

Александр Молчанов



# САМОДИСЦИПЛИНА ДЛЯ ПИСАТЕЛЕЙ И СЦЕНАРИСТОВ

Книга-тренинг

Александр Молчанов

**Самодисциплина для  
писателей и сценаристов**

«Издательские решения»

## **Молчанов А. В.**

Самодисциплина для писателей и сценаристов /  
А. В. Молчанов — «Издательские решения»,

Эта книга написана по мотивам онлайн-тренинга, который я провел в январе 2016-года. Мы начали ровно в полдень 1-го января и посвятили прокачиванию самодисциплины следующие десять дней. В тренинге приняло участие больше двух тысяч человек: писатели, сценаристы, драматурги, копирайтеры и даже актеры и режиссеры — словом, творческие люди, которые чувствовали, что у них есть проблемы с самодисциплиной. Надеюсь, для некоторых из них это стали десять дней, которые действительно изменили их жизнь.

# Содержание

Предисловие	6
От автора	8
Отзывы участников тренинга	9
Предварительное задание №1	13
Предварительное задание №2	14
Предварительное задание номер 3	15
Урок 1	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Самодисциплина для  
писателей и сценаристов  
Книга-тренинг  
Александр Молчанов**

© Александр Молчанов, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

Предисловием к данной книге было бы правильно написать что-то мотивирующее, подталкивающее к её прочтению и дающее понять, что книга того стоит, ведь польза от нее будет явной. Но теперь, имея за плечами опыт работы над своей продуктивностью, я понимаю, что для тех, кто по-настоящему мотивирован не нужно ничего, чтобы приступить к действию, и эта книга сама всегда найдет своего читателя. Я же позволю себе лишь рассказать о том, как пришел к вопросу самодисциплины лично.

Свой путь к развитию, как автора, я начал не так давно, в 2011 году. На этот период я уже работал в индустрии, правда в другой роли, но уже имел представление и некий опыт в написании авторских текстов. В своем творчестве я полагался больше на интуицию и вдохновение, и понял, что для успеха этого мало. Изучая ремесло я пришёл к тому, что авторство вещь необычайно интересная и при этом сложная. Правила, законы и принципы – основа драматургии. Я ошибочно полагал, что в наше время, для того чтобы писать сногшибательные тексты достаточно только получить правильное образование. И был не прав. Нет, дело вовсе не в том, что обучение по специальности – бестолковое занятие. Настоящий рынок нашей индустрии диктует такие правила, что учиться становится необходимо. Лишь немногие, по-настоящему одаренные авторы, пробьются не имея за плечами профильного образования. Остальным же придется идти несколько иным путем.

Выбирая «путь художника» нужно понимать, что идти в одиночку будет весьма непросто, и многие творцы в сложные моменты работы над текстами будут истязать себя, заставляя кнутом и пряником продолжать работу. Раньше я действовал также, при этом часто бросал начатое на середине, иногда умудрялся подбадривать себя и после этого заканчивал какие-то тексты, тратя на это месяцы и даже больше. После таких марафонов приходилось долго восстанавливать силы, размышляя над тем что все-таки я делал не так. Текущее положение вещей меня явно не устраивало, и я задавался вопросами: «Как успевать делать много, не ломаясь в тех условиях, в которых я нахожусь? Как не подстраиваться под обстоятельства и настроение музы, а управлять ими?». Я пришел к выводу, что нужна какая-то другая модель поведения и углублялся в суть проблемы в поисках решения, ведь пики моей активности были не стабильны.

У многих из нас есть семьи, работа и повседневные обязанности, а где найти силы, веру и время на то чем так хочется заниматься – часто бывает не ясно. Я изучал вопрос самоорганизации, менеджмента и планирования времени, перепробовал множество техник и приемов по увеличению ежедневной продуктивности. Убедился в том, что работают из них не все, всё индивидуально. Потратить на самостоятельный поиск решения понадобилось целый год, и этот длинный период я использовал для того что бы понять, что подходит именно для меня и как действовать эффективно. Но главного все так же не хватало. Чего именно? Я все еще не знал. Продолжая топтаться на месте, я едва продвигался к своей цели, и тогда на удачу попал в персональный коучинг к автору данной книги. Он помог мне докопаться до истины, за что ему огромное спасибо.

Как оказалось, корнем проблемы была тривиальная вещь, а именно – дисциплина, и это понятие оказалось значительно шире, чем одно слово. Дисциплина это – организация тела, разума и окружающего нас пространства, ежедневных привычек, действий, коммуникации. Здесь есть даже свои правила и ритуалы. Все это очень интересно, когда начинаешь узнавать об этом в деталях. Чтобы сдвинуться с места, вам придется выйти из «зоны комфорта» в которой вы привыкли жить, и тогда получится добиться большего. Хотя это не просто, ведь в современном мире в постоянном желании чего-то и стремлении к чему-то, мы должны пропускать через себя огромный поток информации и выполнять множество конкретных действий. Тут-то вам и понадобятся навык по самодисциплине.

Приятным бонусом, как результат работы над собой, станет свободное время, которого возможно раньше не хватало. Для себя я нашел порядка 10 дополнительных часов. Цифра кажется нереальной, при том, что трачу я 8 часов на основную работу, плюс на дорогу и сон. Про ежедневные дела не говорю. Теперь успеваю заниматься спортом, писать, изучать новое, развивать личные проекты. Лениюсь, как и прежде, все еще не считаю себя гениальным автором, и продолжаю смотреть снизу вверх на тех кто уже добился большего. Но теперь меня это не беспокоит и не доставляет переживаний, во мне изменилось главное – я знаю как творить и делаю что должен. А если все-таки даю себе слабину, то знаю как с этим бороться, и это дарит мне спокойствие и новые силы. Это дорогого стоит.

Ответ на свои вопросы я нашел, и теперь продолжаю идти дальше, временами лишь думаю о том, что: «наша жизнь состоит из множества случайностей, которые можно обернуть в возможность, и главное, это разглядеть свой шанс».

*Игорь КАЗАНЦЕВ, продюсер, сценарист  
Москва, 2016 год.*

## От автора

Эта книга написана по мотивам онлайн-тренинга, который я провел в январе 2016-года. Мы начали ровно в полдень 1-го января и посвятили прокачиванию самодисциплины следующие десять дней. В тренинге приняло участие больше двух тысяч человек – писатели, сценаристы, драматурги, копирайтеры и даже актеры и режиссеры – словом, творческие люди, которые чувствовали, что у них есть проблемы с самодисциплиной. Надеюсь, для некоторых из них это стали десять дней, которые действительно изменили их жизнь. А если и нет, то, я думаю, в любом случае у них получились довольно веселые новогодние каникулы.

Мне показалось, было бы неплохо как-то зафиксировать эту историю (для благодарных потомков, хе-хе). И как-то сама собой явилась идея книги. Огромное спасибо за помощь в расшифровке и редактировании Татьяне Савченковой. И, конечно, спасибо всем участникам тренинга, которые задавали вопросы, писали, бегали, приседали. Без вас бы этой книги не было.

ЗЫ. Пожалуйста, не подумайте, что я поленился потрудиться над книгой и отредактировать расшифровку так, чтобы она стала больше похожа на книгу, чем на просто подстрочную запись тренинга. Мне было важно сохранить динамику живой речи, энергию тренинга. Чтобы, читая книгу, вы как будто слышали мой голос, заряжались моей энергией и спешили совершать новые подвиги.

ЗЗЫ. Ох, боже мой, ну кого я обманываю. Ну конечно, мне было просто лень заниматься редактурой, поэтому я и оставил расшифровку как есть.

*Ваш  
Молчанов*

## Отзывы участников тренинга

### **Anntre:**

Меня восхищает позиция Александра Молчанова: «Нет вдохновения сегодня? Ну что ж, сегодня напишите без вдохновения». Т.е. нет смысла настраиваться, уговаривать себя поменять настроение, захотеть писать, вы просто садитесь и делаете.

### **Алиса Мэй:**

Прослушала, правда, в записи, курс по самодисциплине для писателей и имею что сказать. Несмотря на то, что писателем как таковым я не являюсь и особенно не являюсь сценаристом, на которых этот курс был рассчитан, однако, те методы повышения самодисциплины, которыми щедро поделился автор, работают для любого творческого человека. Я не проходила варианта хардкор, где надо бегать по утрам, ибо маленький ребенок – не бежать же мне с ним подмышкой, однако даже лайт-версия дает отличные результаты. В общем, буду краток – рекомендую.

### **Татьяна Смирнова:**

Говорят, первые 12 дней года – это будущие 12 месяцев. Как проведешь день, таким будет и соответствующий месяц. Я почему-то в это верю) и эта примета тоже была в числе причин, по которым в зимние каникулы я выбрала режим хардкор на онлайн-курсе Александра Молчанова «Самодисциплина для писателей и сценаристов».

– Тебе нужна самодисциплина? хаха, не смейся, – сказали скептики.

– А как же праздники, печенье и пряники? – спросили лакомки.

– Ты же хотела выспаться, – бормотнула накопившаяся усталость.

– И каждый день гулять, – оживилась активность.

– Имейте в виду, у мамы совесть выключена! – объявил всем собравшимся сын, – ей так тренер велел.

Да, и совесть, и перфекционизм, и ожидание желания и подходящего настроения, чтоб писать.

Конечно, я еще не перечитала готовый текст (потому что он и не готов, продолжаю писать), не все приобретения встроила и обратила в привычки, не каждый день принимаю ледяной душ, и прогулка (заменяющая пробежку) тоже не каждый день случается. Но! Я не ощущаю себя хламом, я узнала, что могу написать свою норму и за 20 минут, и за 40, я еще не жаворонок, но уже не сова (будем считать – белка). Я расчистила часть завалов, расставила по местам главное, вернула ясность целей и бодрость духа, и пишу при каждой возможности, не чувствую более ни напряжения, ни прокрастинации, а всегда – радость и желание продолжать.

Даже если вы не писатель, не сценарист, и даже если совсем не относите себя к творческим личностям, курс Александра доступен в записи совершенно бесплатно, очень рекомендую всем для профилактики – превосходное средство освежить жизнеощущение, перестать ныть и отлынивать, и взяться за дело!

### **Татьяна Ерёмченко:**

«У каждого – свой вкус счастья» – сказала как-то подруга. Эта мысль постепенно стала для меня равно важной с идеей «идеальных мгновений». Главное в ней то, что никого и ничего нельзя изменить, кроме самого себя и того, что зависит от твоих действий. Нельзя заставить солнце, когда оно в зените, закатиться, но можно переместиться на другую сторону планеты, чтобы полюбоваться тем, как оно садится. Нельзя заставить человека стать счастливым, потому

что он и так УЖЕ счастлив, на свой лад. С этим можно не согласиться, но сейчас я уверена – каждый живет именно так, как ему хочется.

В том, что мне снова (как в детстве) нравится просыпаться по утрам, отчасти виноват и Александр Молчанов. Его десятидневный онлайн-курс «самодисциплина для писателя и сценариста» (который проходил с 1-го по 10-е января) я ждала сильнее, чем нового года. Закономерно, с конца декабря это имя не сходит с уст – сперва анонсировала, теперь пересказываю друзьям выдержки и советы, которые работают и которые становятся очевидными, лишь когда на них укажут. Вам же знакомо это забавное ощущение – когда дают подсказку, и сразу же понимаешь как прийти к правильному ответу?

Впрочем, повинюсь – в режиме реального времени следила примерно за половиной лекций, остальную часть пришлось нагонять в записи. И да, хорошо, что они сохранены – значит их можно по/переслушать в любое время (первая по ссылке внизу, дальше сами сориентируетесь, если что).

От себя скажу:

\* чувство «кажется, я выспалась» и отсутствие необходимости бороться с сонливостью на протяжении дня – прекрасно!

\* я начала писать. нет, пока не «норму», но хоть что-то. за прошедшие 22 январских дня наваяла 27 страниц текста и скоро завершу то, что иначе бы так и осталось задумкой.

\* дни проходят продуктивнее, а с делами справляться – гораздо легче.

\* ещё я начала наслаждаться процессом. сейчас мне кажется, что прелесть жизни заключается не в том, чтобы достигать вершин и бонусов, а в том, чтобы нравился каждый её момент, тогда и результаты точно будут.

И напоследок, второе мое январское «открытие в тему»: мы всегда выбираем, что для нас важнее, ведь ради того, чтобы получить что-то, приходится жертвовать другим. Мы ставим приоритеты и делаем то, чего больше хотим в данный момент, хоть и с оглядкой на предшествующий опыт и открывающиеся перспективы. Возможно, что и прошлое, и будущее нужны лишь чтобы определить настоящее. Или всё совсем наоборот.

;) )

Спасибо!

### **Alltigma:**

Александр Молчанов предложил начать Новый год с квеста – пройти 10-дневный курс по самодисциплине, и, о чудо! – в какой-то момент сделал его полностью бесплатным. Грех отказываться от таких подарков, решила я. Потом начались сложности – предварительные задания к курсу стали появляться еще в декабре. Ну, ладно, это были цветочки. 31 декабря я слегла с температурой и проходить курс, соответственно, оказалась не в состоянии. Видимо таких, как я, «не в состоянии, но желающих», было не так и мало – и для нас и прочих «а вдруг» Молчанов оставил возможность проходить тренинг в записи. И вот, ура! – вчера закончился последний день этого приключения. И что я хочу и могу сказать по итогам:

1. Тренинг был многоуровневый, для участников разной степени подготовленности и дисциплинированности. И я очень благодарна Александру за возможность проходить его в свободном режиме и не по одному разу – очень хочется «пройтись» потом еще через некоторое время, закрыть то, на что сейчас не хватило внимания и сил.

2. Вообще изменилось понятие о том, что такое дисциплина. Раньше я как-то смутно догадывалась, что дисциплина – это не тогда, когда тебя палкой куда-то гонят и даже не тогда, когда этой палкой ты гонишь себя сам. Но, хаха три раза, я раньше категорически отказывалась понимать, что дисциплина – это прежде всего грамотная организация рабочих процессов

в течение всего дня, с учетом собственных ритмов и требований, пожеланий и надобностей. Плюс сформированная привычка делать нужные дела в нужное время. И лишь в последнюю очередь – непреклонная воля, когда ты делаешь с настроением, если оно есть, и без настроения, если его нет. С этим сейчас очень забавно, потому что пока привычка не сформирована, и «прет», мягко говоря, нечасто. И вот садишься, смотришь вытаращенными глазами, и говоришь себе: «Ну нет у меня настроения! Что же делать, придется писать так!» – и начинаешь ржать и писать. И с таким подходом вообще многие вещи делаются совсем иначе, правда. За эту гениальную формулу еще одно спасибо.

3. Как я проходила этот тренинг. Конечно, хотелось всего и побольше, но когда я записала правила харда, оказалось, что примерно 60% условий – это о моей повседневной жизни, 20% – время от времени, а еще 20 – хотелось бы, но все откладывала. Здорово прикинув свои силы, я попробовала «потянуть» где-то 85%. Пробежку заменила лыжами, которые у меня находятся в стадии полуактивного освоения, и ежедневные лыжи – это вызов, но более посильный в зимний сезон, чем пробежка. А ледяной душ заменила контрастным... Тяжелее всего оказалось столько времени жить без фоновой музыки. В какой-то момент я поймала себя на том, что смотрю изученного вдоль и поперек «Шерлока» – потому что там есть музыка, которая мне нравится, и на том, что на массаже, вместо того. Чтобы провести полтора часа в тишине, включаю музыку типа «для работы и переключения», ага. Ну, ловить себя на том, как я себя дую – тоже прикольно, факт. И тяжело оказалось без сахара-хлеба. Даже закупились в какой-то момент «хлебцами-молодцами», а потом вспомнила, что это ж не такая похудительная диета, это про другое – и наварила картошки)) И было мне в тот вечер локальное счастье даже без хлеба). Без френдленты было вначале тяжело, но сейчас я даже, кажется, отвыкла – и как-то не сильно в ней зависаю, хотя все равно понимаю, что этот момент нуждается в сознательном контроле.

А еще, конечно, это очень отрезвляющая практика. Когда вдруг ясно видишь, насколько собственные представления о себе не соответствуют тому, что есть на самом деле. И даже тому, что ты готов увидеть вместо «самого дела»...

4. Вообще, конечно, самое интересное для меня во всяком тренинге – а что потом? Вот тренинг закончится, и что я буду делать со всем этим дальше без ведущего? И Молчановский квест тут особенно интересен, потому что он был долгим – 10 дней, и очень плотным и по заданиям, и по условиям. Для меня они были плотными настолько, что я мечтала – вот все кончится, и я буду играть по своим правилам! Но сначала пусть это закончится.. И в итоге я имею некоторое количество страниц черновиков для статей, выставленный на полседьмого будильник и пару-тройку контрольных-опорных точек в течение дня. И планы на ближайшие дни по повышению эффективности) И несколько штук, которые не успела встроить, пока проходила тренинг, но хочу попробовать сделать это в ближайший месяц. Избавление от хлама у меня прошло, наверное, всего процентов на 5 – и теперь тоже каждый день стараюсь прибавить к этим пяти хоть что-то. Что поделаешь, у каждого свои привязанности. И я из тех, кто с трудом выбрасывает свое барахло. Еще одна прекрасная формула от Александра: «Если вам зачем-то хочется заниматься уничтожением, пожалуйста! Но это необязательно, и если не хочется, можете не тратить на это свое время» (кажется, я не очень ее переврала, если что, пусть меня поправят). В общем, мне сейчас очень интересно продолжить выполнение и реализацию того, что начато на этом квесте – а потом еще разик-два подтянуть себя на повторном прохождении. И, хоть Александр и говорит о том, что его тренинг прежде всего – для пишущих и творческих людей, я бы его рекомендовала для всех (ну, ладно, не для всех, но многих), кто решил разобраться со своей осознанностью и самодисциплиной.

### **Lubavaalgiz:**

Молчанов умеет подмечать детали, на которые не все обращают внимание, но они очень влияют на продуктивность работы. Для начинающих писателей, это бесценный клад мудро-

сти. Курс поможет понять где, как, сколько и в какое время вам лучше всего заниматься творчеством и еще многое другое, включая настоящую магию, которую сам Молчанов усиленно отрицает:)

Удачи вам. Идите к своей мечте, мечты не любят приходить сами.

### **Наталья Столтидис:**

Александр Молчанов. Самодисциплина для писателей и сценаристов. Автор в представлении не нуждается.

Всю жизнь к слову «дисциплина» я испытывала презрение. Это же в армии дисциплина. А нам зачем?

Но после месячного марафона имени Пушкина у меня непроизвольно стал сам собою возникать вдруг день под названием «голова в блокноте». Это выглядело примерно так: очень поздний подъём, длинный завтрак из шести блюд, «дайте ручку и бумажку!».

Дело в том, что из марафона я вышла тяжело. Молочная кислота в натренированной расписавшейся мышце не давала покоя. Я ходила и меня мучило беспокойство, что я что-то забыла. И, таки, конечно же, многое было забыто и не воскресло до сих пор. И я одна в этом виновата. Но! Моё беспокойство стало перерастать в расстройство. Идей было так много, все они шли параллельными курсами (от пьесы до романа). И всеми хотелось заняться с разбега в карьер. Но не получалось. Усадить задницу за ежедневный ничем не мотивированный труд было практически невозможно.

По Молчанову получилось – да, без проблем!

Избранные цитаты.

«Ну, и что, что Муза не пришла? Пишите без Музы сегодня»

«Не можете писать на кухне? Значит пишите в спальне»

«Не придумали чем себя вознаградить? Незачет»

«Кто откроет ноутбук, тому – штраф»

«Для меня забанить человека проще, чем сказать – Здравствуйте!»

«Есть такой советский фильм ужасов про зомби и вампиров, „Осенний марафон“ называется».

Уровень полезности.

Очень практичный, бодрящий тренинг. Личностный рост гарантирован.

## Предварительное задание №1

Коллеги, приветствую!

Как вы помните, 1-го января 2016-го года мы с вами вместо десятидневного запоя решили устроить десятидневный писательский забег.

Так давайте мы с вами сейчас, пока не началось, немного подумаем, в какую сторону мы побегим.

Сразу оговорюсь – в этот раз я не буду учить вас что-то писать. Если вы хотите научиться писать сценарии, поступайте в сценарную мастерскую:

<http://shichenga.ru/index/0-2>

Пожалуйста, не нужно мне присылать ваши тексты и ваши идеи и просить меня дать вам какой-то совет по их поводу – тренинг не про это.

Однако поскольку это тренинг для писателей и сценаристов, нам с вами все равно придется что-то писать (так и слышу, как в этот момент все закатили глаза и воскликнули – о, нет, только не это!). Сценарий, пьесу, роман, мемуары – что угодно. Может быть, это будет идея, которую вы откладывали много лет. Или первая попавшаяся идея, которая только что пришла вам в голову.

Она может быть плохой. Она может быть совершенно никудышной. Но пусть она у вас будет.

И пусть она будет одна. Две идеи – это так же плохо, как ни одной идеи. И даже хуже.

Может быть, чуть позже вы передумаете и начнете писать что-то совершенно другое. Или поменяете свою идею прямо в процессе работы – такое тоже довольно часто бывает.

Но давайте прямо сейчас сделаем вот что. Создайте вордовский файл. Вообще на этот случай неплохо бы создать заранее несколько вордовских файлов – мало ли, вам захочется еще что-нибудь написать, а у вас уже будет несколько готовых вордовских файлов, в которых можно писать (Все, все, молчу, извините, сам знаю, что мой юмор бесит).

Короче, ваша задача – решить, что именно вы будете писать во время нашего тренинга по самодисциплине и записать эту свою идею на бумаге или в вордовском файле. Это может быть очень смутная идея – например, «Роман воспитания из жизни исландских павлинов», или «пьеса про человека, который считает себя дверной ручкой». Если вы пока не очень понимаете, как именно вы будете это писать – ничего страшного. Пока просто обозначьте вашу идею в самых общих чертах.

Если вы профессиональный писатель или сценарист, вам проще – вы вполне можете составить для самого себя конкретное техническое задание. Например: «Я напишу пилот сериала про несчастную судьбу доярки-хоккеистки, расследующей преступления с помощью своего шестого чувства» (Все права на эту идею защищены! (с)).

Очень важно записать вашу идею! Я понимаю, что половина из вас скажет – зачем записывать, я запомню. Вот специально для вас повторяю – задание будет считаться выполненным только если вы запишете вашу идею. Пусть даже на салфетке.

Что делать, если идеи нет вообще? Смотрите, вам все равно нужно будет что-то писать на нашем тренинге. Если идей так и не появится, ваше задание будет – написать историю своей жизни. Неважно, будете ли вы потом где-то публиковать это мемуары. Важно то, что в этом случае вы хорошо знаете материал, вам не нужно проводить исследования и расследования.

Да, и в этом случае ваше домашнее задание – создать вордовский файл и написать: «Я буду писать историю моей жизни».

Как видите, задание не очень сложное.

## Предварительное задание №2

Неделю назад вы сформулировали и записали тему, на которую вы будете писать ЧТО-ТО на нашем тренинге. Возможно, за эту неделю у вас возникли какие-то мысли по поводу того, что вы будете писать. Какие-то образы, события, обрывки сцен, куски диалогов. Возможно, пока это никак не выстраивается в стройную систему. Ну, и не очень-то нужно.

Давайте выстроим все это добро в нестройную систему.

Запишите все ваши мысли по поводу вашего будущего текста. Ну хорошо, если мыслей много – запишите не все, а основные. Пусть это будет одна страница текста. Можно чуть больше, можно чуть меньше. Но не две страницы и не три строчки. Пусть это будет достаточно близко по объему к одной странице.

Это займет у вас максимум пять минут. Не думайте над текстом! Не пытайтесь придумать что-то новое. Запишите только то, что у вас есть на настоящий момент.

Это не обязательно должен быть план книги или сценария. Могут быть просто наброски и смутные мысли, что-нибудь вроде: «А потом они приходят к этому чуваку домой и там происходит что-то страшное». Причем вы пока не понимаете, кто такой чувак, что у него за дом и что именно страшное произойдет.

Отлично, если вы сможете написать, с чего начинается история, что происходит в середине и чем история заканчивается. Но если нет – не страшно. Если, например, вы не знаете, чем заканчивается история – напишите «А чем заканчивается, я пока не знаю. Но чем-то заканчивается».

Если вы вообще ничего не придумали за это время (что тоже неудивительно, ведь задания что-то придумывать у вас не было) – запишите просто все, что вы знаете на выбранную тему.

Если вы профессиональный сценарист и будете писать пилот сериала – напишите, что будет в тизере и какие клиффхэнгеры будут в конце каждого акта.

Если вы профессиональный сценарист и будете писать полный метр – пожалуйста, запишите основные события истории, пользуясь при этом структурой Труби или Воглера. Если у вас провал на месте одного или нескольких сюжетных элементов – просто пометьте это, не пытайтесь придумать их.

Еще раз – ваша задача не придумать что-то, а просто записать то, что вы знаете на настоящий момент о вашей истории.

Всех делов на пять минут – начать да кончить.

Внимание: НЕ ПЕРЕЧИТЫВАЙТЕ ТО, ЧТО У ВАС ПОЛУЧИЛОСЬ. Записали, сохранили и закрыли файл.

## Предварительное задание номер 3

Задания все небольшие, всех дел минут на десять. Но пока вы их не выполните, вы не сможете проходить тренинг дальше.

Мы вас подождем.

Пожалуйста, не читайте дальше, а выполните задания.

Также многие из вас задают мне в личку вопросы о написании сценариев. Друзья, еще раз подчеркиваю – на этом тренинге я не буду никого учить писать сценарии. Если вы хотите научиться писать сценарии – пожалуйста, поступайте в нашу сценарную мастерскую. Это здесь:

<http://shichenga.ru/index/0-2>

А теперь, третье задание:

Если вы выполнили два первых задания, то вы примерно понимаете, какой текст вы будете писать на нашем тренинге после нового года. Примерно понимаете тему, формат и жанр. Также мы с вами набросали некий состав событий, что-то вроде примерного плана вашего будущего текста. Ну так, предварительно. В общих чертах. Вы уже знаете, кто будут герои вашего будущего текста и какие с ними будут происходить приключения.

Теперь напишите первое предложение вашего будущего текста.

Только первое предложение.

Ни в коем случае не больше.

Это может быть отличное предложение – ритмичное, звучное, упругое, эмоциональное, вкусное и умное. Что-нибудь вроде:

«Сановитый, жирный Бык Маллиган возник из лестничного проема, неся в руках чашку с пеной, на которой накрест лежали зеркальце и бритва».

Или:

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему»

Но может быть и просто обычное предложение. Типа:

«Давно я привык укладываться рано».

Или:

«По утрам он поет в клозете».

Это может быть совершенно невразумительное предложение. Кривое, косое и тупое. Скажем, мой любимый Бульвер-Литтон начал свой роман «Пол Клиффорд» (1830) фразой: «Стояла темная ненастная ночь». Над этим началом потешались полтора века, а в 1982 году американский университет в Сан-Хосе даже учредил конкурс имени Бульвер-Литтона – на самое отстойное начало романа. Победителю конкурса выплачивается премия в размере 250 долларов. Вот, например, первое предложение, которое выиграло конкурс в 2003 году: «Это была их последняя ночь, они крепко обнимали друг друга, их тела были точно два ломтика сыра, оранжевый и белый, чеддер и моцарелла...»

Так вот, нас с вами в настоящий момент даже такое начало вполне устроит. Нам нужно, чтобы оно просто было. Если хотите, можете посидеть и подумать над первым предложением. Если не хотите – можете написать первое, что придет в голову.

Вам может нравиться или не нравиться написанное вами предложение. Это тоже не имеет особого значения. Пусть оно просто у вас будет. И пусть оно будет написано.

Внимание: если вы просто придумаете первое предложение, но не запишете его, задание будет считаться не выполненным. Нужно его записать.

Если вам потом разонравится это первое предложение, вы его сможете легко поменять.

Правда, легкое задание? Вы дольше этот текст читали.

Ну все, разминка закончена, мы начинаем САМОДИСЦИПЛИНУ ДЛЯ ПИСАТЕЛЕЙ И СЦЕНАРИСТОВ!

## Урок 1

Коллеги, приветствую вас! Меня зовут Александр Молчанов, и мы с вами начинаем бесплатный онлайн-тренинг «Самодисциплина для писателей и сценаристов». Я вас поздравляю с наступившим Новым Годом! Желаю вам в этом Новом году удачи, процветания и вдохновения! Наша с вами задача эти 10 дней потратить не на то, чтобы сидеть есть салатик, пить пиво, водочку и смотреть телевизор, а для того чтобы сделать что-то такое, чем бы мы потом могли гордиться. Должен сказать, что на курс записалось почти 2000 человек и сейчас я вижу, что 185 из этих человек действительно пришли сюда для того чтобы послушать прямой эфир и это очень-очень-очень хорошие новости. Естественно за эти 10 дней не возможно полностью изменить свою жизнь, но вы можете заложить фундамент своей новой жизни, заложить привычки, которые вам в дальнейшем будут помогать.

Прежде всего, давайте немножечко познакомимся. Кто-то из вас может быть, обо мне что-то знает, я про вас не знаю ничего. Пожалуйста, в комментариях расскажите о себе в двух словах. Если вы по какой-то причине не хотите раскрывать своё настоящее имя, тогда напишите, какой творческой деятельностью вы занимаетесь. Например, условно говоря, меня зовут Константин, друзья называют меня Львович, я работаю генеральным директором на одном канале и творческая деятельность, которой я занимаюсь – пишу сонеты, но об этом никто не знает. В принципе мне этого достаточно. Я всё это прочитаю, чтобы примерно понимать с кем я имею дело. А пока вы будете писать, я вам расскажу немножко о себе.

Здесь есть люди, которые с нами с самых наших первых мастер-классов, их я проводил в ЖЖ в 2008 году, есть люди, которые учатся у нас в мастерской, в коучинге и т. д. и т. д. Но и есть огромное количество людей, которые вообще не понимают, кто я такой и с какого перепуга я внезапно начал всех тут поучать. Зовут меня Александр Молчанов. Я театральным драматургом, написал некоторое количество пьес. Одна из этих пьес под названием «Убийца» была поставлена в России примерно в тридцати театрах, переведена на все европейские языки и вошла в составленный европейскими критиками список из двухсот лучших современных пьес. Двести – вроде бы довольно много, как бы, не так почётно. Но, тем не менее, из России всего три пьесы вошли в этот список: пьеса Пресняковых, пьеса Вырыпаева и моя пьеса «Убийца». Так же я пишу сценарии, я детективщик и очень люблю это жанр. И начинал как детективщик, писал в своё время романы для издательства «Эксмо».

Я написал огромное количество детективных сериалов. Детектив у нас сегодня – это телевидение, я очень люблю телевидение, больше чем экранное кино. Я считаю, что телевидение сегодня более передовое искусство, чем экранное кино. Я написал такие сериалы, как «Час Волкова», «Кодекс чести», «Кости» премьера, которого будет 11 января, «Побег», «Земляк», «Захватчики» и т. д. Какое-то огромное количество. В любое время дня вы можете включить телевизор, переключать каналы и наткнуться либо на мой сериал, либо на сериал, который написал кто-то из моих учеников.

Так же я пишу артхаусную анимацию. Мы работаем совместно с режиссёром Анной Шепиловой. У нас вышел уже совместный фильм «Золотые яйца», скоро выйдет второй («Затмение», он уже вышел), и надеюсь третий на подходе. Так же я написал некоторое количество книг о сценарном мастерстве, если вы не читали ничего, я советую прочитать две книги – это «Букварь сценариста» и «Сценарист №1». Их вы можете заказать на [www.shichenga.ru](http://www.shichenga.ru) и прочитать. Всё информацию и ссылки вы можете получить на нашем сайте «Сценарная онлайн-мастерская Александра Молчанова» ([OZON.ru](http://OZON.ru)).

Уже довольно давно я занимаюсь тем, что учу людей писать сценарии. Я постоянно провожу какие-то бесплатные мероприятия, как через интернет, так и вживую. Я преподавал во ВГИКе, в киношколе «Cinemotion», читал лекции в «Мастерской индивидуальной

режиссуры Юхананова», два года я был старшим преподавателем в Московской школе кино и год назад я создал свою «Сценарную онлайн-мастерскую», где учу людей писать сценарии. И в течение последнего года это и является моей основной деятельностью. У нас есть два формата обучения – это формат сценарной мастерской и есть индивидуальная программа, в которой я работаю с человеком «один на один» – программа трёхмесячного коучинга. Обо всём об этом вы можете прочитать у нас на сайте «Сценарная онлайн-мастерская Александра Молчанова». Если у вас ещё остались вопросы о моём творчестве, вы так же можете найти на них ответы на сайте в графе «мастер», там вся моя фильмография, все мои книги и т. д.

## **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.