

ΠΙΣ



((()))

МОЙ ПИСАТЕЛЬСКИЙ ГОД

МАРИЯ РАЙДЕР

52 недели
развития
креативности

((()))

УДК808.1
ББК 83.3
Р18

Райдер, Мария.

Р18 Мой писательский год. 52 недели развития креативности / Мария Райдер. — Москва : Эксмо, 2026. — 448 с. — (Пиши и сочиняй. Книги по сценарному и писательскому мастерству).

ISBN 978-5-04-244165-3

Тренажер для начинающих авторов, где каждая неделя предлагает упражнения и техники для развития писательского мастерства. Внутри вас ждут не только задания, стимулирующие творческий рост, но и красочные иллюстрации, трекинг нормы и настроения, а также колесо баланса для поддержания гармонии в жизни. Это незаменимый инструмент для всех, кто хочет раскрыть свой потенциал, набрать вдохновение и достичь реальных результатов в творчестве.

УДК 808.1
ББК 83.3

ISBN 978-5-04-244165-3

© Райдер Мария, текст, 2026
© Мария Левченко, иллюстрации
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Я _____
(впишите свое имя)

знаю, что проживу этот год

ТВОРЧЕСКИ!

Год начинается (впишите дату)

Год заканчивается (впишите дату)

**Я выполню все 52 задания
и прокачаю свой уровень креативности!**





Дорогой друг!

С огромной радостью я приветствую вас на пороге вашего самого незабываемого и счастливого творческого года! Этот еженедельник станет вашим верным спутником и вдохновителем в захватывающем путешествии к раскрытию вашего потенциала.

Многие из нас мечтают писать, но часто откладывают эту мечту на потом, полагая, что время для творчества найдется позже. Однако этот год будет особенным, потому что в его центре — вы. Никогда не бывает «слишком поздно» или «не совсем вовремя». Настоящая магия начинается тогда, когда вы решаете посвятить время себе и своим увлечениям.

Каждую неделю этот ежедневник предложит вам задания, которые помогут снять страхи и неуверенность, развить творческое начало и почувствовать себя настоящим автором. Здесь нет места сомнениям — ваше стремление создает уникальные истории, а каждое задание приведет вас на шаг ближе к мечтам, которые давно живут внутри вас. Позвольте себе удивляться и открывать новое, не боясь совершать ошибки. Они — часть пути, ведущего к успеху!

Этот год будет про вас. Выполняя упражнения, вы откроете скрытые грани вашей личности, ведь творчество — это не только о словах, это о новом видении мира и о раскрытии себя. Возможно, вы обнаружите в себе силу, о которой даже не подозревали, и почувствуете уверенность, которая позволит вам двигаться вперед без оглядки.

Я хочу, чтобы каждое ваше утро начиналось с мысли о том, что впереди — день, полный удивительных возможностей, где вы — главный герой. Пусть этот год будет наполнен радостью открытия, теплом и вдохновляющей поддержкой. С каждым шагом вы пробуждаете все больше уверенности в себе и сил для достижения даже самых смелых целей.

Давайте вместе сделаем этот год ярким и креативным, заполнив его вашими историями, мечтами и, конечно же, несравненным удовольствием от писательства. Помните: величайшие приключения часто начинаются с одного маленького шага — и этот шаг вы уже делаете.

**Я — Мария Райдер,
прогрессолог™, психолог,
издатель, советник
по вопросам написания
и издания книг**



**Пишите!
Отвечаю
ЛИЧНО!**





Как пользоваться еженедельником

Мой писательский год. 52 недели развития креативности — это уникальный еженедельник-тренажер, созданный специально для тех, кто хочет развить свои способности и погрузиться в мир текста.

Этот ежедневник создан как пространство для внимания, наблюдений и творческого письма. Он поможет не только планировать неделю, но и замечать свою жизнь глубже: мысли, состояния, идеи, внутренние повороты и тихие открытия.

Здесь важно не заполнять все «правильно», а откликаться на вопросы так, как вам сейчас естественно. Можно писать коротко или подробно, каждый день или через день, по порядку или выборочно. Этот ежедневник не требует идеальности — он поддерживает живой контакт с собой.

Еженедельные задания: каждый раздел включает оригинальную тему, помогающую всколыхнуть фантазию и наработать навыки повествования, исследования персонажей и построения сюжета.

Иллюстрации для вдохновения: каждое задание сопровождается изображением, способствующим визуализации и подкрепляющим воображение. Кстати, можете использовать его для раскрашивания.

Развернутые описания результатов: книга предлагает анализ получившихся за время практики текстов, что помогает авторам понять свои сильные и слабые стороны.

Трекинг писательской нормы и настроения: отдельный разворот на каждую неделю для саморефлексии и отслеживания писательской нормы создают атмосферу дисциплины и позволяют следить за своим прогрессом и настроением.

Колесо баланса: специальный инструмент, позволяющий авторам оценивать гармоничность своей жизни и творчества, чтобы находить время для писательской работы без ущерба другим сферам жизни.

Я рекомендую работать с еженедельником креативности так: в начале недели уделить полчаса себе, выстроить творческие планы на неделю, расписать текущее колесо баланса и ответить на вопросы о главном направлении, фокусе и творческом внимании. Не стремитесь сразу продумать все до конца — достаточно нащупать тон недели, ее тему или внутренний сюжет.

В течение недели возвращайтесь к дневным полям. Записывайте туда не только дела, но и мысли, образы, фразы, наблюдения, неожиданные ассоциации. Это может быть один абзац, несколько слов или длинная запись — любой формат будет уместен.

В конце недели остановитесь и посмотрите на прожитое. Ответы на итоговые вопросы помогут увидеть, что оказалось важным, что дало энергию, что мешало, а что стоит взять с собой дальше. Так постепенно из отдельных записей будет складываться более ясное понимание себя, своего ритма и своего творческого языка.

Для чего он нужен

Этот ежедневник помогает:

- замечать себя внимательнее;
- развивать креативность через письменную практику;
- сохранять идеи, образы и наблюдения;
- отслеживать свой внутренний ритм;
- превращать прожитые дни в материал для размышлений и творчества.

Несколько советов

- Пишите честно, а не «красиво».
- Не старайтесь отвечать на все вопросы одинаково подробно.
- Если день был трудным, можно ограничиться несколькими словами.
- Если пришло вдохновение, дайте себе больше пространства.
- Возвращайтесь к старым записям: в них часто скрыты повторяющиеся темы, важные мысли и зерна будущих текстов.

Пусть этот ежедневник станет для вас не обязанностью, а местом, где можно слышать себя яснее, писать свободнее и замечать жизнь глубже.

Чтобы ежедневник реально развивал креативность, полезно держать 3 линии:

- Что я сегодня заметила?
- Что из этого хочется записать?
- Что это говорит мне о себе, тексте или жизни?

Каждая неделя предлагает тему для написания текста.

Вы можете выполнить это задание целых три раза:

- сначала написать текст на заданную тему;
- потом написать второй текст, ориентируясь на изображение на развороте и взяв его за основу;
- и третий текст написать после того, как вы прочитаете описание результата задания.

Таким образом, вы сможете посмотреть на заданную тему под тремя разными углами и постараться открыть новые грани вашей фантазии.

Готовы? Мы начинаем!



30 способов восстановления состояния и ресурса

1. **Общение с природой:** прогулка на свежем воздухе помогает освежить мысли и найти новые идеи.
2. **Медитация:** практика медитации успокаивает ум и способствует концентрации.
3. **Чтение:** вернитесь к книгам, которые вдохновляют и вызывают восхищение.
4. **Музей или галерея:** посещение выставок может пробудить воображение.
5. **Просмотр фильмов:** выберите фильмы с сильными визуальными образами и сюжетом.
6. **Музыкальные эксперименты:** слушайте новую для себя музыку или экспериментируйте с созданием своей.
7. **Журнал благодарности:** ведение дневника благодарности помогает сфокусироваться на положительных моментах.

8. **Спорт или йога:** физическая активность может открыть творческий канал.
9. **Занятие новым хобби:** попробуйте что-то новое, будь то керамика или танцы.
10. **Путешествие:** даже короткая поездка в новое место может обновить вашу перспективу.
11. **Арт-терапия:** рисуйте или создавайте коллажи, не пытайтесь достигнуть «совершенства».
12. **Кулинарные эксперименты:** готовьте новые блюда, играя с ингредиентами и вкусами.
13. **Социальные вечеринки:** общение с другими креаторами может вдохновить.
14. **Совместные проекты:** коллаборации с другими авторами способствуют обмену идеями.
15. **Лежание ничего не делая:** разрешите себе отдых и паузу для восстановления ресурса.
16. **Образовательные курсы:** обучение новой дисциплине активизирует мышление.
17. **Волонтерство:** помощь другим расширяет горизонты.
18. **Разговоры с наставниками:** получение обратной связи от опытного редактора и издателя.
19. **Ароматерапия:** используйте эфирные масла для расслабления и фокусировки.
20. **Творческие перерывы:** чередуйте работу и отдых для поддержания продуктивности.
21. **Создание плейлистов:** музыка, которая задает ритм работе.

- 22. Визуализация успеха:** представляйте себя успешным и вдохновленным.
- 23. Фиксация снов:** записывайте сновидения для поиска необычных идей.
- 24. Техника ассоциаций:** игра с ассоциациями на знакомые объекты или сценарии.
- 25. Заметки повседневности:** ведение дневника маленьких радостей и наблюдений.

***Рекомендую уже сейчас запланировать
в еженедельнике свои действия!***

[illegible]