

The background is a textured, light brown surface. In the upper right, there is a blue line drawing of a cat's head and paws. On the left, a blue line drawing of a tree trunk and branches is visible. In the center, a blue line drawing of a cat's head is shown in profile, looking down. In the bottom left, there is a cutout illustration of a woman with dark blue hair in a bun, wearing a blue eye mask and holding a large orange fan with blue star patterns. A small golden bell hangs from a string near her head.

О мотивации, или Зачем нужны творческие проекты

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



Когда я только-только начала заниматься творчеством в блокнотах, наблюдатели ерничали: оставлю ли я потом свои тетради пылиться на полке, буду их солить бочками или сразу отправлю в мусорку? Некоторые искренне пытались понять, что же делать со всем создаваемым добром, куда девать плоды своего творчества и нужно ли вообще тратить столько времени на якобы бесполезное.

Мы живем в эпоху прагматизма. Многие свято верят в то, что любые действия должны быть направлены на достижение некой финансово привлекательной цели. Они готовы тратить свои внутренние и внешние ресурсы только на то, что окупится в будущем: принесет выгоду, повысит социальный статус. Неудивительно, что в их глазах художественные тетради и блокноты сильно проигрывают творчеству, на котором можно заработать.

Творческие тетради и дневники создаются в первую очередь для того, чтобы заполнить душевный вакуум, «оторваться» на некоммерческих вещах и дать волю эмоциям. Скажите, сколько стоит ваше душевное равновесие? Во что обойдется творческая отдушина? Можно ли выразить жажду душевного покоя, удовлетворения и личного развития в денежных единицах? Конечно, нет! Так о чем мы спорим?

В детстве мы с удовольствием рисовали, клеили, мастерили, лепили фигурки из пластилина и чувствовали себя абсолютно счастливыми, не задумываясь о том, что будет дальше с результатами нашего творчества и какой от этого прок. Что, собственно, изменилось? Кто сказал, что заниматься некоммерческим творчеством

для взрослого занятие глупое? С каких это пор самореализация бессмысленна?

Мы сами не позволяем себе быть счастливыми, заниматься любимым делом ради самого процесса и жить в свое удовольствие, а не ради осязаемых (а порой ожидаемых от нас) результатов. Но задумываются об этом единицы.

*Тал Бен-Шахар.
Быть счастливее.
М.: Манн, Иванов
и Фербер, 2012.

Профессор Гарвардского университета Тал Бен-Шахар описывает в своей книге «Быть счастливее»* феномен так называемых «крысиных бегов». Большинство из нас, и я тоже, приучены ждать поощрения за результат. Сдал экзамен на пятерку — получил подарок от родителей, завершил удачно проект — получил премию от начальника и т.д. Тал Бен-Шахар формулирует это так: «Мы привыкаем не думать ни о чем, кроме цели, которая маячит перед нами на горизонте, и не обращать внимания на то, что происходит с нами в настоящий момент... Нас награждают и хвалят не за то, что происходит с нами в пути, а лишь за успешное завершение путешествия».

Излишний прагматизм — не единственная наша проблема. Мы боимся, что окажемся хуже других, что не сумеем создать шедевр или не оправдаем чьих-то надежд. Именно творчество, устремленное вовнутрь, а не на продажу, помогает преодолеть подобные фобии.

Если вы всегда хотели заниматься чем-то творческим, но так и не смогли выкроить время или убедить себя наконец начать, — самое время исправить это.

Вы уверены в том, что именно творчество является для вас источником радости и вдохновения? Тогда разрешите себе заняться любимым делом просто так — без стремления к осязаемому результату! Сделать это не так уж и просто, но здесь вам очень помогут маленькие хитрости.



Советы Джулии Кэмерон

Американка Джулия Кэмерон (Julia Cameron), «тренер» в области творчества, писательница, режиссер, актриса и журналист, дает в своей книге «Золотая жила»^{*} емкое описание наших страхов. Она очень подробно рассказывает, почему, даже имея железную силу воли и желание что-то изменить, мы отказываем себе в занятиях творчеством. Жалобы нерешительных звучат примерно одинаково: уже много лет я хочу снова начать рисовать (лепить, шить, мастерить...), но никак не могу заставить себя заняться любимым делом. Совет Джулии — «детские шаги».

^{*} Джулия Кэмерон.
Золотая жила.
М.: Гаятри, 2007.
Оригинальное
название The Vein
of Gold.

Используя примеры из собственной жизни, Джулия советует: если вы хотите написать отличный сценарий, будьте готовы написать... плохой. Как только человек в глубине души готов написать не самый удачный свой текст, он преодолевает блокаду и по крайней мере начинает действовать. То есть делает детский, неуверенный шаг вперед, который в итоге гарантированно приведет его к твердой походке!

Еще одно заблуждение, которое упоминает Джулия, — слепая вера в «когда-нибудь». Я улыбалась, читая «Золотую жилу», потому что узнавала в описаниях себя прежнюю. Я тоже мечтала о «когда-нибудь». Когда-нибудь у меня будут идеальные условия для творчества: просторный и грамотно обустроенный рабочий кабинет с видом на бескрайний зеленый сад, удобные диванчики рядом с каждой книжной полкой. Когда-нибудь я уволюсь с постоянной работы графдизайнера и буду заниматься исключительно тем, что не только кормит, но и приносит истинное удовольствие. А может быть, когда-нибудь мне вообще не нужно будет работать, и вот тогда...

Натали Ратковски.
Блокнот для проек-
та «365 зарисовок»



А что если это «когда-нибудь» никогда не настанет? Что если у меня так никогда и не появится устроенного кабинета? Что если уволиться не получится по самым разным причинам, а до пенсии я не доживу? Если бы я сидела и ждала у моря погоды, а не взялась за такие проекты, как «Рисовальный флешмоб» и «365 зарисовок» (более подробно я расскажу о них ниже), то так бы и сетовала, что не занялась тем, что мне по-настоящему нравится, — ежедневным творчеством ради творчества.

Джулия советует не опускать руки. Решение заняться любимыми вещами требует определенного мужества, но далеко не в таких масштабах, как мы себе это представляем.

Разрешите себе делать ошибки. Нельзя прокручивать в сознании один и тот же сценарий «конца света». Например, думать о том, как наши первые творения проигрывают все возможные и невозможные конкурсы мастерства. И о том, как смехотворно они будут выглядеть в сравнении с работами «титанов» или как будут насмехаться коллеги по цеху. Мы боимся оказаться недостаточно способными, сильными или хорошими в своем деле. Поэтому и подвергаем себя заранее эмоциональному террору, опасаясь жесткой критики окружающих.

В одном можно быть уверенным на сто процентов: шанс стать отличным художником, иллюстратором или скульптором будет намного выше, если вы позволите себе им стать! Единственное, что требуется, — мужество начать.



Мотивация

Задолго до возникновения современной психологии люди задумывались над причинами своего поведения. Что движет нами и почему? Еще Эпикур считал, что основной движущей силой являются получение наслаждения и избегание страданий.

Те, кто только собирается заняться творчеством — живописью, коллажем, рисунком, лепкой и прочим, — но по каким-то причинам откладывает любимые занятия до лучших времен, рано или поздно начинают страдать. Кто-то убеждает себя, что каждый должен заниматься только своим делом: земля — крестьянам, заводы — рабочим, а кисти и краски — только профессиональным художникам. Другой страдает прагматизмом и отводит творчеству (которое считает барской прихотью) самый низкий приоритет, считая, что работа, которая приносит удовольствие, не кормит по определению.

Одна моя подруга, безусловно творческий человек, умудрялась не заниматься тем, что ей нравилось, даже избавившись от серьезной нагрузки — когда ее ребенок подрос и она ушла с постоянной работы. Она обосновывала это тем, что заниматься только любимым и интересным делом нечестно. По ее мнению, человек должен выполнять в первую очередь неприятные обязанности — мыть посуду или стирать. Задумайтесь, у нас всего одна жизнь. Насколько оправдан такой подход? Разумно ли тратить драгоценное время только на неприятное?

Наверняка у каждого наберется внушительный список самооправданий и самоограничений, почему мы не занимаемся творчеством в желаемом объеме. Слушая подобные отговорки (поверьте,

аргументы против занятий полезным и любимым — это именно отговорки), я всегда удивляюсь вот чему. Многим трудно заняться тем, что их радует, например из страха быть осужденным за «глупые» увлечения или боязни оказаться хуже остальных. При этом они легко мирятся с тем, что будут переживать целый спектр крайне неприятных эмоций: от неуверенности в собственных силах и раздражения до чувства собственной нереализованности.

Что нужно, чтобы заставить себя заняться любимым делом? Не так уж и много: сформулировать цель, определиться с собственными мотивами и создать творческие ритуалы, поддерживающие наше решение.

Для начала небольшой пример из жизни: здоровое питание. Я обожаю сладкое и, хотя знаю, что оно вредит моему здоровью, не могу ничего поделать. Умом я понимаю преимущества правильного, сбалансированного питания, но способна отказаться от вкусных конфет только ради отчета вовне: например, если я кому-то пообещаю сбросить лишний вес, захочу появиться на презентации очередного проекта посвежевшей, поспорю с кем-то на солидную сумму или, в самом худшем случае, если серьезно заболею и отказ от сладкого станет гарантией выживания. По сути дела, нет никакой разницы, приблизитесь вы к желанной цели, скрутив волю в кулак или перехитрив себя.

Подтверждение своим мыслям я обнаружила и в вышеупомянутой книге «Золотая жила». Джулия советует добиваться своих целей обманным путем. Пообещайте себе привлекательное вознаграждение — красивую безделушку или долгое валяние на диване за то, что вы, например, сделаете несколько зарисовок между 6 и 7 часами вечера. Если вы считаете подобные ухищрения дешевым трюком, то имейте в виду, что именно они работают быстрее и эффективнее остальных.

Вскоре мне больше не нужно было ежедневно уговаривать себя заняться рисованием, чтобы получить какое-то вознаграждение. К похожим хитростям я прибегаю сейчас только в те дни, когда «совсем ничего не хочется».

Да, иногда полезно сделать передышку и зарядить батарейки — здесь, как и в спорте, нужно научиться прислушиваться к потребностям собственного тела. Но если я не порисую один раз, соблазн пропустить и следующий вечер будет слишком велик. Передышка на день может вырасти в неделю, месяц и даже год простоя, и тогда уже опускаются руки и кажется, что все пропало и нет никаких сил вернуться к творчеству.



Чтобы не впасть в это состояние, я прибегаю к методу «внешнего отчета». Однажды я поняла, что очень мало времени уделяю рисунку с натуры и нахожу тысячи отговорок, чтобы не заниматься тем, что меня по-настоящему развивает и увлекает. Тогда я предложила в своем блоге устраивать еженедельные рисовальные флеш-мобы — [conjure.livejournal.com/tag/sketch flash mob](http://conjure.livejournal.com/tag/sketch%20flash%20mob). И проект получил довольно много откликов. В начале каждой творческой недели из трех предложенных тем мы выбирали большинством голосов одну, по которой и рисовали следующие семь дней. В конце недели все зарисовки выставлялись на всеобщее обозрение в одном посте. Обязательными условиями участия во флешмобе были рисование с натуры и использование только «живых» материалов.

Участники этой рисовальной затеи ждали еженедельных публикаций, поэтому я не пропускала ни одной темы, даже если успевала сделать всего две зарисовки за неделю. В сравнении с состоянием до рисовального флешмоба — настоящий прорыв. Внешний отчет помог преобразовать энергию внешней мотивации в осязаемый результат.

За свои рисунки для проекта «365 зарисовок» я садилась поздно вечером, улажив домашние дела и уложив ребенка спать. Мое вознаграждение — разговор с мужем за чаем или интересный фильм



Натали Ратковски. Рисовальный флешмоб, тема «Шишки и орехи»

Разумеется, реакции на эти флешмобы случались самые разные: от сильного негодования до всепоглощающей любви. Некоторые профессиональные художники и иллюстраторы достаточно резко высказывались в адрес такого бесстыдного, на их взгляд, обнажения творческой кухни. Они сетовали, что я лишаю профессию тайны, развенчиваю мифы о вдохновении и показываю, что за нарядным фасадом профессии «художник», «дизайнер» или «иллюстратор» кроется уйма кропотливой черновой работы.

Другие коллеги, напротив, радовались, что благодаря рисовальным флешмобам потенциальные заказчики наконец осознают, сколько сил тратится на создание даже самой маленькой «картинки» и что работа художника столь же сложна и трудоемка, как и любое другое ремесло.

Люди со всего мира в письмах благодарили, радовались или рассказывали, что взялись за бумагу и карандаш после десяти-пятнадцати лет бездействия. Среди них оказалось немало таких, кто никогда не учился на художника или иллюстратора, но все равно нашел силы переступить через страхи и предрассудки. Это не могло не радовать!



Натали Ратковски. Рисовальный флешмоб, тема «Пуговицы»

Натали Ратковски.
Рисовальный
флешмоб, тема
«Пуговицы»



Вместе с тем негативная реакция некоторых коллег на мое решение больше заниматься станковой живописью и рисунком сильно огорчала. Представьте: вы хотите заняться бегом, чтобы поправить свое здоровье, но каждое утро вдоль вашего маршрута выстраиваются недовольные и бросаются камнями. Но, как говорил Гете, даже из камней, брошенных на нашем пути, можно выстроить нечто прекрасное.

Вопреки критике и замечаниям, что я «вожусь с недоразвитыми самоучками и рисую с ними в кружках по интересам» (как написал один критик), положительные результаты не заставили себя долго ждать и перевесили весь негатив. Я снова стала рисовать много, причем увереннее прежнего. Начала засчитывать в копилку творчества даже самые быстрые зарисовки, нашла для себя настоящую отдушину в противовес коммерческому и подневольному, улучшила технику своих профессиональных работ.



Совет. Прислушайтесь к себе. Что могло бы мотивировать вас заняться тем, о чем вы давно мечтали? В крайнем случае это могут быть и вполне земные, прагматичные вещи, если они способны заставить вас действовать целенаправленно и последовательно.



Цели

В книге «Профессия — иллюстратор. Учимся мыслить творчески» я уже писала о том, что для создания хороших иллюстраций очень важно правильно сформулировать цель работы. Когда иллюстратор точно знает, какое впечатление должна произвести его работа на зрителя, он быстрее достигнет успеха — как и всякий, кто умеет поставить перед собой конкретные задачи, в том числе и творческие, исходя из эффекта, которого нужно добиться.

Вышеупомянутый Тал Бен-Шахар советует даже использовать цель как средство, а не как результат. По его словам, если мы хотим перестать страдать и желаем жить в согласии с собой и собственными желаниями, то должны понять, что наличие цели делает наш жизненный путь более приятным и помогает получить больше удовольствия от происходящего с нами здесь и сейчас.

Наши цели могут быть продиктованы как внешними, так и внутренними обстоятельствами.

Что такое внешняя мотивация, мы уже выяснили в предыдущей главе. Сюда можно отнести целый ряд благ, которых вам, возможно, хотелось бы добиться: народное признание, положительные отклики, публикации в известных книгах и журналах, предложение работы по выбранному вами профилю, знакомство с интересными людьми, единомышленниками и многое другое. И любой из перечисленных пунктов может стать целью.

К внутренним мотивам можно отнести желание совершенствоваться, приобретать навыки создания графических работ, возможность изучать новые изобразительные техники, зарабатывать



Натали Ратковски. Пример медитативных разворотов артбука

творчеством на жизнь, научиться творческой дисциплине и продуктивности, найти душевное равновесие, заняться арт-терапией и арт-медитацией.

Внешние и внутренние мотивы можно комбинировать друг с другом и формулировать их в форме вопроса. Например: как научиться творческой дисциплине и получить народное признание? Когда вы задаете себе вопрос, голова автоматически начинает искать ответы и предлагать возможные решения.

Другой весьма эффективный способ сформулировать цель предлагает Барбара Шер (Barbara Sher), которую несколько лет назад открыла для русскоговорящей публики в своем блоге художник, иллюстратор и автор популярных статей о психологии и технологиях жизни Алика Калайда (rikki-t-tavi.livejournal.com/tag/barbara_sher). Книги Барбары тогда еще не издавались на русском языке, и Алика собрала и систематизировала идеи, предложенные Барбарой в ее бестселлерах о мотивации и саморазвитии. Кроме книг, Барбара проводит тренинги и читает лекции о том, как достичь поставленных целей. В книге «Отказываюсь выбирать»^{*} она советует применять так называемое обратное планирование и рассказывает, как сформулировать цель максимально четко.

^{*}Barbara Sher.
Refuse to Choose!
Use All of Your
Interests, Passions,
and Hobbies
to Create the Life
and Career of Your
Dreams.

Предположим, вы хотите научиться работать с разнообразными художественными материалами. Согласно Барбаре, мало спросить себя, как овладеть той или иной изобразительной техникой: формулировка слишком расплывчата, по ней трудно сообразить, с чего именно начать работу. Поэтому важно определиться с тем, что именно должно будет подтвердить ваши навыки: альбом с сотней зарисовок, официальное свидетельство, одобрение профессионала N или книга о работе в различных техниках. Исходя из этого, нужно как можно более конкретно сформулировать свою цель. Например: «Хочу создать альбом с сотней зарисовок разными материалами». Правильная постановка задачи дает отличный толчок для дальнейших действий.

В процессе нужно постоянно задаваться двумя вопросами: могу ли я осуществить задуманное прямо сейчас, и если нет — что для этого нужно сделать. Анализировать ситуацию нужно до тех пор, пока не родится план: что вы можете сделать прямо сейчас и в каком порядке будете выяснять остальные пункты, чтобы добиться желаемого результата.

Имея перед собой цель, мы наконец-то представляем себе, к чему хотели бы прийти. Но как на протяжении достаточно долгого времени не изменить себе? Как двигаться к поставленной цели, получая при этом удовольствие от процесса?



Ритуалы

Кто из нас хоть раз в жизни не давал себе новогоднее обещание! Похудеть, бросить курить, заняться спортом, чаще общаться с друзьями, вести более насыщенную социальную жизнь, меньше тратить и т.д. Вскоре, как правило, все обещания шли прахом, хотя, казалось бы, силы и желание изменить положение имелись в избытке.

Оказывается, когда дело доходит до выполнения планов, люди пугаются гнета обязательств, под которыми они «подписались». Им начинает казаться, что они лишили себя каких-то радостей жизни — ведь раньше все было не так уж и плохо, а теперь они не могут бездельничать или заниматься любимым делом когда вздумается.

При этом многие забывают, что желание изменить статус-кво не выросло на пустом месте, и начинают незаметно для себя выстраивать мостики к прежнему образу жизни.

Однако в тот самый миг, когда мы отступаем от своих обещаний, мы тут же начинаем упрекать себя в недостаточной самодисциплине, сокрушаться по поводу слабости характера и сетовать на неумение жить так, как счастливицы, у которых якобы все получается. Злость и досада сменяются надеждой возобновить свои начинания когда-нибудь в другое время: капкан, о котором я говорила выше.

Опытные бизнес-тренеры советуют отказаться от фанатичного культивирования самодисциплины, перестать упрекать себя в нестоятельности, а вместо этого помочь себе небольшими «ритуалами» — придумать собственную традицию для регулярных занятий и дел.

Например, самое позднее за день до публикации итогового поста для «Рисовального флешмоба» я садилась делать зарисовки по выбранной теме, даже если всю неделю откладывала это занятие. Я знала,



Натали Ратковски.
Рисовальный
флешмоб, тема
«Игрушки»

что день перед публикацией — последняя возможность порисовать на заданную тему. И в итоге решила сделать субботние зарисовки для проекта ритуальными. Каждое субботнее утро в определенный час я садилась за альбом и просила родных забыть обо мне на несколько минут. Не прошло и пары месяцев, как зарисовки для «Рисовального флешмоба» стали и для меня, и для моих домашних традицией.

Если у вас есть семья, постоянная работа и быт, который необходимо поддерживать своими силами, вы наверняка то и дело ощущаете нехватку часов в сутках, чтобы заняться чем-то для себя. «Где ты берешь время на рисунки?» — спрашивают меня почти все, кто узнает, что я рисую много и ежедневно. Приходится уточнять, что это занятие отнимает у меня не больше 20 минут в день.

Однако не ставьте себе те же рамки. Будьте эгоистичны! Дайте себе столько времени, сколько необходимо для занятий творчеством. Чтобы спокойно работать, необязательно неожиданно выпадать из жизни на несколько суток. Иногда хватает нескольких минут, чтобы сделать небольшую зарисовку и засчитать ее себе как результат. Кому-то нужен час и более — тоже не беда. Главное — обозначить для себя этот кусочек дня как ритуальный и вовремя отбрасывать все посторонние занятия.



Совет. Попросите своих близких, которым вы, надеюсь, небезразличны, не мешать вам заниматься исключительно теми вещами, которые интересны только вам, в определенный день и час.

Поверьте, домашние довольно быстро научатся оставлять вас в покое именно в это время. Те, кто требует вашего внимания и участия, будут точно знать, что вы их не обманете и время вашего «отсутствия» вполне обозримо. (Только не забывайте сдерживать свое обещание и прекращать занятия в положенный час.) Вам самим подобное планирование поможет куда быстрее настроиться на творческую волну, даже если порой будет казаться, что на рисование нет сил.

Естественно, иногда можно допускать исключения из правил, но не сдавайте свои позиции — не жертвуйте личным временем ради чужих проблем слишком часто. Работая над ежедневной зарисовкой, я даже не подхожу к телефону. В это время меня подменяет автоответчик.

Начать исполнять новый ритуал зачастую нелегко, зато поддерживать его не так уж и трудно. Запланируйте для себя определенные день или час и не отступайте на протяжении нескольких недель от своих встреч с блокнотом и карандашом. Не идите на поводу у заблуждений, что творчество требует только спонтанности и импульсивности. Как и любое другое занятие, оно требует постоянства, усердия, увлечения и стремления к результатам (не обязательно финансовым).



Натали
Ратковски. Серия
«365 зарисовок»

Творческие люди часто жалуются, что жесткое планирование не подходит человеку художественного склада. На самом же деле спонтанность можно проявлять и в жестких рамках. Более того, чем больше у художника ограничений, тем изобретательнее он становится.

Например, объявив воскресенье «рисовальным днем» (поставив для себя жесткие рамки), вы оставите себе право выбора, что именно рисовать: растения, людей, эпизоды из жизни или абстрактные зарисовки в целях арт-терапии. Вы можете также выбрать материалы, манеру изображения, даже место, где вам хотелось бы порисовать в это воскресенье. Все еще тоскливо творить по плану?



Натали
Ратковски. Серия
«365 зарисовок»



Натали Ратковски.
Дневник путешествия по Майорке

Многие утверждают, что им не нужны никакие рамки и они всегда смогут сесть за работу, как только на них снизойдет вдохновение. В итоге, однако, оказывается, что на творчество так и не нашлось времени.



Совет. Подумайте, какие ритуалы помогли бы вам заняться творчеством? Выпишите свои намерения на отдельном листе, чтобы иметь план перед глазами, и подумайте, к каким ритуалам вы можете присовокупить новые.

Как может выглядеть список намерений? К примеру, раз в неделю рисовать в кафе, создавать в течение недели хотя бы один коллаж в своей творческой тетради (артжурнале), вести по 20–30 минут в день дневник творческого человека в картинках, создавать в каждом отпуске дневник путешественника и т. д.

Тал Бен-Шахар советует внедрять не более одного-двух ритуалов за раз и, прежде чем приступать к выработке нового, проверять, насколько успели войти в привычку прежние нововведения. По его мнению, чтобы привыкнуть делать что-то регулярно, достаточно всего тридцати дней. Лучше двигаться к поставленной цели со скоростью улитки, чем не двигаться вообще.



Где взять время для новых ритуалов?

У меня, как и у многих, есть семья, быт и работа. Как минимум два дня в неделю я работаю дома, и приходится достаточно часто воевать за свободное время не только с домашними, но и с работодателями. Пришлось научиться исключать необязательные или мешающие вещи из своей жизни.

Например, если я берусь за иллюстраторские заказы, то сразу ставлю клиента перед фактом: суббота и воскресенье — мое личное время. В эти дни я работаю только в порядке исключения. Для большинства людей выходные — это святое. Однако именно от людей творческих профессий часто требуют полной отдачи на протяжении всей недели.

Думаю, что многим художникам знакома ситуация, когда вечером пятницы прилетает новый заказ с просьбой проиллюстрировать некую статью до понедельника. От подобного графика работы страдает не только художник, но и вся семья, которая рано или поздно наступит творческой песне по выходным на горло и потребует полной остановки «рабочей машины» и неотрывного внимания к себе. Если клиента не устраивает то, что вам, как и всем нормальным людям, нужны законные выходные, значит ему не нужно сотрудничество именно с вами. Нужно ли оно вам в таком случае? Заработать на жизнь можно и в нормальных рабочих условиях, без надрывов и стресса. Любовь, в том числе и профессиональная, должна быть взаимной.

Чтобы успевать пожить для себя, я отказалась и от разговоров по телефону. Если поговорить все же необходимо, то предельно коротко. Лучше позвонить еще раз в другой день. Я отказалась от разговоров в Skype или ICQ и пользуюсь ими только в крайнем случае.



Натали Ратковски. Зарисовки в одном из ресторанов в Кёльне

Я прошу своих работодателей вносить возможные правки не в устной, а письменной форме: тогда мне не нужно тратить свое время на стенографию, а на руках всегда есть протокол беседы и пожеланий клиента.

Я почти не смотрю телевизор и не читаю газеты, потому что слушаю новости по радио в машине по пути на работу. Я не ввязываюсь в бесполезные дискуссии в блогах и стараюсь избегать задира и хамов.

Невероятно, сколько времени можно высвободить, если не делать всего вышеперечисленного. Если, читая написанное выше, вы мысленно отметили, что слишком много смотрите телевизор, берегитесь за работу на выходных и тратите время на споры в блогах — самое время подумать о переменах в жизненном расписании.

Если все равно не удастся выкроить время для новых ритуалов, подумайте о внедрении так называемых попутных ритуалов, то есть таких, которые можно присовокупить к уже существующим.

Например, если мне все-таки хочется посмотреть фильм, я ставлю перед диваном стопку полупрозрачных икеевских коробок с различными материалами, кладу прямо на них свой артбук, смотрю телевизор и клею коллажи. (У этого ритуала обнаружился приятный побочный эффект: за просмотром фильмов перестали поедаться вредные сладости.)

Если вы привыкли в определенное время смотреть любимый сериал, кладите рядом с собой блокнот для рисования, карандаши или краски — приятное наполнение рекламной паузы. Рисуйте своих любимых героев прямо с экрана! Ритуал просмотра телевизора получит дополнительную окраску, когда наряду с впечатлениями от интересного фильма появятся графические результаты.

Еще один пример попутного ритуала — постоянное наличие небольшого эскизного блокнота в вашей сумке. Если я иду в кафе или ресторан, то автоматически заполняю время ожидания заказа рисованием в блокноте. Вы наверняка носите с собой мобильный телефон или iPad, найдите место и для блокнота с карандашом, чтобы они всегда были под рукой. Через некоторое время вы уже будете чувствовать, что вам чего-то не хватает, если случайно забудете захватить блокнот.