы делать. Какую песню написать. Какие украшения, одежду... И так далее. Так остаются несозданными лучшие произведения искусства. Встаньте – и начните делать прямо сейчас!

Всегда говорите «Да»

Но не как герой известного фильма – а лишь в части светских мероприятий. Вас зовут на концерт вечером, а завтра – на работу? Вы отвечаете: «Да!» – и знакомитесь на этом концерте с нужным вам человеком. Семинары в загородных пансионатах на выходных – не для семейных людей, скажут вам домочадцы. Но вы отвечаете: «Да!» – и знакомитесь со звездой телеэкранов, ведь ваши комнаты оказываются друг напротив друга.

Частая причина отказа от участия в светской жизни общества— это лень и страх жизни. Соглашаясь, вы делаете себя, свою жизнь ярче и красивее. А про потрясающе полезные новые знакомства и говорить не стоит.

Не забывайте о физической форме

Пятиминутная тренировка – это тоже тренировка. Легкая разминка улучшит кровообращение – и вам останется только записать свежую отличную идею.

Интерес к новому

Нашей Музе тоже нужна пища. Поэтому убедитесь, что посвящаете немного времени изучению областей, смежных с темой вашего творчества. Если вы – иллюстратор, сходите на выставку неоклассицизма. Дизайнеру интерьеров – аукцион винтажа. Без подпитки наше творческое начало истощается – незаметно, но неумолимо.

Думайте не о средствах, а о путях

Вам кажется, что организовать выставку – это очень дорого? Подумайте над идеей камерной, домашней мини-выставки «для своих». Вам кажется, что постановка провалится без шикарных костюмов? Смело расхищайте винтажные сокровища бабушкиных сундуков, возьмите на время швейную машинку и ненужные отрезки тканей у знакомых. Вам кажется, что у вас не получится отличных фото без всего нужного оборудования? Твердая рука и самоучитель по Photoshop – вот все, что вам нужно для успешного начала.

Я знаю людей, занимавших призовые места в конкурсах профессиональной фотографии, со снимками, сделанными на «мыльничку».

Мой первый мольберт был куском стеной панели. Магазинный мольберт обошелся бы мне в 20 тысяч рублей и несколько месяцев ожидания. Я очень хотела рисовать.

Не пренебрегать фестивалями

Фестивали – находка для начинающих музыкантов, возможность выступить бесплатно, шанс показать себя. А еще – огромное поле деятельности для танцоров, фотографов...

Подумайте о творческом союзе с новичками в смежных областях

Модель находит фотографа, фикрайтер – иллюстратора, поэт и музыкант пишут песню, а дизайнер одежды станет художником по костюмам для режиссера.

Глава вторая, в которой мы ловим птичку-мотивацию в свои сети

Большинство из нас уверены, что с мотивацией все просто – она либо есть, либо ее нет. Но что если я вам скажу, что ее можно сформировать, развить, приручить? Мотивация – это дитя вашей мечты. Хрупкое и неразумное, она, как и всякое дитя, нуждается в заботе и внимании.

Вы легко загораетесь – и быстро остываете? Редко доводите дело до конца? Бойтесь собственных целей, так как уверены, что в любом случае ничего не получится?

Если хоть одно из этих утверждений верно – то, как напоминает Капитан Очевидность, у вас проблемы с мотивацией. Причина этого лежит внутри вас, и чем раньше вы это признаете, тем меньше творческого времени потеряете.

Справиться с этой проблемой может помочь профессиональный психолог, однако, если вы (как и я) не доверяете им, то справиться с проблемой можно и самостоятельно, используя некоторые рекомендации из этой главы.

Постановка цели

Про целеполагание уже написаны десятки книг. Если суммировать вкратце изложенное в них, что же мы получаем?

Цель должна быть грандиозной. Такой, чтобы она могла воодушевлять вас многие недели, месяцы, а при необходимости – годы.

При этом цель не должна вас пугать. Добиться этого легко – просто разбейте цель на несколько маленьких «подцелей», установите примерные сроки выполнения для каждой из них – чувство удовлетворения от преодоления таких степеней к цели вам точно понравится!

Цель должна быть осуществимой. Моя любимая фраза на сей счет: «Все, что вы можете представить – вы можете осуществить».

Цель должна быть актуальной. Не стесняйтесь отказаться от мечты, которая утратила свою прелесть для вас – иногда не стоит доводить начатое до конца, если действие начинает вас всерьез угнетать.

Календарь как визуальное сопровождение пути к цели

Ежедневники и блокноты прекрасны, но обладают существенным недостатком – они всегда закрыты. А календарь, вывешенный прямо над столом или кроватью, всегда напомнит вам о том, что сегодня нужно предпринять по дороге к мечте.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.