

Елена  
Сахарова

**ПИШИ  
В БЛОГ  
КАК  
БОГ**



**КАК НАЧАТЬ  
И НЕ БРОСИТЬ**

Издательство АСТ  
Москва

**УДК 316.77**  
**ББК 76.0**  
**С22**

**С22 Сахарова, Елена.**  
**С22 Пиши в блог как бог: как начать и не бросить** / Сахарова Елена. — Москва: Издательство АСТ, 2026.  
– 320 с. («Говори. Пиши»)

ISBN 978-5-17-181969-9

Я Елена Сахарова, журналист, писатель, автор курса по текстам и автор блога @elsaharova. Я верю в силу личных историй и персональных блогов. Начать вести блог стало одним из лучших решений, которое я приняла в жизни. Блог помог мне уйти из офиса в личные проекты, переехать из Москвы на Бали, заняться серфингом. И я очень хочу, чтобы блог исполнил и ваши мечты.

Я не знаю, куда приведет блог вас. Найдете ли вы с его помощью работу мечты, влюбитесь в итальянца, переедете на Камчатку, начнете коллекционировать кактусы, откроете книжный клуб? Но я знаю точно: личный блог стоит того, чтобы его вести. А ваша жизнь стоит того, чтобы о ней писать. Хорошая история может выйти даже из вашего похода на кухню за кофе.

Эта книга поможет вам начать блог и не бросить: вы найдете тему, придумаете рубрики, освоите приемы письма, сделаете блог своей привычкой и узнаете, как справиться со спадами мотивации.

И неважно, какие оценки были у вас за сочинения, что скажут ваши коллеги, верите ли вы в свой талант или есть ли у вас гениальные идеи. Потому что школа давно в прошлом, всем не угодишь, талант не измерить, а на одной идее далеко не уедешь.

Уносите эту книгу с собой и начните блог. Ваш блог — ваша вечеринка (из книги вы узнаете, что это значит). Доверьтесь мне и узнайте, какие возможности для вас откроет личный блог.

**УДК 316.77**  
**ББК 76.0**

ISBN 978-5-17-181969-9 © Сахарова Е., текст, 2026.  
© ООО «Издательство АСТ», 2026

# ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Привет! Меня зовут Елена Сахарова, я журналист, коммерческий писатель и веду блог @elsaharova. Я верю в силу персональных блогов. Этой книгой я протягиваю вам руку. И если вы за, я покажу вам, каким может быть ваш личный блог и какие возможности он откроет в вашей жизни.

В соцсетях меня читают более 50 000 человек. Но цифры — количество подписчиков — сегодня, благо, уже не так важны. Так что если у вас 10 подписчиков, вы уже в игре! Маленькие блоги сегодня побеждают большие, так же как милые кафе на три столика превосходят в уюте и сервисе огромные общепиты, где ляжки прилипают к пластиковому стулу и пластиковой палкой приходится размешивать чай.

Если у вас нет блога, но есть желание, например, написать кое-что о себе, поделиться ощущениями от жизни, впечатлениями от отпуска или только

что испеченного пирога, рассказывать, в чем вы хорошо разобрались за 10 лет работы, или поговорить о том, что не дает вам покоя, то держите книгу крепче. Она клад, который предназначен для вас.

Я догадываюсь, что вам волнительно. Возможно, вы ничего не писали со школьных времен или переживаете, кому ваши размышления будут интересны, или что скажут ваши коллеги, когда увидят, что вы «заделались в блогеры»... Эти сомнения посещают не только вас. С вами все в порядке. И в этой книге вы найдете слова, которые добавят вам решимости.

Если вы уже давно и уверенно ведете личный блог, эта книга тоже пригодится. Я поделюсь с вами писательскими приемами и техниками, которые помогут писать быстрее, энергичнее и получать больший отклик.

Предупреждаю на берегу, что эта книга не о том, как собрать 100 тысяч подписчиков, стать богатыми и знаменитыми благодаря блогу за ночь. (Хотя и это с вами вполне вероятно может произойти, кто знает.)

Все же эта книга о том, что блог сам по себе — уже ваша личная победа. О том, как блог помогает делать шаги себе навстречу, исследовать себя, свои увлечения, жизнь, как блог может стать отражением, а потом и летописью вашей реальной жизни. Еще, если вы захотите, блог поможет вам вырасти в профессии или хобби, построить репутацию, получить что-то приятное в подарок, найти единомышленников и даже друзей, даст поддержку и поможет пережить непростые времена.

Я знаю точно: чтобы вести интересный блог, необязательно ехать в кругосветное путешествие,

толстеть, а потом худеть на 100 килограммов, быть стюардессой или придумывать что-то невероятное.

Вашей жизни достаточно, чтобы вести интересный блог. И читая эту книгу, вы в этом убедитесь. Я предложу вам упражнения и дам теорию, чтобы вы не сомневались, что блог может стать вашим любимым хобби. С этой книгой вы начнете смело писать о себе, жизни и том, что для вас важно.

И еще! Давайте заранее договоримся, что под блогом я понимаю не только отдельный сайт, но и соцсети. Вот у вас есть соцсети? Все это — уже блоги. Если вы уже ведете соцсети, будем считать, что вы уже блогер. В самом хорошем, добром смысле этого слова.

Я покажу вам, где брать темы для постов и как сделать блог вашей полезной привычкой. Вам больше не придется ждать отпуска или свободного вечера, чтобы написать пост в блог. Вы сможете писать регулярно о том, что происходит с вами или взволновало вас.

Главное, у вас уже есть герой. Вы — ваш главный герой. Осталось записать истории, которые с ним случаются. Поехали!

## Самое лучшее время начать блог было вчера. Но и сегодня можно!

Я начала вести блог только четыре года назад. Если бы было можно поменять одну вещь в прошлом, я бы сказала: «Верните меня в 2010-й, я заведу соцсети». Кто знал, что блоги станут маленькими, но мощными авторскими медиа. Уж точно не я.

В 2010-м я только закончила журфак в Ярославле и махнула завоевывать Москву. Я писала для The Village, Афиши.Daily, проекта «Такие дела». Мои материалы выходили в газетах «Большой город» и «Московские новости», в журналах Esquire и Forbes Russia. Репортажи из путешествий — на 34travel и Perito-burrito.

И я была уверена, что журналистика — это серьезно, а блоги — уж точно нет. Я считала, что блоги — самолюбование, хвастовство, фотографии в купальниках, и что «пишут эти блогеры только всякую ерунду».

В какой-то момент я никак не могла найти работу на полную ставку в журналистике, которая бы мне нравилась.

Я погрузила и устроилась пиарщиком в ТВ-холдинг. В рабочем процессе было много звонков, встреч, согласований, переговоров, а текстов — не очень. Я соскучилась по письму. И вместо того, чтобы искать фриланс в журналистике, я решила начать вести блог. Мне хотелось дать волю творчеству. Писать, как хочу, о чем хочу, чтобы у меня не было никакого редактора и дедлайнов.

Я стала писать в соцсетях и сделала свой сайт elsaharova.ru. Я рассказывала в блоге о жизни в Москве, о выставках, о новых кафе, о прочитанных книгах. Вела смешную рубрику «Обед за 300 рублей», где писала о забегах по Москве, в которых на эти деньги можно перекусить. Весь запал, который когда-то уходил в журналистику, теперь я направляла в блог.

Я писала четыре-пять постов в неделю, лайкала чужие посты, подписывалась на другие блоги, активно писала комментарии — так мой блог за год вырос с 2000 (мои друзья и знакомые) до 10 000 подписчиков.

С этого момента я решила, что я большой блогер и могу обращаться с деловыми предложениями к компаниям. Я написала в издательство «МИФ», и они мне раз в месяц присылали новинки, чтобы я сделала короткие обзоры для блога. А компания «Периодика» по бартеру напечатала мне фотоальбом. Так я познакомилась, а после и крепко подружилась с Варей Веденеевой.

К 2017-му я поняла, что работа в пиаре мне надоела. Даже не так. Надоела мне не работа в пиаре, а работа в офисе и жизнь в Москве. О как! И что делать? Думала, думала и придумала, что хочу на Бали жить и заниматься серфингом. Хотя на Бали я никогда не была и серфинг не пробовала. На подготовку ушел год<sup>1</sup>.

Блог очень помог мне пережить этот непростой год и повернуть все эти перемены. Можно сказать, я тогда жила «двойной жизнью». Я все еще ходила на работу в офис, но одновременно с этим у меня был свой мир.

Иду выносить мусор — делаю сторис, как у нас в соседнем дворе поставили баки для стекла и для пластика. Пришла на выставку — пишу пост про свои

---

<sup>1</sup> Материал «Личный пример: как прожить год, чтобы переехать на Бали?» опубликован на <https://perito-burrito.com/posts/go-to-bali>.

любимые картины. Не знаю, какое пальто купить — спрашиваю подписчиков.

Что игра набирает обороты, я заметила, когда у входа в метро Курская меня узнала одна девушка: «О! А вы Лена Сахарова? Я читаю ваш блог. Спасибо, что пишете». Мне это казалось невероятным! (Я до сих пор не могу привыкнуть к тому, что в Москве меня то и дело узнают на улице.)

Подписчики благодарили меня за то, что я делаю, за то, как я живу, за то, чем я делюсь. Да такой обратной связи я никогда не получала, работая в журналистике.

Сотни человек поддержали меня тогда в решении уволиться с хорошей работы и уехать на Бали. Для меня стало чудом, что незнакомые люди мне писали «спасибо», «ты так меня вдохновила», «ты такая смелая», «благодаря тебе я тоже изменила свою жизнь»... Годом позже уже тысячи человек наблюдали за тем, как я объехала Латинскую Америку от Мексики до Чили. В блоге я находила и нахожу невероятную поддержку и ресурс.

Я поняла для себя, что игра в блог — просто вау! Это никакая не ерунда! На это стоит тратить время. Блоги — это не самолюбование, хвастовство, фотографии в купальниках. Хотя и это тоже, но не только это. Блоги — это инвестиция времени в себя, это целый мир — и вы решаете, какой будет ваша личная онлайн-вселенная.

## Почему я написала эту книгу

Еще когда я работала в журналистике, больше всего меня волновали не новости политики, экономики и не обзоры выставок современного искусства. Я хотела рассказывать про жизни простых людей.

Например, как-то я шла по Земляному валу (у метро Курская) и увидела, как пожилая женщина лопатой уверенно чистит снег. Снега намело за ночь жуть сколько. А она такая радостная машет лопатой. Я договорилась взять у нее интервью для газеты «Большой город»<sup>1</sup>.

Ирина рассказала, как жила на Дальнем Востоке, как профессионально занималась конькобежным спортом, как познакомилась с парнем, через три дня вышла за него замуж и как они вместе прожили 47 лет душа в душу.

Тогда я как-то остро почувствовала, что журналистов на всех не хватит. И журналистам по большому счету и дела нет до таких простых житейских историй. И вместе с этим — каждому из нас есть что рассказать. Вот бы эта Ирина вела блог! Вот бы каждый вел блог! Тогда и журналисты не нужны.

Одновременно с этим я листала ленту, и на меня смотрели селфи, красивые чашки с кофе, чьи-то друзья, собаки, кошки, закаты и моря. И под каждым третьим фото не было ни слова. Стояла только парочка хештегов. И кое-где я видела короткий комментарий вроде «мммм», «хорошее утро», «ура, выходные».

---

<sup>1</sup> Материал «Дворники большого города. Ирина Романычева» опубликован на [http://bg.ru/city/dvorniki\\_bolshogo\\_goroda\\_irina\\_romanycheva-16172/](http://bg.ru/city/dvorniki_bolshogo_goroda_irina_romanycheva-16172/).

Мне же было интересно, что же там в чашке, где автор увидел такой закат, почему он так широко улыбается и как зовут того лохматого кота. Но авторы все это тщательно скрывали.

Тогда я написала пост «Почему вы скрываете самое интересное?». В нем я спросила своих тогдашних 10 000 подписчиков, почему же они ничего не пишут под фотографиями.

В ответ на меня обрушился список сомнений и страхов. Кое-кто признался, что стесняется писать или не находит слова. Кое-кто точно находит слова в голове, но как только решается записать, все теряется. Кому-то надо предпринять огромное усилие воли, чтобы выжать хоть предложение. И больше половины из ответивших сошлись в том, что им хочется писать легко и быстро.

Я знала, что неважно, заканчивал ты журфак или нет, заканчивал ли ты литературные курсы или нет, если ты уверенно мыслишь на русском языке, ты можешь на нем и интересно писать. И я решила, что придумаю курс, который помог бы людям писать об обычной жизни, о буднях, о размышлениях.

Так появился мой духоподъемный курс по текстам для личных блогов<sup>1</sup>. Веду его уже три года. Каждый раз на курс приходят новые люди, но в первую неделю курса я неизменно вступаю, казалось бы, в неравную схватку. С одной стороны я, с другой — все мои студенты.

---

<sup>1</sup> Духоподъемный курс по текстам — курс Елены Сахаровой для тех, кто ведет личный блог о себе, жизни, работе, том, что важно. Проходит онлайн, 4 раза в год с 2017 года.

И все они, казалось бы, пришли писать тексты, но каждый объясняет мне, почему именно у него не получится ничего написать, не получится никакого блога, никакого толка из этого всего не выйдет. «И зря я пришел на курс, наверное».

Я внимательно слушаю каждого, и откуда-то у меня находятся слова. У меня нет запланированной речи, что я скажу. Мои слова рождаются спонтанно. Я до конца не могу объяснить, как именно и откуда. Но я откуда-то точно знаю, что у человека получится написать о том, о чем он очень хочет написать. И на курсе мы разберемся со всем, что его останавливает. Возможно, эта уверенность со мной, потому что я за руку провела по этой дорожке от «я боюсь» к «я опубликовал» многих.

Так уже три года я вдохновляю людей, которые никогда ничего не писали, начать, попробовать, дать себе слово. И очень хочу, чтобы вы тоже начали строить свою вселенную, писать о себе и жизни. И открыли для себя возможности, которые следуют за блогом.

В этой книге я буду опираться на то, что я узнала на журфаке, на курсах литературного мастерства, из книг о креативности и писательстве и из личного журналистского и редакторского опыта.

## Памятка: как читать эту книгу

**1. Заведите блокнот.** Мы будем много писать, в том числе от руки. А в красивый блокнот хочется писать больше, чем в некрасивый. Согласны?

Хотя некоторые мои студенты говорят, что слишком красивые блокноты страшно «портить» записями. Если это про вас — тогда берите в магазине смешную тетрадку с «Микки-Маусом», веселая обложка поможет вам не воспринимать слишком серьезно свои тексты, писать в такой тетради будет проще.

## **2. Дайте новым знаниям время уложиться.**

Не ждите, что за один день вы моментально научитесь писать тексты. Дайте себе время. Приемы письма, о которых пойдет речь в книге, только со временем войдут в вашу практику.

**3. Делайте упражнения, о которых я буду говорить,** если вы хотите разработать структуру своего блога и продвинуться в писательстве. Просто прочитать книгу будет недостаточно. Важно делать практическую часть. Иначе теория не сработает. Ваш блог так и останется классным и фантастическим только в теории.

**4. Будьте готовы к тому, что не все упражнения, писательские практики и приемы письма вам отзовутся.** Мы все разные. И это прекрасно. Следите за тем, чтобы вам было увлекательно делать упражнения. Если страдаете — пропускайте, значит, не ваше. Эта книга про то, как писать в радость себе. Никаких страданий.

**5. Записывайте идеи, которые будут к вам приходить по ходу чтения книги.** Для этого, напри-

мер, заведите заметку в телефоне «Идеи для моего блога».

**6. Оставляйте заметки и закладки по ходу книги.** Не бойтесь подчеркивать ручкой/карандашом то, что вам кажется важным.

**7. Отнеситесь к этой книге как к игре.** Читайте, пробуйте упражнения, которые нравятся, исследуйте, что получается легко, а на что вам нужно больше времени. Наслаждайтесь процессом.

## Идеи, которые лежат в основе этой книги

**1. Вы уже достаточно творческий человек.** Да-да, даже если вы никогда ничего писать — не писали, рисовать — не рисовали, а ваша работа связана с таблицами. Вашего творческого потенциала хватит для того, чтобы вести блог. Вот увидите. Делайте упражнения из книги — и почувствуете, как лед тает, а тексты даются куда проще.

**2. Можно интересно писать о вашей жизни,** такой, какова она прямо сейчас. То есть вам не нужно ничего специально придумывать, чтобы вести интересный блог. С помощью книги мы будем менять не вашу жизнь, а ваш взгляд на нее. Вы узнаете, как писатели находят интересное в буднях и интересно пишут о самых, казалось бы, заурядных вещах. Вы тоже так сможете.

### **3. Тексты скорее практика, чем магия.**

Я предлагаю вам отложить красивую идею о том, что когда-нибудь к вам придет вдохновение или муза вдруг нашепчет вам на ухо тексты. Нам некогда ждать чудес. Жизнь идет. Давайте о ней писать! Знайте одно, чтобы научиться писать, нужно писать. Поэтому я то и дело буду вас просить отложить книгу и о чем-то написать. Пожалуйста, делайте задания.

**4. Да, то, что вы пишете, интересно.** Представьте, что вам предстоит решить задачу под названием «Как вести блог». И в разделе «дано» там уже написано: «То, что вы пишете, интересно».

Поверьте, нерешенных вопросов у нас тьма: о чем писать? как писать? как часто писать? И нам просто некогда тратить время на размышления о том, будет ли наш пост интересен соседям, родителям и коллегам. Главное — чтобы интересно было вам.

**5. Да, у вас получится.** Даже если вы пока не очень верите в то, что можете вести блог, знайте, один человек в мире в вас уже очень верит. И этот человек — я. Хотя бы на время чтения этой книги позвольте себе подумать, что у вас получится. Пожалуйста. Эта мысль вам сильно поможет двигаться вперед.

# Глава 1. Часть 1

Блог — это круто. И страшно.  
Какие сомнения мешают  
на старте и что с ними делать

---

В этой главе я расскажу о ключевых сомнениях, с которыми сталкиваются те, кто только хочет начать вести личный блог или уже его ведет и опасается сойти с дистанции.

Читайте только те пункты, которые вам близки. И смело пропускайте те, что не про вас.

«Я не умею писать», или  
«Я хочу научиться писать красиво»

Если вы читаете эту книгу, русский ваш родной язык (или вы его прилично выучили). То есть вы умеете свободно говорить на русском. А значит, вы на русском умеете и достаточно хорошо писать, для блога точно хватит. Правда! Я обещаю.