

Введение

Сегодня на полках книжных магазинов можно найти немало полезных и увлекательных изданий, которые так или иначе помогают людям найти свой путь к счастливой жизни. Большинство таких книг по саморазвитию призывают читателей изменить свое поведение, привычки и образ мышления. Чаще всего их авторы рекомендуют выполнять практики и смотреть на привычные вещи под другим углом. Однако не всегда бывает понятно, как именно это нужно делать. Можно начать читать книгу, попробовать следовать некоторым советам, но со временем утратить интерес и мотивацию и забросить это дело.

Есть книги, которые рассказывают о маленьких привычках, пресловутой «магии утра» и о том, как важно уметь говорить жизни «да». Однако самое важное заключается в том, что они открывают перед нами различные возможности для действия. Ведь книга сама по себе не является инструкцией или готовым решением проблемы. Если вы просто прочитаете ее, ничего в вашей жизни так и не изменится.

Все мы люди, и все мы, в общем-то, стремимся к одним и тем же вещам. Мы хотим добиться успеха и признания

в профессиональной деятельности, мечтаем о финансовом благополучии и независимости, чтобы иметь возможность заниматься тем, что нам по душе. И, конечно же, все мы хотим иметь крепкое физическое и ментальное здоровье.

Принято считать, что фундамент счастья состоит из трех основных элементов: здоровья, семьи и любимой работы. Однако стоит отметить, что счастье можно обрести и другими способами. Например, занимаясь тем, что приносит удовольствие: создавая прекрасные живописные полотна с видами полей с подсолнухами, бороздя просторы океана или просто созерцая звездное небо. Все эти подходы также имеют право на существование.

Тем не менее большинство людей стремится к гармонии, удовлетворяя свои базовые потребности. Хотя если приглядеться к жизни того же моряка или художника, то можно заметить, что и они вполне соответствуют нашей «формуле» счастья, просто их версия этой формулы отличается от общепринятой.

Ваш бизнес сегодня переживает не самые лучшие времена? Вам нужно придумать, как улучшить качество продукта, решить, кого нанять на работу, а кого уволить и где найти новых клиентов? Может, вы хотите открыть собственное дело, но не знаете, с чего начать? Или вам кажется, что вы засиделись на одном месте и нужно определиться, куда двигаться дальше? А вдруг вы давно

мечтали научиться рисовать, играть на гитаре, попробовать себя в качестве актрисы или певца на сцене? Или, может быть, вы вынашиваете идею написания повести или даже целого романа? Давно хотите начать вести блог? А может, вы вовсе никакой не инженер по призванию, а настоящий креатор или 3D-дизайнер?

Как же решиться сделать шаг и радикально изменить свою жизнь? Как найти в себе силы и время для новых начинаний? Глядя на своих коллег, соседей или друзей, мы часто задаемся вопросом: «Как они все успевают? Откуда у них столько энергии и времени на все? Может быть, это просто везение или удача?» Ничего подобного! Чтобы добиться успеха, нужна особая энергия.

Сегодня мы постоянно слышим такие термины, как «поток», «ресурс» или еще бог весть что. Однако человечество на протяжении многих веков использует совсем другое слово — «ВДОХНОВЕНИЕ».

Каждый день мы получаем новые впечатления, которые затем анализируем и возвращаем миру в виде новой деятельности. Источником вдохновения могут стать самые разные вещи: сильные переживания и острые ощущения, наблюдение за окружающим миром, полезная и занимательная информация, романтические чувства, впечатления от путешествий, удовольствие от вкусной еды и многое другое. Наш мозг перерабатывает этот эмоциональный опыт, а затем создает нечто новое, свое — то, что считает важным и значимым.

Вдохновение — это процесс, в ходе которого мы обмениваемся энергией с окружающим миром. И этот процесс можно культивировать и направлять с помощью специальных практик и упражнений.

Только спустя десятилетия, оглянувшись назад, я осознал, что вся моя жизнь была посвящена поиску вдохновения. Ведь именно вдохновение и есть та самая могущественная сила, которая побуждает людей творить и созидать не только в искусстве, но и в любой другой сфере жизни. Вдохновение — это энергия, которая меняет наш мир, способствует прогрессу и развитию человечества.

Всю свою жизнь я занимаюсь творческой деятельностью. В четырнадцать лет уже начал работать фотографом. Был сессионным музыкантом, одновременно выступая в шести музыкальных коллективах разного жанра, участвовал в джем-сейшнах в шлюзовых клубах, стал лауреатом областного конкурса по скоростной игре на бас-гитаре, много выступал и даже записал пару репетиций с популярной московской рок-группой «Слот».

Затем я работал арт-менеджером и промоутером в самых пафосных клубах Москвы — *Pacha Moscow*, «Рай», «Город», «Опера», XII, «Техника молодежи» и других. Видел рождение популярного шоу *Comedy Club* (в то время как раз работал в «Технике»), был управляющим легендарного пляжного клуба *SuperBeach*, куда привозил диджеев мирового уровня — *Armin van Buuren*, *Cristian*

Burns и *Satoshi Tomi*. Мною разработаны концепции нескольких отелей, ресторанов и клубов, включая Орловский гостиничный комплекс, конно-оздоровительный клуб «Сивка-Бурка» и московский клуб-ресторан «Валимар».

В один прекрасный день я все бросил, откликнувшись на странное предложение работы во ФСИН — Федеральной службе исполнения наказаний. Так я оказался на Севере. В рамках масштабного проекта занимался организацией выступлений известных артистов в нескольких исправительных учреждениях Архангельской области. Кроме того, написал пьесу и поставил по ней спектакль, в котором приняли участие заключенные колонии строгого режима.

За годы работы в качестве руководителя агентства событий *DoctorTeam* я провел тренинги и тимбилдинги для более чем ста тысяч человек. Во время своей профессиональной деятельности мне посчастливилось пообщаться с сотнями творческих личностей — музыкантами, поэтами, креаторами, ведущими, звездами, писателями, режиссерами, спортсменами и художниками из более чем восьмидесяти стран мира. Я участвовал в организации военных парадов, конгрессов мирового уровня и масштабных концертов. В 2024 году мне вновь довелось поработать на одном из таких концертов — выступлении *Eminem* на Гран-при Формулы-1 в Абу-Даби.

В *event*-индустрии меня знают как Игоря Иванова — писателя, художника, сценариста и креатора с 17-летним

опытом работы. Я основал агентство по организации событий *DoctorTeam*, которое входит в топ-5 агентств в России и СНГ и в топ-50 в мире. Кроме того, являюсь автором курса «*Event-академия*» и преподаю *event-маркетинг* в ведущих учебных заведениях: Высшей школе экономики, университете «Синергия» и Российском университете дружбы народов.

В 2021 году дела в нашей компании шли относительно неплохо. После окончания пандемии к нам стали активно обращаться клиенты с заказами на организацию мероприятий, и мы начали получать значительные суммы наличными. Проектов стало значительно больше, в компанию пришло много новых сотрудников. Однако вместе с тем появилось и много новых хлопот. Налоговая, рекламации, сотни подрядчиков, переезд склада компании, да еще и преподавание в вузах...

Я чувствовал, что у меня не хватает на все это ни времени, ни сил. Бывали дни, когда мне даже не хотелось просыпаться, отвечать на звонки клиентов и видеть лица коллег. Тогда же у меня начались какие-то странные боли в спине, но я не обращал на них внимания, поскольку в целом эти ощущения вполне вписывались в мое тогдашнее состояние, которое можно было описать одним словом — дистрофия.

И вот однажды, когда я ехал на одну из встреч, будучи за рулем, меня внезапно пронзила дикая боль в области поясницы, а затем ноги потеряли чувствительность

ниже колен. Не помню, как мне удалось остановить машину: в тот момент я ощущал себя висящей на нитках марионеткой с деревянными ногами. Спустя пару дней я оказался на операционном столе. Потом последовал длительный период реабилитации, в течение которого, проведя более двух месяцев в больнице, я заново учился ходить. После этого происшествия я твердо решил, что больше никогда не допущу подобного кризиса, который напрямую был связан с недостатком жизненной энергии.

Я никогда не считал себя выдающимся человеком, достигшим небывалых жизненных высот. Это далеко не так. Однако я всегда прислушивался к своему сердцу, жил творчеством и пропускал его через себя. Судьба была ко мне благосклонна: мне посчастливилось встретить на своем пути огромное количество талантливых личностей. Благодаря этому я обогатился опытом и пониманием того, как люди приходят к творчеству, как нужно творчески мыслить и как следует применять креативный подход в любой сфере.

Приступая к работе над этой книгой, я четко понимал, что не собираюсь создавать большой и скучный сборник правил. Моя цель — поделиться с читателем своим взглядом на вдохновение, состояние потока и внутренний ресурс. Сегодня об этих темах не говорит разве что ленивый, но я решил сам разобраться в этих вопросах.

При написании книги я опирался на свои профессиональные знания в области социальной психологии.

Я проанализировал и упорядочил собственный опыт творческой деятельности, а также опыт сотен талантливых людей, с которыми мне посчастливилось работать при сборе материалов. Параллельно проштудировал огромное количество научных исследований и публикаций о природе творчества.

Помимо моих собственных идей, здесь вы найдете результаты научных исследований, выдержки из зарубежных научных работ. Кроме того, в моем телеграм-канале https://t.me/eventstory_by публикуются интересные материалы из области искусства, рекламы и дизайна.

Конечно, я не во всем согласен с теориями, изложенными в этой книге, и не всегда применяю те или иные методики. Однако я готов поделиться своим личным практическим опытом и предложить вам упражнения, которые помогут лучше понять и воплотить в жизнь описанные мной идеи.

Я вряд ли смогу помочь вам создать новую периодическую таблицу химических элементов или написать новую версию «Короля Лира». Но вместе мы сможем научиться видеть прекрасное и замечать интересное, изменить свои привычные подходы к новым впечатлениям и стать более внимательными ко всему тому, что может послужить новым источником вдохновения.

Эта книга — не только для творческих личностей. Скажу больше — она в первую очередь будет полезна тем,

кто никак не связан с искусством. Здесь вы не найдете советов о том, как открыть в себе талант композитора или скульптора. Книга будет интересна всем, кто хочет изменить свою жизнь, но не еще понимает, с чего начать. Она для тех, кто стремится к профессиональному и личностному росту, но не знает, как это сделать.

А еще эта книга о том, как находить нестандартные решения и совершать открытия в любой сфере — работе, бизнесе, отношениях, повседневной жизни. Она поможет вам найти свой путь и стать более уверенными в себе. Ведь моя цель — вдохновлять вас на движение вперед и вдохновляться при этом самому. Если вы ищете источник вдохновения, новый импульс или просто внутреннюю энергию, необходимую для того, чтобы изменить что-то в своей жизни, — эта книга для вас!

Печатные страницы не смогли вместить весь объем информации, поэтому книга дополнена онлайн-разделом с эксклюзивными материалами:

- ♦ исследование о природе вдохновения в мировой культуре и традициях, где особое внимание уделено России и ее уникальному культурному коду;
- ♦ фрагменты интервью с выдающимися учеными, бизнесменами и творческими деятелями;
- ♦ упражнения и практики для обретения вдохновения, мотивации и сохранения энергии.

Доступ к материалам по QR-коду на с. 5.