

МОЕЙ СЕМЬЕ

и друзьям (особенно моей маме)

ЧЕРЕЗ ГОД ТЫ ~~ВОЗМОЖНО~~
ПОЖАЛЕЕШЬ, ЧТО НЕ НАЧАЛ
СЕГОДНЯ.

КАРЕН ЛЭМБ

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

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

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

ВОПЛОЩАТЬ ИДЕИ В ЖИЗНЬ СОВСЕМ НЕПРОСТО.

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

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

ПОЭТОМУ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО БОЯТЬСЯ ПУСТОЙ СТРАНИЦЫ...

Начни!

ЗАПОМНИ:
НУЖНО НАЧАТЬ
ВСЕ ЗАДАНИЯ.

ЕСЛИ ТЕБЕ НЕ
ПРАВИТСЯ ОДНО,
НАЧНИ ДРУГОЕ.

НЕ БОЙСЯ!
НЕТ НЕПРАВИЛЬНЫХ
ОТВЕТОВ.

ТЫ НЕ МОЖЕШЬ
ПРОВАЛИТЬСЯ.

УЛЫБНИСЬ.

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

Уолт Дисней

КАК НАЧАТЬ

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

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

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



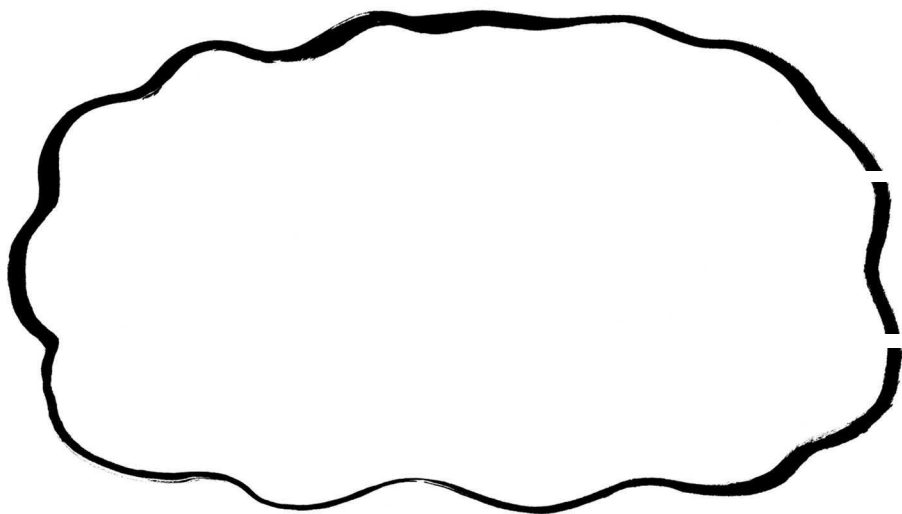
НЕ СПРАШИВАЙ

ЗАЧЕМ

**ЗАПОЛНИ
ЭТИ СТРАНИЦЫ
КАРАКУЛЯМИ**

ПУСТЬ НЕ ОСТАНЕТСЯ НИ СЛОВА

ГОТОВИМСЯ К ДЕЙСТВИЮ



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

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

ЗАДАНИЕ 1

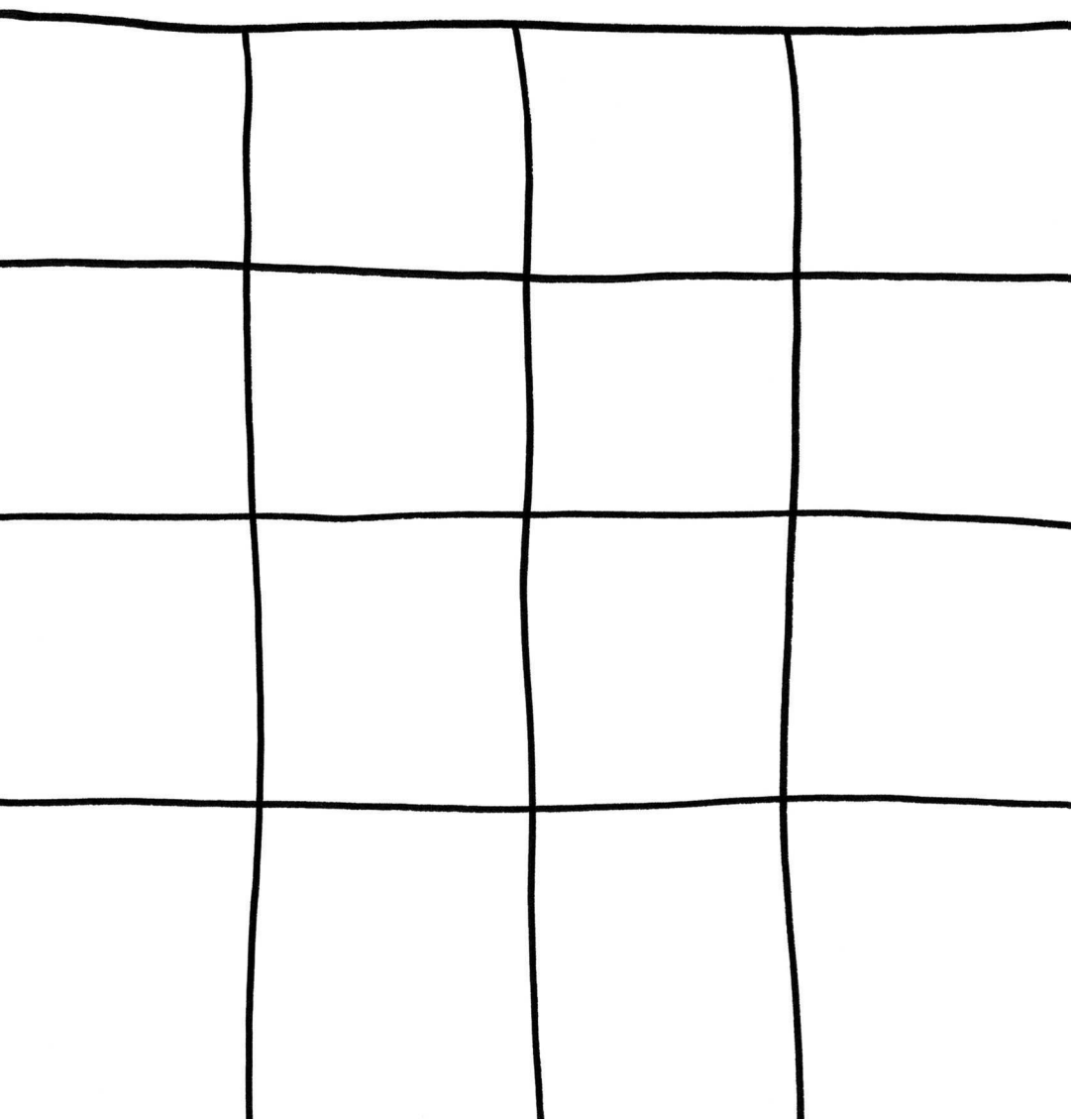
ЗАДАНИЕ 2

ЗАДАНИЕ 3

ЗАДАНИЕ 4

ЗАДАНИЕ 5

НАРИСУЙ ЧТО УГОДНО



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

