

12+

Алина Комарова

ОСОЗНАЙ И ПИШИ

Как эксперту создать первую книгу

Алина Комарова
**Осознай и пиши. Как эксперту
создать первую книгу**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29178310

ISBN 9785449031112

Аннотация

Эта книга-тренинг станет помощницей для психологов, коучей, тренеров, экспертов, желающих написать и издать свой труд. В ней собраны мотивирующие и продвигающие коучинговые вопросы, которые способствуют выходу из зоны комфорта, осознанию, зачем, для чего и как вам писать. Авторские рекомендации и секреты вдохновения пробудят у вас желание творить. Вы можете делать записи прямо в книге. Процесс восприятия информации в этом случае будет сильнее и эффективнее. Продуктивного и увлекательного чтения!

Содержание

Предисловие	5
Как лучше работать с книгой	6
Наполняем свежей энергией	7
Колесо жизни	7
7 преград воздушного творения	10
Странные ожидания	13
Волшебные потоки силы	16
20 эффективных источников	21
Настраиваем радар творчества	25
47 шагов к заветной книге	31
Первые 14 ступеней для взлета	31
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Осознай и пиши Как эксперту создать первую книгу

Алина Комарова

*Пусть эта книга поможет еще больше
раскрыть ваш талант
и уникальность.*

Фотограф Екатерина Ляпунова

© Алина Комарова, 2025

© Екатерина Ляпунова, фотографии, 2025

ISBN 978-5-4490-3111-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

*Бывают моменты, когда коуч нужнее,
чем друг.*

Эта книга станет помощницей для экспертов, которые хотят написать и издать свой труд. Из книги вы узнаете, как за 7 дней подготовиться, чтобы создать рукопись.

Двадцать одна мотивирующая планета поддержит вас на пути написания текста. Продвигающие вопросы, авторские рекомендации, секреты вдохновения пробудят желание творить легко и с удовольствием.

*С уважением,
Алина Комарова*

Как лучше работать с книгой

Благодарю вас за доверие. Наше общение будет происходить в доверительной и дружественной атмосфере. Я проведу вас, используя коучинг, через многие затруднения и сомнения. Эти сорняки обычно возникают у многих, кто хочет создать рукопись.

На то, чтобы изучить текст, уйдет примерно 2 часа. Будут вопросы и упражнения, они помогут и поддержат вас для получения отличного результата. Рекомендую возвращаться к книге, когда почувствуете необходимость мотивации, заряда и вдохновения.

Книга состоит из пяти глав. В первой вы зарядитесь, чтобы творить. Во второй – найдёте 47 шагов создания книги, они осветят общую картину сочинения текста. Третья и четвертая главы посвящены специалистам: психологам, тренерам, коучам, всем экспертам, у которых еще нет первой напечатанной книги. Именно эти главы содержат алгоритм действий.

В путь!

Наполняем свежей энергией

Колесо жизни

Каждый день мы окружены неотложными заботами в различных сферах нашей жизни. На все взаимодействия с миром мы используем свою энергию. Самочувствие напрямую зависит от внутренней силы, которая рождает мотивацию к действиям. Многие знают состояние, когда обнимает прокрастинация, а лень не дает сделать давно задуманное. Как настроить свой жизненный баланс бодрости и чудесного самочувствия? Где спрятано солнце энергии?

Для того чтобы начать заряжаться, мы сейчас сделаем замечательное упражнение «Колесо Энергетического Баланса».

Посмотрим на очевидные вещи. Из каких сфер состоит ваша жизнь?

Например:

- Здоровье;
- Отношения;
- Работа / бизнес;
- Духовность;
- Спорт / физическая нагрузка;
- Семья, хобби...

1 шаг

Определив ваши сферы, посмотрите, насколько вы удовлетворены в них от 1 до 10 с точки зрения энергии. То есть на сколько баллов у вас сейчас хватает энергии быть органичным в этих зонах и достигать желаемого результата.

2 шаг

Дальше, вы выбираете 3 самые приоритетные для вас на данный момент. И 3 раза отвечаете, почему для вас важно именно сейчас быть наполненным созидающей энергией в этой сфере.

3 шаг

Исходя из этого анализа выбираете самую главную, с которой и работаете дальше.

4 шаг

Разбираете, что сейчас у вас происходит с энергией в этой зоне. Что вы почувствуете, если это будет на 10 баллов, и как изменится ваша жизнь в данной сфере. И что нужно сделать, чтобы повысить энергию.

5 шаг

Запись запланированных действий или шагов. Какой будет первый шаг, второй... последний. Известная истина:

когда мы подтягиваем одну часть жизненной сферы, все остальные меняются тоже в сторону улучшения.

7 преград воздушного творения

Творчество создания книги – это сакральный процесс, результатом которого является новое и особенно оформленное знание.

Какие 7 причин мешают написать книгу?

1. Движение суеты

Связано с обычным творческим хаосом. У каждого из нас очень много различных знаний, опыта и уже написанного и созданного материала за много лет. Речь сейчас о тех специалистах, кто уже достиг в профессиональной деятельности определенного уровня. Высота может быть разной, главное – она уникальна и индивидуальна. Итак, мы задаем себе вопрос. Как в этом разобраться? И второй: с чего начать? Вот здесь и начинается сомнение в себе и в своих возможностях.

2. Отсутствие тайм-менеджмента

Многие знакомы с различными методами организации времени, читали гуру в этой области: Брайана Трейси, Глеба Архангельского и многих других, но меняется в сознании все медленно, а время убегает с космической скоростью.

3. Наличие страха

Как ни странно, но по-настоящему творческий человек практически всегда сомневается в своем произведении. Он долго его пишет, если нет продвигающих или вынуждающих обстоятельств закончить быстрее. Он много думает, правильно ли это, красиво, верно ли и так далее. Именно на этом этапе необходима поддержка коуча, друга или коллеги.

4. Принятие суждения других людей

Без веры в себя тяжело покорять вершину писательского мастерства. Постоянные вопросы внутреннего и внешнего критика сбивают с пути. Не дают сосредоточиться на архитектуре вашего шедевра. Попадаешь в вихри сомнений, от этого все больше растет неудовлетворенность и все дальше откладывается творение своей книги. Если нет веры, кажется, что все уже создано, все написано, новое сложно придумать. Не проработав пункт 3, который касается страхов и неуверенности, писатель проникается различными суждениями, критикой. В этом коктейле рождается недовольство собой вперемешку с перфекционизмом. Весь этот микс ведет к остановке творческого процесса, исчезает вдохновение и теряется мотивация.

5. Нет творческой цели

Любое начинание требует постановки цели и определения задач действий. От того, как вы это сделаете, зависит конечный результат.

6. Недостаточно мотивации

Во время путешествия к книге необходимо вдохновляться и быть мотивированным. Помогут ответы на вопросы:

1. Что конкретно будет доставлять мне радость и вдохновение в процессе работы над книгой?
2. Чем я порадуя себя, когда буду держать в руках напечатанный экземпляр книги?

7. Нет поддержки и наставника

Для получения прекрасного результата необходима помощь человека, который направляет, проверяет и мягко контролирует. Первую книгу достаточно сложно написать без коуча.

Странные ожидания

Вы задумались над тем, чтобы создать свой книжный шедевр, хотите передать свои знания и накопленный опыт людям. Но прежде чем начать писать, вы ожидаете:

1. Хорошей погоды, для настроения.
2. Вдохновения творить.
3. Музу писателя.
4. Когда пройдет неуверенность, ведь уже все написано.
5. Разрешения родственников.
6. Удачного дня.
7. Удобного стола.
8. Когда будет хороший компьютер.
9. Комфортного стула для настоящего писателя.
10. Когда кто-то даст волшебный пинок.
11. Когда будет много времени.
12. Правильного настроения.
13. Знаний, как писать.
14. Нужного состояния.
15. Когда будет нечего делать в старости.
16. Команды, чтобы писать всем вместе.
17. Озарения.
18. Правильных мыслей.
19. Когда прочитаете все книги, как создать бестселлер.
20. Сезон, лучший для творчества.

21. Одобрения друзей.
22. Когда рак на горе свистнет.
23. Когда приснится будущая книга.
24. Нужную фазу луны.
25. Верное число месяца или года.
26. Отпуска.
27. Меньше дел на основной работе.
28. Чудесного самочувствия.
29. Необыкновенного состояния.
30. Безупречной грамотности письма.
31. Когда соберетесь с мыслями.
32. Когда поедете к морю.
33. Когда найдете, где издать будущую книгу.
34. Прекращения страха от белого листа бумаги.
35. Когда найдется тема для книги.
36. Когда будет специальное образование.
37. Одобрения от самого себя.
38. Когда покинет внутренний критик.
39. Бурной мотивации писать.
40. Когда избавитесь от прокрастинации.
41. Когда подвернется случай.
42. Завтра...

Список можно составлять бесконечно.

Хорошая новость. Если вы по-настоящему захотели написать книгу, начинайте уже сегодня. Верьте в себя, творите ее

день за днем, и у вас обязательно все получится, а списки оставьте для мечтателей.

Волшебные потоки силы

Прежде чем перейти к детальным шагам создания книги, посмотрим, что может мотивировать к достижению цели. Думаю, для многих это актуальная тема.

Не секрет, что в жизни происходят события, которые не зависят от нас. Таким образом, просчитать достижение цели на 100% сложно, если вообще возможно. Как же справиться со своим состоянием, когда понимаешь, что тебе уже не хочется ничего делать, хотя до этого было очень много энергии и казалось, что горы по плечу.

Кстати, вопрос. Как выработать навык достижения цели, чтобы чаще быть мотивированным и получить в итоге отличный результат?

Ответы будут разные. Все очень индивидуальны. Каждый из нас имеет свои стратегии и ресурсы для работы с целью. На что важно обратить внимание, чтобы подарить себе больше мотивации.

1. Причины физиологические

Многое зависит от образа жизни, привычек, общего самочувствия. Зная эти моменты, вы подстраиваете задачи достижения под себя.

2. Эмоциональный всплеск

Через некоторое время проходит эмоциональный всплеск перед новой целью. Это нормально! Начинается ежедневная и систематическая работа, которая уже не так радует. К этому нужно быть готовым, и тогда это не расстраивает.

3. Работа над целью

Момент проработки цели тоже один из самых важных материалов в фундаменте достижения. Без него ваше строение может не выдержать бури и ветра.

4. Настрой

Ваш позитивный настрой и выстраивание приоритетов с самого первого дня работы, отталкиваясь от конечного срока цели.

5. Окружение

Окружение очень влияет на ваш внутренний настрой. Обращайте внимание на этот, казалось бы, незаметный пункт. Если вы находитесь в среде, где люди работают с похожими целями, шансы покорить вершину увеличиваются.

6. Отдых

Не изматывайте себя, старайтесь вдохновляться простыми вещами и позволять себе немного лениться.

7. Прокрастинация

Откладывание на потом, или прокрастинация. Один из опасных врагов достижения цели. Это очень серьезно, если вы заметили, что вам хочется заняться всем, кроме основной цели, и вы очень грамотно себе это аргументируете.

Откладывание говорит о том, что цель необходимо срочно проверить с особым усердием. Возможно, она не ваша и нет вообще смысла ее достигать. В этом случае цель корректируется или заменяется на истинно вашу.

Приоткрываем занавес

Как мы работаем на 7 дневной программе. Личный коучинг у каждого писателя. Посмотрите на процесс моей работы в щелочку. Вы увидите коуча, который уже 4 день работает с писателем над созданием книги.

Коуч. Все очень хорошо, и мы продолжаем. Спасибо тебе за комментарии о вопросах, я рада, что они продвигают. Что у нас еще по 4 дню. Вопрос. Максимального упрощения

и четкости хочется в чем? В выбранной теме или в создании книги?

Писатель. Максимального упрощения хочется во всем, хочется постепенно избавиться от хаоса в жизни, и появляется желание упорядочивать и структурировать буквально все.

Коуч. Здорово, что наступил момент осознания, что хочется структуры и порядка. Однако, если вернуться к книге, какое рабочее название ты выбрала? Напомню, одно из них: «Меняемся к лучшему».

Как будет поддерживать подруга, я поняла, осталось рассказать ей о твоих сроках создания книги и попросить ее поддержки. Над «верой в себя» – подумать. Жду размышлений про уникальность каждого человека и о том, что страх парализует наши действия и твое видение на то, как будешь избавляться от ложного страха. Постепенно пиши себе в «Дневник Писателя», как будешь восстанавливать физические и моральные силы. Я рада, что момент игры тебе откликнулся, и, кстати, 2 страницы за 1,5 часа – очень хороший результат! Материал будешь искать и создавать постепенно, я правильно поняла?

У тебя был еще марафон с заданиями, можно взять идеи. Часы работы есть, срок начала поставлен. И даже есть уже предвкушение. Здорово! Благодарю за отчет. Остальные дни с понедельника, все по порядку.

Чудесных выходов!

20 эффективных источников

Вернемся к мотивации. Как сделать так, чтобы она не покидала, а если и убежала, то быстро вернулась. На что нужно обратить внимание вам, чтобы достичь цель с удовольствием?

Ваш ответ прояснит, от чего вы будете испытывать удовлетворение на пути к результату. И что поможет достичь цели с минимальными усилиями именно вам.

Общие рекомендации:

1. Создайте детальный план, со сроками и списком радости, в который вы будете заглядывать после выполнения очередного задания.
2. На пути к цели у вас будут моменты, когда все удастся и, наоборот, когда получается не так, как хотелось бы. В этом случае берите только то, что работает.
3. Хвалите себя и убирайте критика, он только тянет назад.
4. Делитесь с друзьями или теми людьми, кто вас поддерживает.

5. Идите только вперед, не задерживайтесь в неудачах. Впитывая опыт, двигайтесь дальше.
6. Срок – важный критерий достижения. Ставьте каждый раз новый, если он по некоторым причинам сдвигается.
7. Настройтесь на работу над самим собой, своими слабостям, которые могут тормозить движение к цели.
8. Создайте видение результата, прочувствуйте, что принесет вам достижение цели и кто порадует за вас.
9. Возникающие затруднения считайте опытом, который поможет вам достичь того, к чему вы стремитесь.
10. Празднуйте успех по достижении цели. Сделайте себе приятный подарок, до этого продумайте, чем вы поблагодарите себя за дисциплину и старание.
11. Обращайте внимание на пищу, старайтесь больше есть полезных продуктов и пить простую воду в течение дня.
12. Соблюдайте режим сна. Чем раньше ложитесь, тем у вас лучше будет настроение и больше утренних идей к достижению цели.

13. Создайте команду (клуб) единомышленников, пишите отчеты, что вы сделали за определенное количество времени.

14. Ведите дневник. Записывайте туда свои победы и неудачи, идеи, полезные сайты, мотивирующие цитаты.

15. Почаще задавайте себе вопрос: «Что мне даст достижение цели?»

16. Смотрите вдохновляющие фильмы по теме вашей цели.

17. Читайте автобиографии великих людей, отмечайте для себя, что им помогало прийти к результату.

18. Старайтесь каждый день гулять. Кислород – своего рода питание для мозга.

19. Выработывайте у себя навык достижений на легких задачах.

20. Найдите для себя тренера или коуча, который будет сопровождать вас на этом захватывающем пути «Достижение Цели».

Немного продвигающих вопросов.

1. Что полезного вы отметили, чтобы управлять своей мотивацией?
2. Какие рекомендации откликнулись, и вы уже хотите их внедрить?
3. Что бы вы добавили ещё в этот список?
4. Каким образом вы обычно мотивируете себя достичь цели?
5. Что работает больше всего?

Настраиваем радар творчества

Идем дальше. Важно направить свой фокус внимания на работу над рукописью.

Как лучше и что делать.

1. Выключите на время создания книги все социальные сети, скайп, уведомления почты, телефон, уберите звук.

2. Фоновая классическая музыка – Моцарт, Вивальди, Гайдн, где струнные инструменты и нет вокала, – усилит поток творчества.

3. Используйте ароматную свечу или любимый парфюм – это продуктивно влияет на процессы головного мозга.

4. Установите будильник или таймер на определенное количество времени и отдыха. Например, 30 минут пишу, 3 минуты упражнений или дыхания (используйте мобильные приложения, например «Pomodoro»).

5. Подготовьте рабочее место. Все должно быть чисто, приятно и удобно.

6. Представьте себе результат вашей работы, это мотиви-

рует и радуется.

7. Спросите себя: какой лучший результат я хочу получить от работы над книгой сегодня? Запишите его.

8. Похвалите себя за то, что вы настойчиво идете к своей цели, к созданию уникальной книги, такой полезной для людей.

9. Держите рядом всегда «Дневник Писателя», чтобы черпать в нужный момент вдохновение, полезные записи и свои яркие заметки о будущей книге.

10. Делитесь своими достижениями дня с наставником-коучем или лучшими друзьями.

11. Сверяйтесь с планом следующего дня: сколько страниц вы планируете написать завтра?

12. Побалуйте себя за каждый день творчества приятным словом или маленькими вкусностями.

Позвольте немного лирики о том, как быть продуктивным в течение дня.

Наступает утро, мы встаем и отправляемся в жизненный

путь. Каждый из нас берет свое снаряжение, а кто-то путешествует налегке.

– Да, налегке проще, – скажете вы.

– Но не в путешествии по жизни, – подумает коуч.

– В каком смысле? – спросите вы.

– А что для вас означает слово «смысл»? – произнесет коуч.

И тут может быть небольшая заминка или вопросительный взгляд. Как вы смотрите, чтобы разобрать слово «смысл» по буквам. Присоединяйтесь и пишите вместе со мной, только быстро. Важны первые ответы сознания. Начинаем.

Что для вас означают буквы слова СМЫСЛ?

У меня:

С – синергия, то, что объединяет с ценностями.

М – мир, мир в душе, так как я на правильном пути.

Ы – здесь поток фантазии устремился во вселенную.

С – сила, удержать то, к чему стремишься.

Л – любовь, к жизни, к людям, к миру.

Я ощущаю слово «смысл» как объединение с ценностями. Это приносит мир в душе, укрепляет и направляет силу воли на достижение цели и увеличивает мою любовь к жизни,

к людям и миру. А что у вас? Какие пришли мысли?

Уверена – уникальные. Ведь каждый из нас неповторим и совершенен. Вот только не все знают об этом. Потому и не берут снаряжение, путешествуя в потоке жизненной реальности. Именно поэтому фокус внимания рассеивается и неясно, какой выбрать путь и когда. И куча сомнений и страхов от неизвестной дороги, и хочется сидеть в теплом гнезде, не вылезая. И только иногда перебежать на другую сторону пути, быстро вернувшись обратно. Закрыться, закутаться, немного выставив любопытство наружу, а то без него совсем скучно. И так проходят часы, дни, годы и вся жизнь. Поймите, скажете вы. Так не очень нравится.

Мне как лучше быть.

Если я хочу что-то изменить.

Нужно понимать, зачем.

Я буду стараться ради чего.

Так каким же образом действовать.

Б – а здесь опять мы взлетаем в небеса воображения.

С чего конкретно начать мне движение.

Я уже думаю, как лучше.

Отлично! Итак вернемся к началу. Вы задумали меняться.

Задайте себе вопросы за чашечкой кофе:

«Как мне быть продуктивным сегодня?»

«Что хочется сделать для моего успеха уже сейчас?»

«Что или кто может помочь мне?»

Вы сразу получите море ответов от своего внутреннего Я, которое только и ждет, чтобы проснуться вместе с вами.

Приоткрываем занавес

Как мы работаем на 7-дневной программе по подготовке к написанию книги. Личный коучинг у каждого писателя.

Работа писателя над сомнениями.

Писатель.

1. Это никому не нужно.

Я уверен, что могу писать интересно, и мои родные, знакомые и друзья захотят прочитать мою книгу. Так что это не будет зря;

2. Какой ты писатель. У тебя нет таланта!

Главное, что у меня есть желание и упорство. Остальное приложится.

Коуч. Позитивные убеждения отличные. Обратите внимание на риски, кто предупрежден, тот уже защищен. И на вашу поддержку. *Как еще вы сможете экологично най-*

ти время и энергию, чтобы следовать плану?

Вы прекрасно описали нужные вам качества для создания рукописи: «Последовательность мышления и изложения, решительно следовать задуманному и предъявить книгу миру». Осталось выработать навыки регулярного письма. Благодарю за отчет.

47 шагов к заветной книге

Первые 14 ступеней для взлета

Шаг 1. Пишу книгу

Подумайте, будет это художественное произведение с придуманными вашим воображением героями или реально происходящие события, факты и существующие в реальной действительности люди, истинные кейсы жизни жанра **нон-фикшн**.

Определите тему, над которой вам интересно и нравится работать.

Поразмышляйте над жанром. Приключения, детектив, женский роман, фантастика, мистика, детская литература (сказки) или мемуары, различные пособия, путешествия, биографии. Если вам близок жанр деловой литературы, проясните для себя:

Какие материалы уже у вас есть?

Какая тема интересует и откликается больше всего?

Шаг 2. Пишу книгу

Выбрав тему, начинаем добавлять материал к тому, что

есть. Смотрим в книжных магазинах, библиотеках, интернет-ресурсах, что и как уже написано на вашу тему. Заводим творческий дневник и делаем пометки, собираем вдохновляющую информацию, которая поможет создать план книги.

Шаг 3. Пишу книгу

Делаем рабочее название книги. Ориентируйтесь на свою тему, берите вдохновение из названия книг, которые в вашем жанре бестселлеры.

Шаг 4. Пишу книгу

Если хочется книгу художественную. Намечайте фабулу – краткое описание будущего содержания без подробностей, только основные события. И затем прокладываете сюжет – ход последовательных событий, динамика того, что происходит с вашими героями через экспозицию, завязку действия, кульминацию, развязку и эпилог.

Шаг 5. Пишу книгу

Определите для себя ежедневное количество минут или часов, когда вы реально можете писать. Запишите это на всех устройствах, которые контролируют ваше время. Дайте себе обязательство выполнять это правило неукоснительно.

Шаг 6. Пишу книгу

Для лучшего результата задавайте себе вопросы радости.

1. Что вдохновляет меня и помогает писать с удовольствием?
2. Где самое лучшее место для создания моей книги? (кафе, библиотека, антикафе, домашний рабочий уголок и так далее).
3. Как я буду вознаграждать себя за ежедневные страницы книги?

Шаг 7. Пишу книгу

Для удобства работы и безопасного хранения вашего творчества, дублируйте текст на любой сторонний носитель: облачный сервис, флешка, свой блог (например, документ Word в Google). Весь текст будет перед глазами, здесь главное подключение к интернету.

Шаг 8. Пишу книгу

Внимательно относитесь к здоровью! Писатель должен полноценно питаться, спать не менее 7 часов, гулять на свежем воздухе (получая в этот момент идеи и вдохновение), поддерживать физическую активность. Сложно что-ли-

бо творить, не выполняя этот шаг.

Шаг 9. Пишу книгу

Поставьте творческую цель. Цель должна быть:

1. Конкретной.

Вопросы в помощь: Что я хочу и могу написать за один месяц?

Пример: написать 10 рассказов для книги или создать две главы для повести или романа.

2. Реальной для вас, то есть на 100% выполнимой.

Вопрос: Насколько я готов (а) посвятить свое время писательскому мастерству? Пример: писать по 1 странице 5 дней в неделю.

3. Каким образом я могу достичь цели? (например, встать утром раньше и работать 1 час).

4. От кого зависит достижение моей цели? (например, только от меня).

5. Достижимой и измеримой. Сколько страниц я могу писать в день на 100%? Когда и где мне лучше писать мою книгу? Какие материалы у меня уже есть? Где я могу найти еще

идеи для книги?

6. Поставьте себе срок окончания первого этапа подготовки и конечный срок окончания всей рукописи.

Запишите ответы на вопросы. Это поможет вам получить тот результат, который вы хотите.

Шаг 10. Пишу книгу

Начинаем заполнять карту полета писателя.

Если произведение художественное, опишите:

- героя и персонажей, помогающих главному герою;
- время и место, где происходят события;
- образ жизни героя, его прошлое, настоящее, к чему он стремится в будущем, его ценности и пристрастия;
- как он выглядит, что умеет, что любит из еды, кто его друзья, а кто недруг.

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.