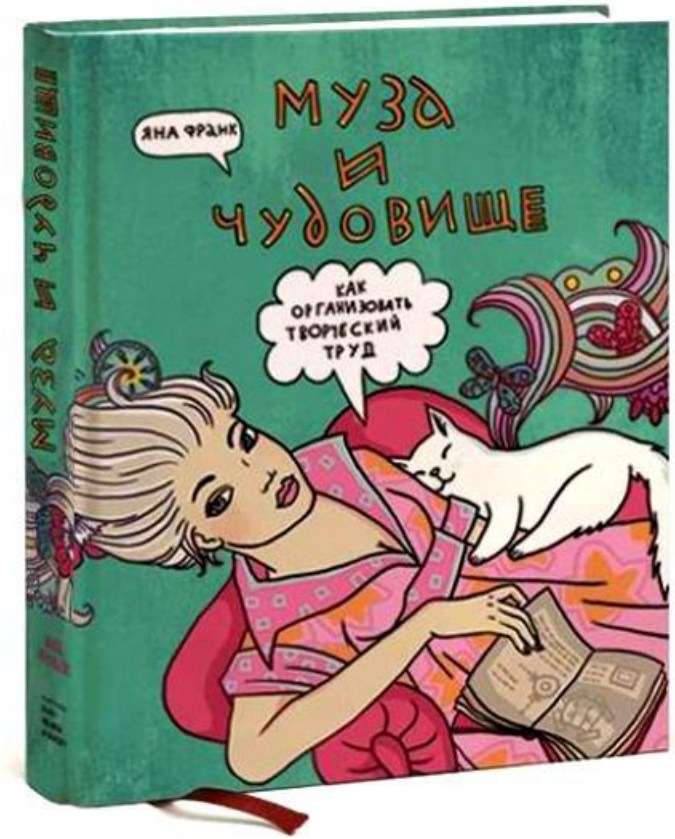
Муза и чудовище



Яна Франк

Автор Грибанова Марина

Яна Франк

- родилась в 1972 году в Душанбе в семье художников-графиков.
- В 1990 году переехала в Берлин, где стала дизайнером, а позже — креативным директором в большом агентстве.

- Сегодня Яа пишет книги своей профессии, рисует иллюстрации для глянцевых журналов, преподает и занимается искусством

Как организовать творческий труд или кто виноват, что все не успевается?

Порядок убивает музу?

- Соблюдайте порядок на своем рабочем месте!
- Чаще всего творческие люди просто не хотят тратить время на уборку, а на поиски нужного предмета иногда приходиться тратить очень много времени (больше чем на уборку комнаты).

- Когда вещи лежат на своих местах искать их не нужно – экономим время и работаем в комфортных условиях.

Виноват сон?

- Не сокращайте сон, чтобы больше успеть!
- Недосыпание может привести к нарушению сна и даже к серьезным психическим заболеваниям.

Лучше найти «утечку времени» в течении дня и постараться его потратить более осмысленно.

Это гораздо проще и безопаснее, чем отвоевывать время у сна.

Во все виноват отдых?

- Отдых повышает продуктивность!
- Не отказывайтесь от него, подсчитывая сколько дел можно сделать за это время.

Найти потерянное время

- Выпишите все дела за день с указанием времени, потраченного на них и вы узнаете сколько часов ушло «в пустую» (лучше 3 – 5 дней)

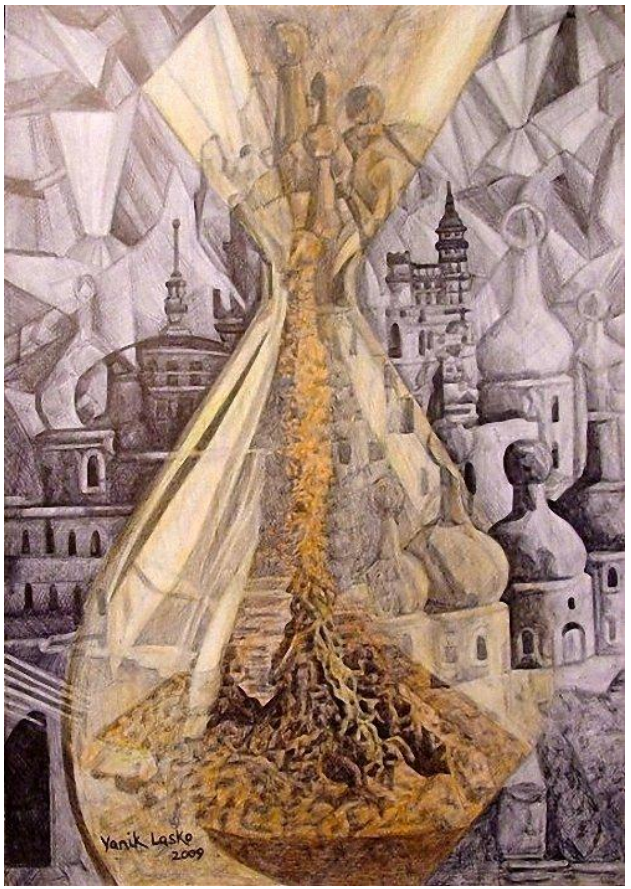
- Наше время уходит вовсе не на бытовые мелочи- оно уходит на попытки отвертеться от них

Заведите список дел на каждый день!

Определите чем вы будете заниматься сейчас, остальные мечты отодвиньте в сторону (20 великих планов начнут отвлекать от самого нужного и важного дела).

Мотивация – самый большой двигатель продвигающий человека в делах.

Отсутствие мотивации называют депрессией.

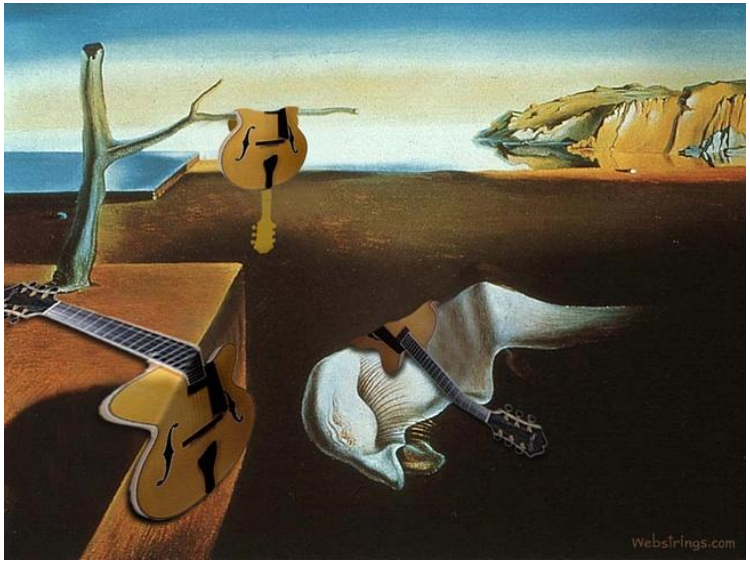


45 мин.-работа, 15мин.-отдых

За 8 часовой рабочий день получается 6 часов интенсивной работы и 2 часа отдыха .

Отдых –смена деятельности (полить цветок).

После каждого перерыва вы почувствуете прилив сил, что увеличит продуктивность.



- Заведите тетрадь для записей, что необходимо сделать . В конце каждой недели подводите итог.
- Тетрадь лучше всегда держать при себе.
- Все планы и идеи тоже можно фиксировать.
- План должен исходить из имеющегося количества времени.

Не бойтесь опозданий!

Для большинства людей – опоздание это норма.

Поэтому если вы опоздаете на 15 мин, но при этом принесете готовый проект, ваше опоздание вам простят. Это лучше, чем прийти вовремя без ничего.

Отключайте телефон каждые 45 мин работы.

- Это поможет сосредоточиться.
- Кому нужно- перезвонят.

- Учет времени нужен не для того, что бы все успевать, а для того, чтобы все осознать – трезво увидеть свои возможности и планы такими, какие они есть.

- Осознать настоящую цену времени, а потом спокойно решить, сколько своих ресурсов отдать творческим поискам, реализации проектов и отдыху -все это способствует вдохновению

- Пролистывая тетрадь, в которой отмечено, что получилось, что не успели сделать –вы наглядно увидите на что уходит ваша жизнь.

Любищев записывал каждую свою минуту на протяжении 56 лет.

Попробуйте потратить на это 1 день!

- Хронофаги —любые отвлекающие объекты, мешающие и отвлекающие от основной деятельности (работы и других запланированных дел).
- Хронофаги могут быть одушевленными (например, коллеги с досужими разговорами, друзья с пустыми звонками, заказчики, любящие поболтать и т. д.) или неодушевленными (компьютерные игры, телевизор и др.).

- Франк ЯФранк Я. Муза и чудовище. Как организовать творческий труд.- М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.- 279с.
- Франк Я. Муза, где твои крылья? Книга о том, как отстоять свое желание сделать творчество профессией.- М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. - 304с.
- Франк ЯФранк Я. Дневник дизайнера-маньяка М.: Студия Артемия Лебедева. - 2019. - 336с. Ратковски Н. . Профессия – иллюстратор- М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. - 328с.