

Эта книга для тех, у кого нет времени читать ее.

Некогда дух перевести.

Вдохнуть аромат кофе или цветов.

А дел все больше и больше, а ритм жизни все безумнее.

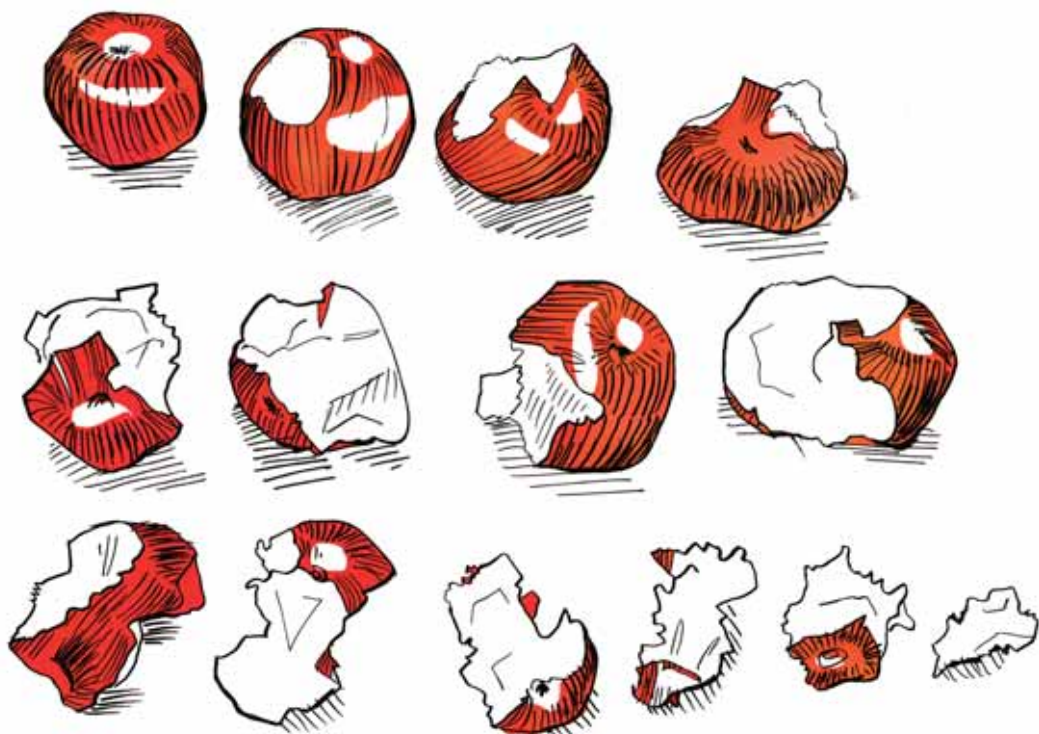
Именно поэтому надо включить в список еще один пункт:

[ ✓ ] Рисование.

Серьезно — рисование? Ну да.

# Большая проблема: ВРЕМЯ

Знаю, у вас мало времени, так что давайте к делу.



Бы вот-вот обнаружите, что:

- а) рисование сделает вас адекватнее и счастливее;
- б) можно создавать прекрасные рисунки, не задумываясь, есть ли у вас талант;
- в) рисование вписывается в самую безумную и непредсказуемую жизнь — даже в вашу.

И займет это всего несколько интересных минут в день.

Понятно? Продолжим...

ИСКУССТВО СДЕЛАЕТ  
ВАШУ ЖИЗНЬ БОГАЧЕ,  
И ВЕСЕЛЕЕ.  
И ЛУЧШЕ.  
И КРУЧЕ.  
И СПОКОЙНЕЕ.  
И...

**Живите здесь.** И сейчас. Искусство останавливает время. Рисуя окружающее, вы видите его настоящим. Вместо виртуального мира, как это часто бывает, вы будете жить в реальном. Вместо концентрации на роящихся в голове мыслях вы сможете остановиться, глубоко вдохнуть и просто быть. Без мантр или гуру. Или гаджетов. Просто с карандашом.

**Расскажите свою историю.** Жизнь — вереница маленьких прозрений. Нужно уметь ловить их. Рисуя, вы будете фиксировать события своей жизни и все извлеченные из них уроки. Зарисовка и пара фраз в скетчбуке придают повседневным моментам особый смысл. Рисунок станет их рамкой и поможет понять, что в жизни вам действительно важно. Со временем эти рисунки превратятся в дневник — правдивое отражение того, что для вас значимо.

**Здравствуй, мир!** Он несовершенен, но прекрасен. А у самых прекрасных вещей есть характер и жизненный опыт. Можно многое узнать и понять, разглядывая щербатую кружку, недоеденное яблоко или тонкие царапины на торпеде автомобиля. Рисование покажет вам, как много у вас уже есть. Ваши истинные сокровища. Рисовать старый ржавый пикап намного интереснее, чем новенькую Maserati.



**Хватит этих судюки!** Никакой больше скуки или потерянного времени. Каждый день полон перерывов между делами. Ожидание в приемной доктора, бесцельное зависание перед телевизором. Вместо чтения твитов с телефона вы будете создавать произведение искусства. Каждая минута вашего дня на счету. Потратьте ее с толком.

# Почему Это Важно

Наша жизнь — хаос. Это естественно. Физики называют это энтропией — все постоянно меняется, разрушается и превращается в космическую пыль. Поэтому-то залежи на письменном столе растут, а ежедневник заполняется. Это физика.

Творчество — это акт придания формы материи окружающего мира, создание собственного порядка. Я не про вешание на все этикеток и навязчивое раскладывание по разноцветным папочкам. А про то, что нужно решить, как вы хотите, чтобы выглядело окружающее, и стремиться к этому.

Я предполагаю, что в глубине души вы хотите, чтобы в жизни прибавилось творчества, — поэтому-то сейчас и держите мою книжку. Просто вы пока не представляете, как вписать его в ежедневный хаос.



Каждый день миллион дел, уйма обязательств и домашних забот оказываются важнее *вас самих*. Наверное, вы говорите себе: «Конечно, я бы хотел рисовать, но прямо сейчас мне некогда. Может, на выходных, в отпуске, на пенсии» и так далее.

Но творчество — это не *роскошь*. Это суть жизни. То, что отличает нас от бесформенной материи. Благодаря ему наши предки выжили, а менее приспособленные существа вымерли. В ответ на перемены они учились творить, всякий раз изобретая новый ответ хаосу.

Именно так нужно поступать и вам, чтобы по максимуму прожить свою жизнь — каждый день. Быть изобретательным, гибким, открытым и восприимчивым. Ясно осознавать, что для вас важно. Не позволять переменам выбить вас из седла. Вот что дает творчество.

Творчество может стать привычкой вашей жизни, как пилатес или зубная нить, только удовольствия от него куда больше. Просто надо сменить точку зрения на то, что такое быть творческим человеком. Это не значит, что необходимо становиться художником на полную ставку. Это не значит, что потребуется много практики или инструментов. Или времени. Это не значит, что нужно становиться так называемым профессионалом.

Вам просто придется быть *собой* — и выражать себя.



# Искусство с маленькой „и“

**И**скусство с большой буквы — для музеев, галерей, критиков и коллекционеров.

**и**скусство с маленькой буквы — для всех остальных.



**И**скусство — это бизнес, индустрия и жульничество.

**и**скусство — это страсть, любовь, жизнь,  
человечность — все, что действительно ценно.





**И**скусство продают и перепродают, пускают с молотка и страхуют по самое не балуйся.



**искусство — не товар.**

Это точка зрения. Это образ жизни.

**И**скусство создают обученные профессионалы и специалисты.

**искусство создают бухгалтеры, фермеры и молодые мамы — за столиками ресторанов, на парковках и в прачечных.**



**И**скусство требует учебы в художественном училище, Таланта, долгих лет Страдания и Самопожертвования.

**искусство требует только желания и 15 минут в день.**

Вы можете не быть Художником. И что?

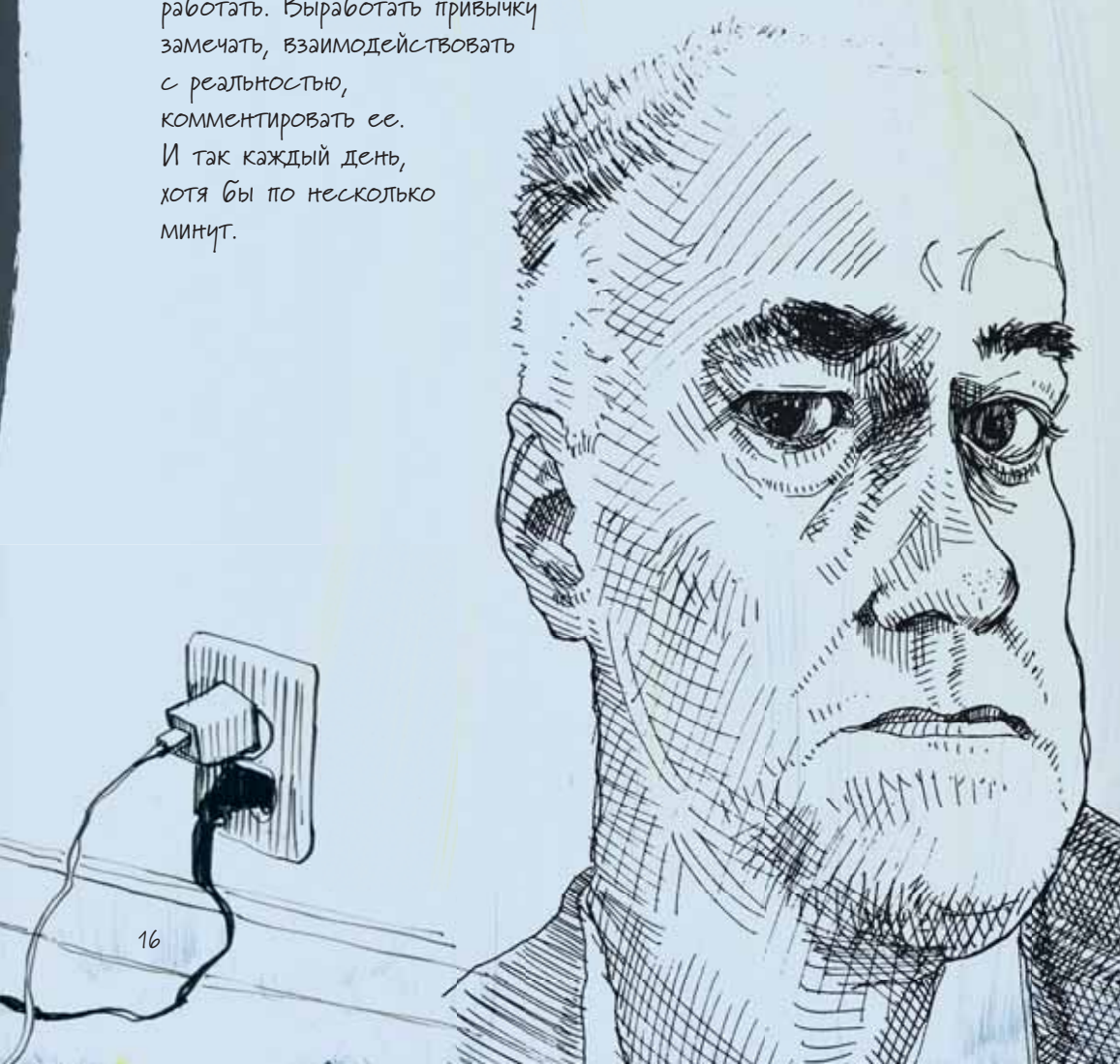
**Но я знаю: вы можете творить искусство с прекрасной, многообещающей, милой маленькой буквы «и».**



## ага! Это сила искусства

Смешно, что художников называют мечтателями. Я думаю, они самые приземленные люди из всех. Здравомыслящие и живущие настоящим. Художник видит жизнь такой, как она есть, прикасаясь к ее красоте, и делится наблюдениями с другими. Он отображает реальность.

Над такой осознанностью надо работать. Выработать привычку замечать, взаимодействовать с реальностью, комментировать ее. И так каждый день, хотя бы по несколько минут.



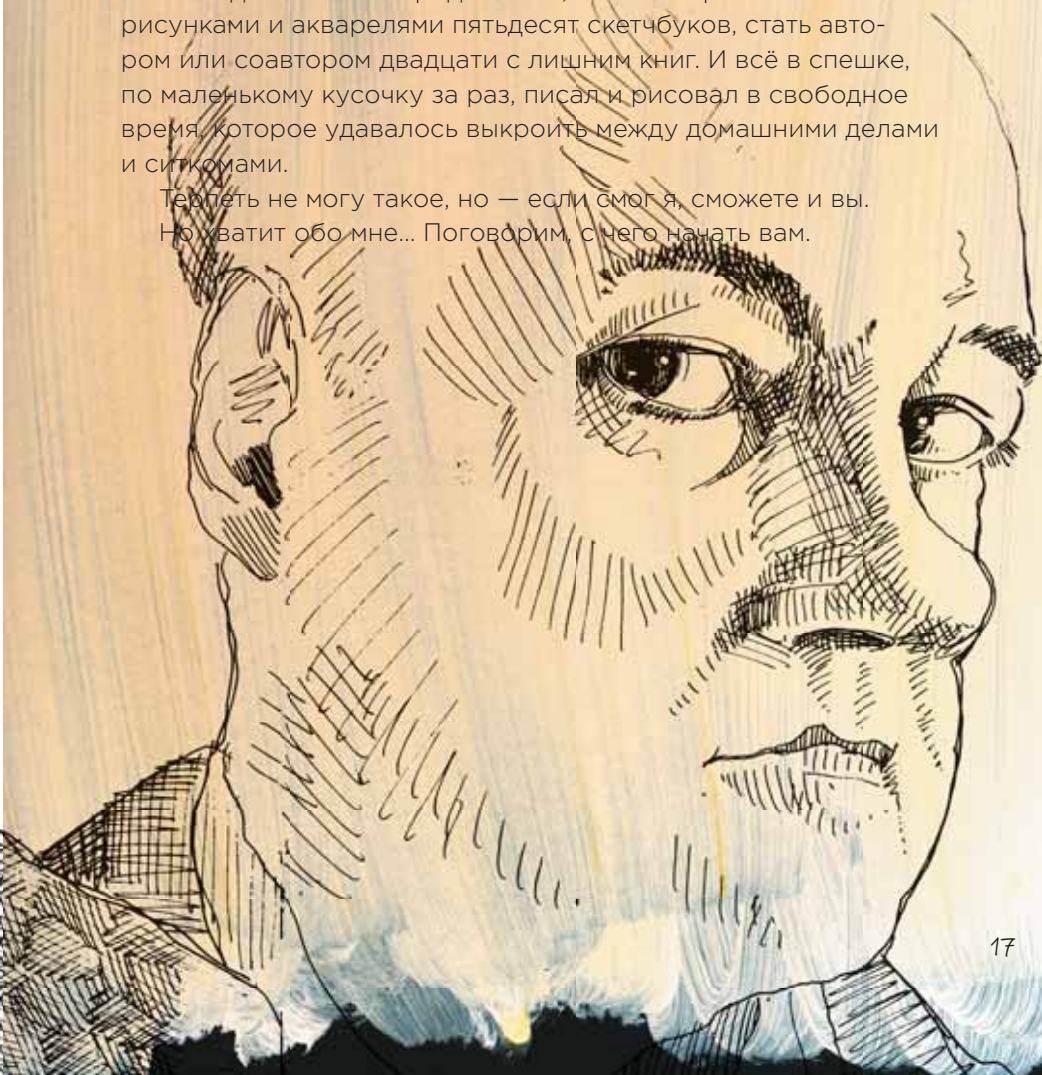
# Тара слов обо мне:

«Скетч на завтрак» — это результат моего выстраданного опыта. всю взрослую жизнь я сталкивался с дилеммой: творить или нет. некогда постель застелить, что уж говорить о рисовании, — но жгучая потребность выразить себя.

А потом я открыл для себя искусство — с маленькой буквы «и» — и это меня освободило. Дало мне перспективу и цель.

И пусть я был отцом и руководителем на полную ставку в самом деятельном городе земли, я нашел время заполнить рисунками и акварелями пятьдесят скетчбуков, стать автором или соавтором двадцати с лишним книг. И всё в спешке, по маленькому кусочку за раз, писал и рисовал в свободное время, которое удавалось выкроить между домашними делами и ситками.

Теперь не могу такое, но — если смог я, сможете и вы. Но хватит обо мне... Поговорим, с чего начать вам.



# Как развить привычку творить:

**Краткое резюме:** Для рисования не нужно много инструментов, свободного времени и денег. Оно может вписаться в вашу сегодняшнюю жизнь. Стать привычкой. Вам нужно лишь заключить с собой несколько мелких соглашений.

- 1. Ежедневно делать что-то творческое.** Что угодно. Я дам вам уйму идей, и каждый вариант на 15 минут или меньше. И не обязательно 15 минут без перерыва. Пара быстрых набросков, пока закипает чайник, поможет решить задачу.
- 2. Делать это каждый день, скажем в течение месяца.** Это самое трудное — начальный этап, дающий мозгу перестроиться и адаптироваться к новой привычке.
- 3. Не впадать в фанатизм в художественном магазине.** Ограничьтесь скетчбуком и ручкой и носите их с собой, доставая в нужный момент из сумки или кармана. Позже мы попробуем и другие материалы и техники.
- 4. Быть последовательным.** Ищите возможности, окна в графике. Не ложитесь спать, не уделив минуту творчеству. Нарисуйте будильник или телезвезду.
- 5. Забыть о совершенстве.** Корявый набросок лучше отсутствия наброска.
- 6. Просто попробовать.** Продержитесь 30 дней, прежде чем решить, стоит ли оно того (я-то знаю: стоит).

7. **Найти единомышленника.** Или примкнуть к онлайн-сообществу вроде Everyday Matters на Facebook. Ободряйте и подзадоривайте друг друга.

8. **Читать эту книжку, когда что-то не клеится.** Но не вместо рисования. Мое самолюбие не пострадает.

9. **Привыкнуть к холодным тостам.** Каждый день рисуйте свой завтрак. Потом ешьте.





## Курение и творчество

Когда-нибудь курить? Эм-м-м... Подумайте над тем, чтоб превратить рисование в похожую привычку.

Вместо перекура после еды зарисуйте грязную посуду.

Чем дымить на совещании (ну, все мы когда-то делали это), нарисуйте коллег за столом.

Не тянитесь за сигаретой, едва проснувшись. Нарисуйте смятую постель, профиль спящего любимого человека или вид сквозь жалюзи.

Рисуйте в самолете. Табло «Не рисовать» отключено всегда.

Пачка сигарет стоит как скетчбук. А зажигалка — как ручка.

Всегда носите с собой скетчбук и ручку. Это чудесная здоровая привычка.

# Закупаем материалы, но без фанатизма

Сначала заведите **скетчбук**. Вы наверняка найдете его в магазине товаров для творчества, в магазине канцтоваров или в интернете. Бумага должна быть качественной, чтобы чернила не проступали на обороте. Подберите удобный формат, чтобы всегда держать его при себе, в сумке, на прикроватной тумбочке. Но не слишком маленький, чтобы рисовать было удобно.

А еще купите **ручку**, которая удобна и не мажется.

Начните пользоваться ими.



# ИТАК, ПРИСТУПИМ

Неделя 15-минутных уроков рисования

Пн

Вт

Ср

Чт

Пт





## Это будет легко. Клянусь.

Рисовать — это изучить объект, разобрать на составляющие его линии, а потом перенести их на бумагу.

Так работает компьютерная программа — масса крохотных шагов в правильном порядке со скоростью света. Симфония Бетховена? Считывайте ноты одну за другой от увертюры до финала. Французская кухня? Все, что надо, — пошаговый рецепт и бутылка хорошего вина. Единственное, что и впрямь невозможно так сделать, — собрать книжную полку из IKEA.

С рисованием дело обстоит так же.

Почти все, что вам хотелось бы нарисовать, состоит из прямых, кривых и завитушек. Вы наверняка можете нарисовать короткую более-менее прямую линию. А немного постаравшись, вероятно, сумеете нарисовать дугу или относительно ровную окружность. Просто не спешите. Практика поможет. А завитушки — ну, на то они и завитушки.

Но просто учиться рисовать линии и дуги хочется не больше, чем учиться кипятить воду или играть на пианино одну ноту. Именно соединение всех частей делает идею рисования радостной, трудной и интересной. Вот и все — трудно, но не невозможно, неважно, кто вы.

Главное, что мы будем делать на этой неделе, — переключим тумблер в голове, и это поможет вам по-другому видеть. Но не сводить себя с ума суперточными измерениями или совершенством. Мы не чертеж тут делаем, мы узнаем себя.

Будьте добры к себе, освободите разум и приготовьтесь получить от утра понедельника больше радости, чем считали возможным.