

33

**КЛЮЧА К
ТВОРЧЕСТВУ**

ДЛЯ ПИСАТЕЛЕЙ И НЕ ТОЛЬКО

КНЯЖЕНИКА ВОЛОКИТИНА

33 способа победить блок писателя и получить доступ к творчеству.

Княженика Волокитина

Привет и добро пожаловать в мой журнал писателя! Каждое утро я встаю, сажусь за компьютер и начинаю писать — весь день, до позднего вечера. В моей сумке всегда лежит блокнот (чаще всего не один) и ручка. Несколько ручек.

Я пишу много лет, каждый день и давно не было такого дня, когда я написала меньше двух страниц.

Я — писательница. А вы?

Хотите, подскажу вам простой способ определиться?

Если вы выкладываете свои творческие работы в Интернете - вы писатель. И в какой-то момент у вас обязательно грянет кризис, творческий «затык» — и я точно знаю, о чем говорю!

Я работаю с людьми из разных городов и стран, помогая им создавать книги и изучать писательское мастерство. И с творческими блоками сталкивается каждый писатель. Каждый. И я в том числе — да-да, несмотря на планы изданий и четкое понимание всех вещей, которые я должна (и буду) писать в следующие полгода.

Поэтому так важно выяснить, как справляться с писательским блоком. Чем раньше, тем лучше.

Если у вас есть сайт или группа в соцсети, где вы делитесь своими работами (а тем более объявляете их доступными для приобретения), то вам просто необходимо создать эффективный контент для своих страниц и общения с потенциальными покупателями ваших работ — будь то книги или любой другой продукт творчества.

Полагаю, вы встречали в Сети нечто кошмарное, то, что называется искусством по какому-то недоразумению — и люди покупали это! Вас это возмущало, вы возмущенно вопили: «Почему?» А ответ очевиден. Людям лень выбирать — большинству их них. И они охотно возьмут то, что им предложат. И поэтому автор, который пишет средне, но занимается продвижением своего творчества, намного успешнее и популярнее того, кто пишет великолепно, но считает ниже своего достоинства продвигать себя и свои книги.

Конечно, такое положение дел демотивирует талантливых авторов. Но мы должны быть сильнее. У нас должен быть свой секрет, свое тайное знание того, как преодолеть писательский блок и вернуться в творческий поток.

Я составила этот список для себя, потому что я ничем не отличаюсь от вас. У меня тоже бывают эти злополучные качели настроения, эти минуты отчаяния над чистым листом (за которые мне очень стыдно перед собой и читателями). Я хочу помочь себе и вам. Вернее, вам и себе.

Прежде, чем мы одержим славную победу над драконом писательского блока, давайте узнаем о нем побольше.

Блок писателя - это беспокойство, которое мы создаем сами. Он находится в психологических структурах разума и не имеет физической реальности и выражения до тех пор, пока мы не позволим ему проявиться.

Главной трудностью является то, что блок кажется реальным. «Это происходит со мной, здесь и сейчас, я в затруднении, это часть меня».

Фокус на проблеме — проблема усугубляется. Мы уходим все дальше вниз, в пучину ступора и творческой блокады.

Недавние психологические исследования ученых из Индианского университета в Блумингтоне показывают, что создание психологической дистанции между нами и проблемой может помочь нам выйти из блока и получить доступ к нашему творчеству.

Общая идея в том, что чем более отдалено по времени и менее определено событие или цель, тем более абстрактным оно нам кажется. Чем ближе событие или объект, тем более конкретную форму оно обретает в наших мыслях.

Чтобы психологически избавиться от проблемы, мы снижаем ее конкретность, и это, как предполагает исследование, позволяет творчеству свободно существовать.

По сути, все, что вам нужно сделать, если вы испытываете блок в писательстве или любом другом виде творчества - это избавиться от проблемы.

Как?

Вот целых 33 способа:

1. Медитировать

Медитация хорошо изучена с научной точки зрения, и признана одним из лучших ментальных инструментов, призванных помочь расслабить ум и тело и улучшить творчество. Блок писателя является симптомом сверхактивного разума, и медитация ежедневно утром и вечером может помочь ослабить его хватку. У меня бывают дни, когда мне приходится проводить в медитации целые часы — не потому, что мне нечем заняться. Просто сверхскоростные мысли убивают творческий поток, и усмирить их можно только на подсознательном уровне.

2. Сделать перерыв

Прямо сейчас. Короткий перерыв в работе выведет за рамки творческого блока и усилит поток энергии. Самый простой способ - это встать из-за стола, сделать несколько прыжков-приседаний или немного перекусить. По себе скажу, что после третьего часа непрерывной работы с текстом глаз не просто «замыливается», а буквально отключается. Как и мозг.

3. Пойти на прогулку

Недавние исследования в Стэнфордском университете показали, что ходьба помогает устранять «затыки» творчества. Ученые обнаружили, что прогулка в помещении на беговой дорожке или на открытом воздухе в природе повышает креативность на 60%.

4. Уехать из города

У города есть потенциал, который может предложить вдохновение - или же высосать его из вас. Если город вас сбивает с толку, и вы чувствуете себя застрявшим, прыгайте в автобус или поезд — несколько дней мир прекрасно проживет без вас.

5. Устроить пробежку

Я люблю бегать только потому, что мои мысли действительно проясняются от этого. Голова буквально очищается. Конечно, не всегда легко заставить себя вылезти из теплой постельки и пойти на холодную улицу, но я знаю, что оно стоит того.

6. Почитать хорошую книгу

В моем списке «хочу прочитать» - десятки книг. Когда я чувствую, что вышла из потока, отклонилась от курса, я просто открываю этот список, скачиваю любую книгу из него наугад и погружаюсь в другие миры.

7. Поспать

Я бы даже поставила этот пункт на первое место. Для меня сон — лучший метод отключения от вихря отрицательных энергий. Во сне приходят идеи и решения, вас наполняет самая естественная из энергий — и вам совершенно ничего не нужно для этого делать. В течение дня, когда я чувствую отток, я задействую практики искусственного добора энергии из своего арсенала, но ночью мне нужно лишь положить голову на подушку и знать, что жизнь и природа все сделают за меня. Чудесно.

8. Выключить компьютер

Иногда это лучше, чем часами пялиться в белый экран и ругать себя.

9. Писать по старинке — ручкой на бумаге

Если вы еще не ведете утренние (или вечерние) страницы — непременно попробуйте. Уверяю, это выведет ваше письмо на совершенно новый уровень — и этот уровень вас очень удивит и порадует.

10. Плавать

Море, бассейн, озеро, река. Вода, особенно холодная, обладает удивительным свойством разрушить все ваши проблемы.

11. Просто писать

Если бы вы знали, сколько раз я садилась за компьютер, и у меня в голове не было ни одной мысли! Но я не сдавалась — и идеям не оставалось другого выбора, кроме как прийти ко мне и остаться.

12. Просмотреть свои старые записи

Это может быть страшно. Или стыдно. Или все вместе. Но вместе с тем вы можете дать своим старым произведениям вторую жизнь и второй шанс.

13. Попробовать позитивную речь и мышление

В самом деле, нет ничего проще, чем похвалить себя. В свою книгу «Ежедневник творческого человека» я включила аффирмации, которые действительно изменили мою жизнь.

14. Слушать музыку

Музыка формирует историю — сама по себе. Я не меломан, поэтому использую музыку строго по назначению — чтобы получить определенную эмоцию в определенный момент жизни.

15. Убрать дедлайн

Дедлайн может быть очень полезен — но только если вы не пропускаете крайний срок регулярно. В таком случае, возможно, стоит ставить себе более лояльные графики?

16. Посмотреть хороший фильм

Вы знаете, о каких фильмах я говорю — список лучших вы без труда найдете на форумах киноманов.

17. Сходить на концерт или выставку

Лучше всего к артисту или художнику, о котором вы ничего не слышали ранее.

18. Прекратить читать статьи о творчестве

Данные из внешнего мира необходимы для нашего вдохновения, но слишком большой их объем может заглушить творчество. Иногда нужно закрыться от всех и изучить себя изнутри.

19. Очистить рабочее пространство

Ваш письменный/компьютерный стол говорит о вас больше, чем вы думаете. Уберите с него все, что может вас отвлечь. Да, и эту милую игрушку тоже. Иногда нам всем приходится поступаться чем-то ради цели.

20. Создать в мыслях идеальный результат

Используйте силу своего разума, чтобы создать свой идеальный результат. Представьте, что ваша цель завершена и реализована в полном объеме. Позвольте себе мечтать и поверить в сон. Мечты - это то, где все

начинается.

21. Перечислить то, что делает вас счастливыми

Уделите немного времени в начале дня, чтобы определить и перечислить то, что делает вас счастливым — это способствует более открытому и творческому разуму.

22. Перечислить, за что вы благодарны

Как и в предыдущем пункте, найдите время ранним утром, чтобы перечислить то, за что вы благодарны. Эти вещи повсюду, вокруг вас. И чаще всего это не совсем вещи. Скорее даже совсем не вещи.

23. Рисовать

Вам не нужно быть хорошим художником — вам нужно быть свободным.

24. Отказаться от стимуляторов

Любая зависимость, даже безобидная на первый взгляд кофеиновая, затрудняет творчество. Свободна, помните?

25. Немного выпить

Не в противовес предыдущему пункту, а для тех случаев, когда ничего другого уже не остается.

26. Мозговой штурм с творческими друзьями

Работа с людьми, которые с вами на одной волне, расширяет берега и границы океана вашего творчества.

27. Изменить свой план

Планы - это прекрасно, но когда они не работают, их следует отменить или изменить.

28. Посетить библиотеку

В библиотеке я всегда чувствую себя очень возвышенно. Новые идеи буквально обогащают мое сознание.

29. Отменить подписку на бесполезные рассылки электронных писем

Я внимательно контролирую свои подписки, но раз в месяц все равно вычищаю почту — откуда там только берутся эти рассылки? Они отнимают время и уводят мысли в сторону от действительно важных вещей.

30. Присоединиться к клубу писателей.

Если вы живете в Хабаровске, то скорее присоединяйтесь к моему клубу — я не знаю места радужнее и доброжелательнее!

31. Приготовить новую еду

Это сродни терапии. Вам не обязательно потом этим кого-то кормить.

32. Посетить книжный магазин

Как и в библиотеке, уютные закулки книжного магазина могут помочь нам в обретении вдохновения. Жаль, что в моем городе в книжном магазине нельзя купить кофе. Пока нельзя.

33. Вставать рано

Чем раньше я встаю, тем лучше мое настроение. Хоть мне никто и не верит. Интересно, почему?

**

Каждый писатель (и творческий человек) в какой-то момент своего творческого пути проходят испытание блоками. Вы теперь знаете секреты борьбы с ними. Главное - уменьшить сопротивление вашей психической энергии.

Блок во всей его негативной красе вы создаете сами — а значит, можете сами его и преобразить!

Во всяком случае, я надеюсь, что мой список был для вас полезен.

Если у вас возникнут вопросы или желание поделиться со мной своими личными техниками, непременно напишите мне на arcticraspberry_ask@mail.ru, и мы обязательно обсудим все, что вас интересует!

С Любовью,
КНЯЖЕНИКА ВОЛОКИТИНА.