

Глава 1

Секрет № 1. Не прилагайте сверхусилий

Роберт Кригель (бизнес-консультант и тренер-психолог спортсменов мирового класса) в одной из своих книг рассказывает историю, весьма поучительную для тех, кто стремится изменить свою жизнь к лучшему при помощи писательства.

Он тренировал большую группу спринтеров, которые состязались за последние несколько путевок на предолимпийские отборочные соревнования. Во время тренировочного забега Кригель обнаружил, что бегуны напряжены и зажаты — по всей видимости, они стали жертвами предстартовой лихорадки.

По логике вещей, этим спортсменам следовало бы тренироваться интенсивнее, но у тренера родилась другая идея. Он попросил пробежать дистанцию снова, только на этот раз его подопечные должны были расслабиться и выложиться примерно на девять десятых.

Вот что Кригель пишет об этой второй попытке:

Результаты были поразительными. К всеобщему удивлению, каждый спортсмен быстрее пробежал во второй раз, когда не прилагал сверхусилий. А один бегун даже установил неофициальный мировой рекорд.

Для бега эта идея, может, и хороша, но применима ли она к другим занятиям? Кригель продолжает: «Это справедливо и для других видов деятельности: не прилагая сверхусилий, вы добьетесь большего в любой сфере. Логика говорит нам, что мы должны выкладываться не меньше чем на 110%, чтобы опередить соперников. Однако же я обнаружил, что, выкладываясь на 90%, мы обычно добиваемся лучших результатов».

И для фрирайтинга эта концепция Кригеля, что называется, в самую точку.

Вместо того чтобы подходить к письменному столу со стиснутыми зубами, требуя от себя немедленных виртуозных решений, расслабьтесь и попробуйте постараться на 90%. Вот как это сделать.

Приступите к делу с напоминания себе, что не нужно прилагать сверхусилий. Я сравниваю это с подготовительной работой бейсболиста, пришедшего на место для отбивающего. Игрок поправляет перчатку, сплевывает, постукивает ногой по земле, смотрит на биты и расслабленно делает несколько тренировочных движений. Этот ритуал выполняет две функции: позволяет отбивающему определить технику движения и прийти в надлежащее состояние духа.

Именно это я прошу сделать и вас. Определите свою механику движений, а затем проведите с собой психологическую работу. Иными словами, надо с чего-то начать. Потом напомните себе, что вы хотите только лишь написать некое количество приличных слов и изложить ряд идей; вы не стремитесь создать бессмертную прозу и выработать сногшибательные идеи за один вечер работы.

Я открыл на своем компьютере фрирайтинговый файл, чтобы найти несколько примеров того, как я напоминаю себе, что не нужно прилагать сверхусилий. Долго искать не пришлось.

Практически каждый текст начинается с напоминания, призыва, просьбы, мольбы или успокаивающей фразы, адресованной самому себе, что нужно сохранять сосредоточенность в процессе писательства и что не следует ожидать потока гениальных мыслей, внезапного озарения или блестящей прозы. Обычно я не говорю себе открытым текстом: «Не прилагай сверхусилий», хотя подразумевается всегда именно это. Вот некоторые примеры.

Не надейся на уникальность собственных действий, пока не почувствуешь, что тебя ничто не может остановить. Этот вид писательства предельно прост, как надевание носков утром.

Это всего лишь небольшая умственная работа, нужно немного подумать. Не рассчитывай на «удары молнии». Хорошо, здесь небольшая заминка, как с клавишей клавиатуры, если ее давно не нажимали. Двигайся дальше, и ощущение заминки пройдет (а может, и не пройдет); по крайней мере ты будешь двигаться вперед.

Вот, приехали. Я буквально выдавливаю из себя слова и к тому же пугаю себя требованием оригинальности. Если слова не будут выходить из меня интересными сочетаниями, вкусными цепочками, движения моих пальцев замедлятся, и мой разум застопорится. Погоди, Марк, такое мышление обеспечит тебе отсутствие новых идей. Лучше просто двигайся вперед и пиши что-нибудь — отличное или невзрачное.

Эти фразы едва ли можно назвать вдохновляющими. Но если вы, подобно мне, страдаете желанием добиться слишком многого и как можно быстрее, искренняя попытка опустить планку ожиданий может улучшить качество вашего мышления в долгосрочной перспективе. Вместе с тем вы, наверное, хотите знать, не действует ли такое самоуспокоение как якорь на мой ход мыслей и не опускает ли этот якорь мой разум на уровень гораздо ниже необходимого? Не потворствую ли я таким образом своей бессловесности?

Нет, ни в коем случае. Несмотря на ваши просьбы и осторожные инструкции, ваш разум по-прежнему желает решать проблемы и выполнять неординарную работу. Взяв на вооружение правило «Не прилагай сверхусилий», вы

тем самым смягчаете свои перфекционистские требования и предоставляете неистовствующему мышлению больше пространства для маневров.

Но погодите, у меня есть еще один способ — он практически гарантированно переместит вас туда, где у вас не будет желания прилагать сверхусилия.

ЧИТАТЕЛЮ НА ЗАМЕТКУ

Расслабленное 90%-ное усилие более эффективно, чем заставляющее вздуться вены 100%-ное.

Приступая к фрирайтингу на непростую тему, напомните себе, что не нужно прилагать сверхусилий.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

