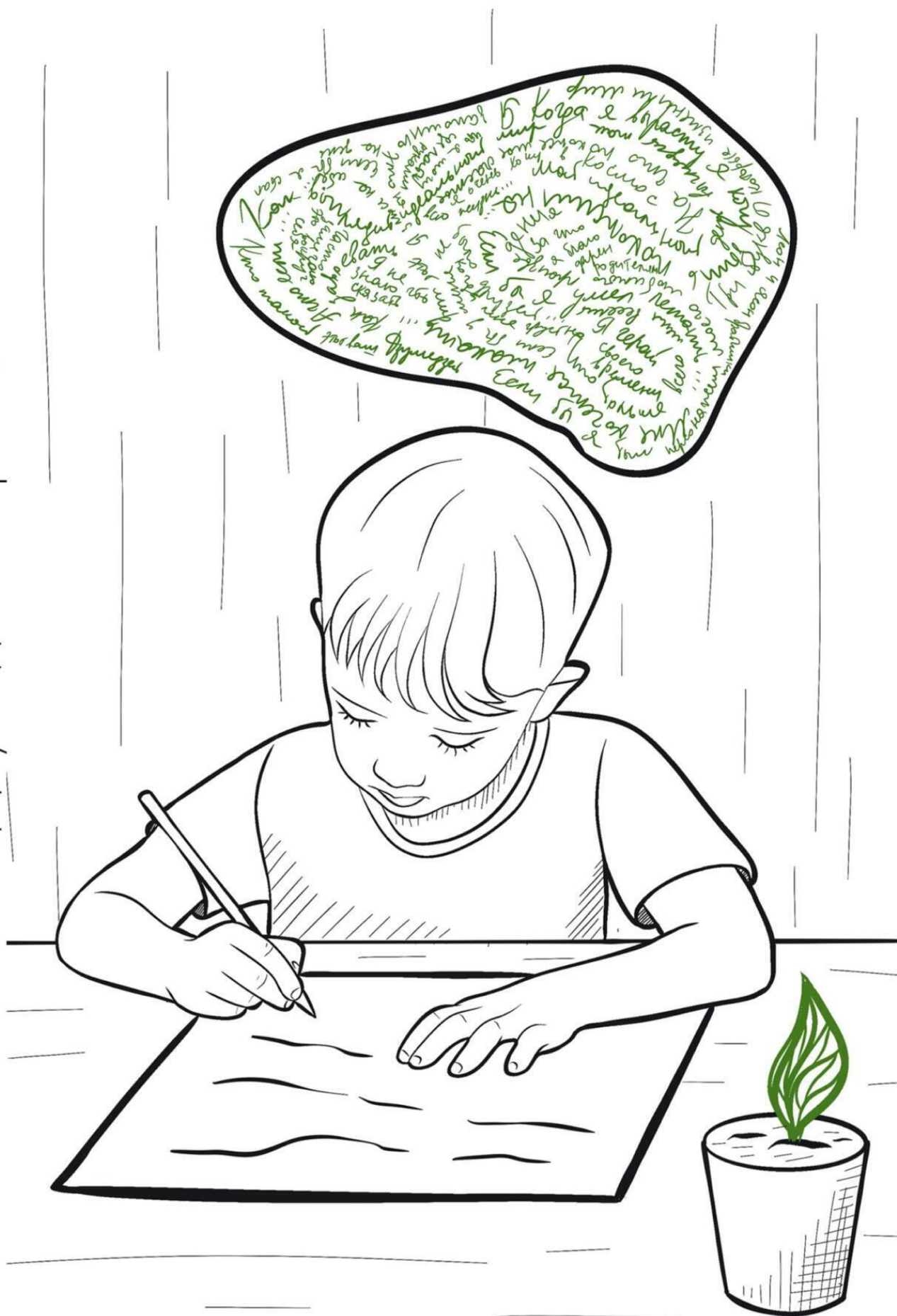


Дзумедей Юрий и Юлия



ФРИРАЙТИНГ - 365^{v2.0}

Юрий Дзумедзей

**Фрирайтинг-365 v2.0. Познай
себя с помощью ручки и бумаги**

«Автор»

2024

Дзумедзей Ю.

Фрирайтинг-365 v2.0. Познай себя с помощью ручки и бумаги /
Ю. Дзумедзей — «Автор», 2024

Фрирайтинг-365 — это ежедневный поход на 20 минут к психологу, который знает о тебе абсолютно всё, — к себе! Нужны лишь ручка, бумага, таймер и твое желание.

© Дзумедзей Ю., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Введение	6
Как пользоваться ежедневником?	7
Есть вопросы?	8
Неделя 1: Оноре Де Бальзак	9
Неделя 2: Александр Пушкин	10
Неделя 3: Эдгар Аллан По	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Юрий Дзумедзей, Юлия Дзумедзей Фрирайтинг-365 v2.0. Познай себя с помощью ручки и бумаги

***ОБРЕТИ СПОКОЙСТВИЕ, НАЧНИ ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ,
НАЙДИ СВОИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ, ОПРЕДЕЛИ ДЛЯ
СЕБЯ ВАЖНЫЕ И НУЖНЫЕ ИДЕИ, ОЩУЩЕНИЯ И СМЫСЛЫ***

Введение

Привет, **Свободный человек***! Поздравляем тебя! Ты сейчас держишь в руках ежедневник развития, который поможет тебе:

- узнать и понять себя лучше;
- найти свои сильные и слабые стороны;
- вытащить из глубин подсознания важные и нужные для тебя идеи, ощущения и смыслы.

Это ежедневный поход на 20 минут к психологу, *который знает о тебе абсолютно всё*, – к себе! Нужны лишь ручка, бумага, таймер и твое желание. Искренне надеемся, что всего этого у тебя в избытке.

Как понятно из названия программы, все выше описанное великолепие происходит с помощью **свободного письма** (англ. – *free writing*) – техники, которая запускает мыслительный процесс и помогает:

- Отыскать себя и смысл жизни
- Преодолеть творческий кризис
- Выплеснуть эмоции и успокоиться
- Справиться с тупиковой ситуацией и апатией
- Избавиться от «страха чистого листа»
- Активизировать творческие способности
- Вернуть работоспособность
- Придумать новые идеи
- Найти неординарные решения

...и еще много чего положительного дает фрирайтинг. Всё зависит от целей, для которых используется этот инструмент.

Фрирайтинг-365 – это 365-дневный марафон по самопознанию, старт которому дан с момента открытия тобой этого ежедневника. Мы желаем тебе удачи в этом нелегком, но интересном пути. Да прибудет с тобой разум!

PS: если возникнут вопросы, предложения или пожелания, то можешь написать сюда:

- **VK:** <https://vk.com/dzumedzey.create>
- **Telegram:** https://t.me/create_365

Сноски:

* **Свободный человек** (англ. – free man) – так мы уважительно называем тех, кто занимается свободным письмом (free writing).

** **Дзумедзей** – не азиатская фамилия, восточно-европейская с примесью чего-то турецкого.

*** **Фрирайтинг-365** – программа, которая входит в наш авторский проект **CREATE_365**. Помимо свободного письма в нём есть **Крерайтинг-365** и **Креэйтинг-365** – развитие креативности с помощью письма и **Скетчинг-365** – развитие креативности с помощью рисования.

Как пользоваться ежедневником?

Этот ежедневник развития, в первую очередь, тренажер. То есть придется попахать, чтобы стать лучше. На протяжении 365 дней тебя ожидает увлекательное путешествие в себя! И никакой физиологической разнузданности, только психологическая. Итак, ежедневный план действий такой:

1. Подготавливаешь таймер и ручку.
2. Отключаешь все внешние раздражители и источники шума.
3. Можешь включить какую-нибудь нейтральную музыку для медитаций.
4. Открываешь эту книгу-тренажер, смотришь тему фрирайтинга, которая идет по очереди.
5. Запускаешь таймер на 10, 15 или 20 минут.
6. Начинаешь излагать мысли.
7. Спустя 30 минут после окончания письма можешь перечитать написанное. Все идеи и/или важные моменты выпиши куда-нибудь отдельно. Это есть «зерна», очищенные от «плевел».

Всё, можешь похвалить себя за неоценимый вклад в свое развитие, ты молодец!

Есть вопросики

• **Вопрос:** Можно ли писать еще после истечения времени?

Ответ: Конечно, если «мысля прет», то пиши, пока не истощатся жизненные силы, терпение, ручка или мысли.

• **Вопрос:** Что делать, если вообще нет никаких мыслей по теме?

Ответ: Так и начни свой опус – «Я не знаю, о чем писать. Мыслей вообще нет». Далее развивай свою думу, постепенно подводя к теме.

• **Вопрос:** Нужно ли исправлять ошибки и другие косяки в тексте?

Ответ: Никак нет! Во-первых, не трать время на это. Во-вторых, а зачем? Ты пишешь для себя, никакие граммар-наци проверять не будут. В-третьих, ты можешь потерять мысль повествования, пока исправляешь ошибки. А это страшный грех... Наверное.

• **Вопрос:** Обязательно писать по теме дня из тренажера?

Ответ: Хотя бы начни писать по заданной теме, так ты получишь максимум пользы от тренажера. Потом, скорее всего, мысли и так уйдут страшно подумать куда.

• **Вопрос:** Что означают имена на каждой неделе?

Ответ: Это имена известных дяденек – писателей. Таким образом напоминаем вам, что в мире много достойной литературы для чтения. Это прозаичная версия. А по факту, они нужны, чтобы каждая неделя начиналась не так скучно. Это реальная версия.

• **Вопрос:** Почему все темы написаны только в мужском роде?

Ответ: Здесь нет никакого харассмента и других новомодных течений. Пусть феминистки поберегут камни. Мы сделали мужской род, чтобы вопросы не были еще длиннее. Например, сравни:

– «Что бы я сделал, если бы выиграл миллион долларов?»

– «Что бы я сделал/сделала, если бы выиграл/выиграла миллион долларов?»

Никто не запрещает тебе, если ты девушка или парень, который считает, что он не он, а она, читать слова в женском роде.

Неделя 1: Оноре Де Бальзак

День 1. Надеюсь, что фрирайтинг поможет мне...

День 2. Три буквы, которые изменили меня и мир

День 3. Новая жизнь не дается даром?

День 4. Если бы я был поэтом, то...

День 5. Хочу перемен!

День 6. Мои ожидания от жизни

День 7. Самая приятная мелочь в моей жизни

Неделя 2: Александр Пушкин

День 8. Больше всего в жизни я бы хотел...

День 9. Самая трудная работа в мире

День 10. Что меня ограничивает в достижении лучшей жизни?

День 11. Мне легче справиться с задачей, когда...

День 12. Чего я хочу от жизни?

День 13. Что я делаю сейчас такого, что изменит мою жизнь в будущем?

День 14. Что мне дал вчерашний день?

Неделя 3: Эдгар Аллан По

День 15. Если бы я стал на день противоположного пола, то...

День 16. Что меня вдохновляет?

День 17. Когда я вырасту...

День 18. Я хочу быть похожим на...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.