

АЛЕКСАНДР ЖУЧКОВ

# Я НАУЧУ ТЕБЯ РИСОВАТЬ ЗА 7 ДНЕЙ

Всего за неделю ты сможешь сделать то,  
что казалось невозможным.

# Александр Жучков

## Я научу тебя рисовать за 7 дней

<https://litres.ru/73777921>

SelfPub; 2026

### Аннотация

Ты думаешь, что не умеешь рисовать? Что у тебя «не тот талант»? Что это не для тебя?

Я тоже так думал. Пока не случилось кое-что, что перевернуло всё.

7 дней. Всего 7.

Каждый день — как испытание. Каждый день — шаг, который меняет не только твои рисунки... но и тебя.

Это не просто книга про рисование. Это история про страх, сомнения и внутренний голос, который говорит: «у тебя не получится».

И про то, как его заткнуть.

Ты будешь: рисовать, даже если никогда не держал карандаш, ошибаться и понимать, что это нормально, видеть, как из ничего появляется результат — и в какой-то момент поймёшь... что ты можешь больше, чем думал.

Но есть одно «но».

На 7-й день всё изменится. И не факт, что ты будешь к этому готов.

Это книга-тренинг. Книга-вызов. Книга, после которой ты уже не сможешь сказать: «я не умею».

Ты либо начнёшь рисовать... либо поймёшь, почему боялся это делать всю жизнь.

Готов?

Тогда начни с первого дня.

# Содержание

ЧЕМ ЭТА КНИГА ОТЛИЧАЕТСЯ	6
ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА	7
Глава 1. День, когда ты решил, что не умеешь	8
Упражнение 1. Разрешение	10
Глава 2. Почему у тебя «не получается»	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Александр Жучков**  
**Я научу тебя**  
**рисовать за 7 дней**

# ЧЕМ ЭТА КНИГА ОТЛИЧАЕТСЯ

Это не просто обучение. Это маленькое приключение.

Каждый день — как новая миссия. Каждый рисунок — победа.

Ты не просто учишься рисовать — ты становишься художником.

# ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

- ✓ для детей, которые «не умеют»
- ✓ для родителей, которые хотят помочь
- ✓ для тех, кто боится начать

Через 7 дней ты уже не будешь прежним.

Ты откроешь в себе то, о чём даже не догадывался.

И всё начнётся с одной простой линии...

# Глава 1. День, когда ты решил, что не умеешь

Ты не родился с мыслью: «Я не умею рисовать».

Это не твоя мысль.

Тебе её дали.

Вспомни себя маленьким.

Ты рисовал везде.

На бумаге. На обоях. На руках. Иногда даже там, где нельзя.

И тебе было всё равно.

Ты не думал про: — пропорции — перспективу — «правильно / неправильно»

Ты просто рисовал.

Потому что тебе было интересно.

Потому что тебе было хорошо.

А потом что-то случилось.

Маленький момент.

Незаметный.

Но именно он всё изменил.

Может, ты показал рисунок.

И услышал: — «не похоже» — «криво» — «у других лучше»

Или ты сам сравнил.

И проиграл.

Это был не просто момент.

Это был слом.

В этот момент ты не перестал рисовать.

Ты перестал верить в себя.

И вот ты здесь.

Взрослый.

Смотришь на чистый лист.

И думаешь: «Я не умею».

Но правда в том, что:

Ты не разучился. Ты просто перестал себе разрешать.

Сегодня — день 1.

И сегодня ты не будешь учиться рисовать.

Ты будешь учиться возвращать себя.

Рисование — это не про талант.

Это про: — внимание — повторение — разрешение себе  
ошибаться

Ты не должен рисовать красиво.

Ты должен начать.

# Упражнение 1. Разрешение

Возьми лист.

И нарисуй что угодно.

Но есть правило:

Нельзя останавливаться 5 минут.

Не думай.

Не исправляй.

Не стирай.

Будет некрасиво.

Будет странно.

Будет «не так».

И знаешь что?

Это идеально.

Потому что впервые за долгое время ты делаешь это не ради результата.

А ради процесса.

Где-то на 3-й минуте ты заметишь странную вещь.

Ты перестанешь думать.

Рука начнёт двигаться сама.

Линии пойдут легче.

Это и есть ты настоящий.

Без страха.

Без оценки.

И именно с этого момента начинается всё.

Сегодня ты не стал художником.

Но ты сделал то, что важнее:

Ты начал.

## Глава 2. Почему у тебя «не получается»

Ты уже попробовал.

Сделал упражнение.

Посмотрел на результат.

И, возможно, подумал:

«Ну... всё равно плохо».

Спокойно.

Это нормально.

И сейчас ты узнаешь почему.

Проблема не в твоих руках.

Проблема в том, как ты смотришь.

Ты не рисуешь то, что видишь.

Ты рисуешь то, что думаешь, что видишь.

Простой пример.

Нарисуй глаз.

Скорее всего ты нарисуешь:

— миндальную форму — кружок внутри — ресницы

Это не глаз.

Это символ глаза.

Ты рисуешь не реальность.

Ты рисуешь иконки из головы.

И пока ты это делаешь у тебя всегда будет ощущение:  
«что-то не так»

Потому что мозг сравнивает:

— реальность (сложно, глубоко, живо) — твой рисунок  
(упрощённый символ)

# 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.