

# НАЧНИ СЕЙЧАС!

ДАЖЕ ЕСЛИ НЕ ГОТОВ

КЕЙТ НЕККЕЛЬ



# START NOW!

THE CREATIVITY JOURNAL

KATE NECKEL



CHRONICLE BOOKS  
SAN FRANCISCO

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



# НАЧНИ СЕЙЧАС!

ДАЖЕ ЕСЛИ НЕ ГОТОВ

КЕЙТ НЕККЕЛЬ



ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО  
АННЫ АВДЕЕВОЙ

МОСКВА  
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР  
2016

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ПОСВЯЩАЕТСЯ:

Д.С.К.

У.ДЖ.К.

К.Р.К.

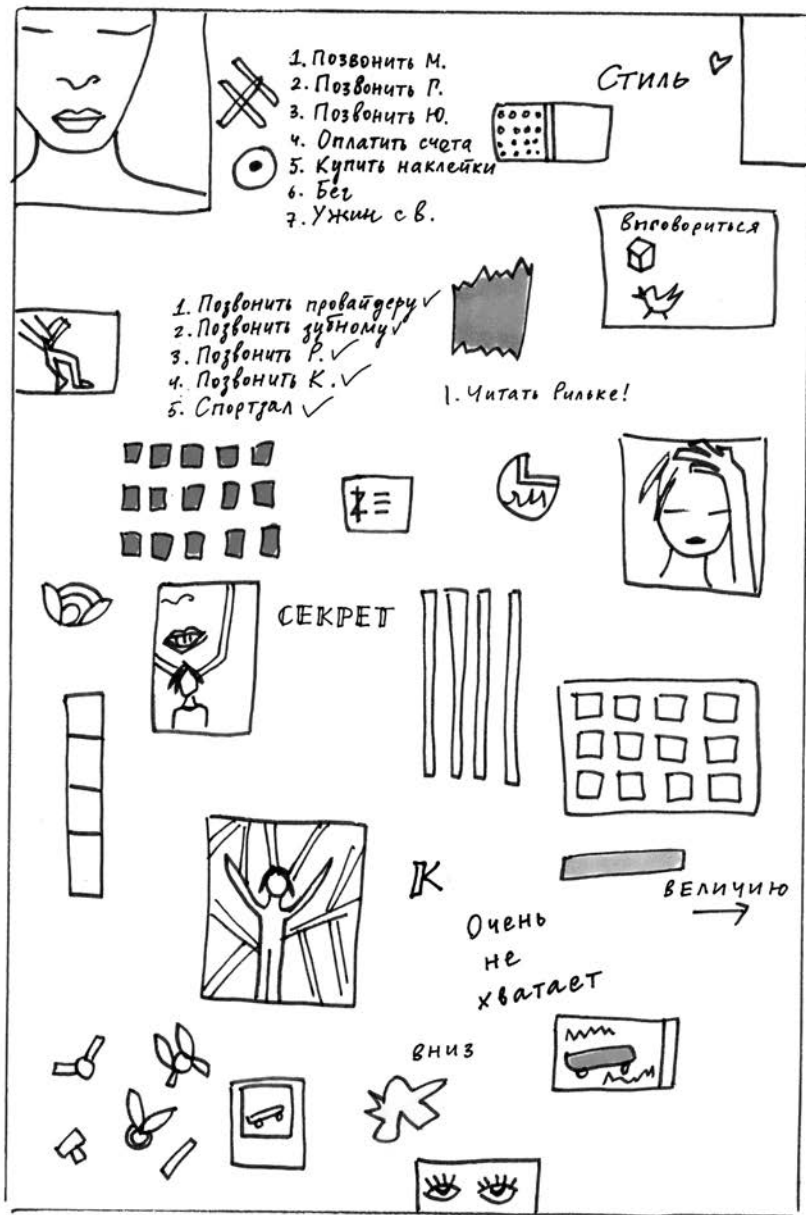
У.К.К.

Т.К.Н.

Б.Ф.Н.

М.А.Н.





МОЯ СТЕНА В 1998-2000-е



# ЭЙ!

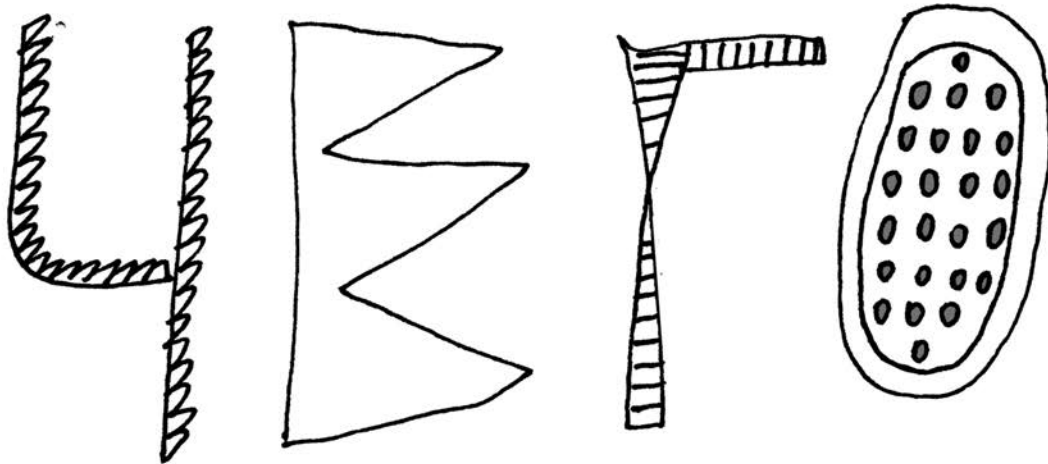
НЕЛЕГКО ОПИСАТЬ СЛОВАМИ ТО, ЧТО  
Я ХОТЕЛА СДЕЛАТЬ С ДЕТСТВА. ПРОТОТИПОМ  
БЛОКНОТА СТАЛА... СТЕНА. В СТУДЕНЧЕСКИЕ  
ГОДЫ Я СНИМАЛА КВАРТИРУ И НА ОДНОЙ СТЕНЕ  
ЛЕПИЛА КАРТИНКИ, ЗАПИСЫВАЛА ИДЕИ,  
ПРОБОВАЛА КРАСКИ И РИСОВАЛА КАРАКУЛИ —  
ОЖИВЛЯЛА ИДЕИ ВНЕ РАМОК И БЕЗ «ЦЕННЫХ»  
СОВЕТОВ ОКРУЖАЮЩИХ. ТВОЯ СТЕНА — ЭТИ  
СТРАНИЦЫ. НЕ ОГРАНИЧИВАЙ СЕБЯ,  
РАССЛАБЬСЯ. ПРИДАЙ ИДЕЯМ ФОРМУ И ЦВЕТ.  
РАСКРОЙСЯ. НЕ НУЖНО ДОВОДИТЬ ЧТО-ТО  
ДО КОНЦА ИЛИ ДО СОВЕРШЕНСТВА. МОЖНО  
И НУЖНО БЫТЬ СОБОЙ, РИСОВАТЬ НА СТЕНЕ  
ИЛИ ЛОМАТЬ ЕЕ.

СТАНЬ СОБОЙ. НАЧНИ СЕЙЧАС.

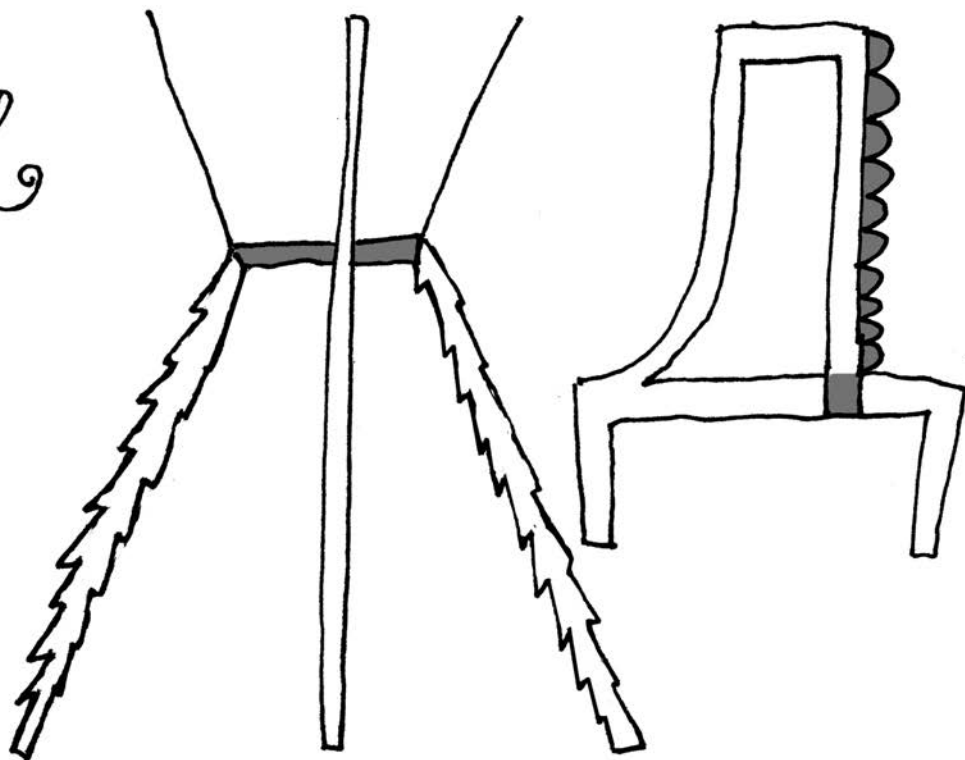


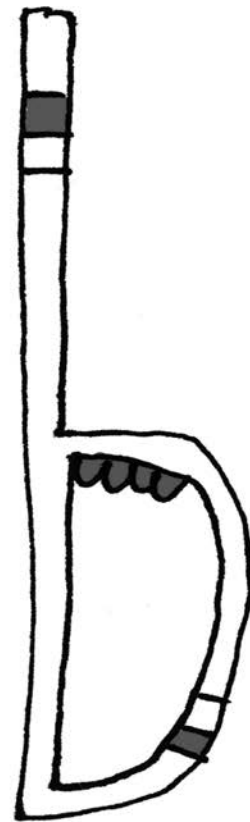
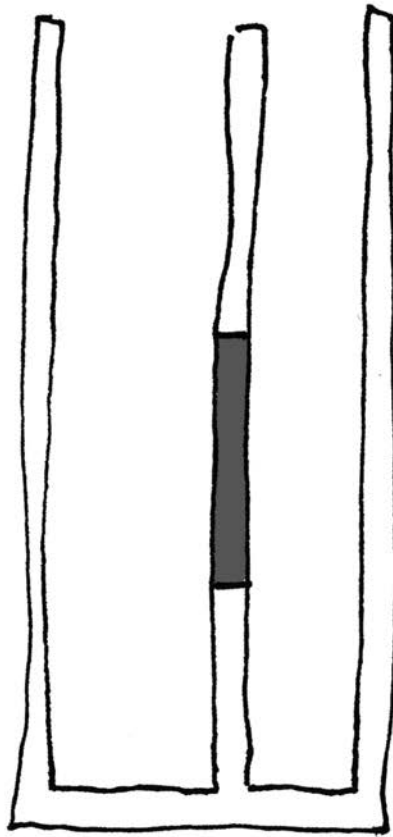
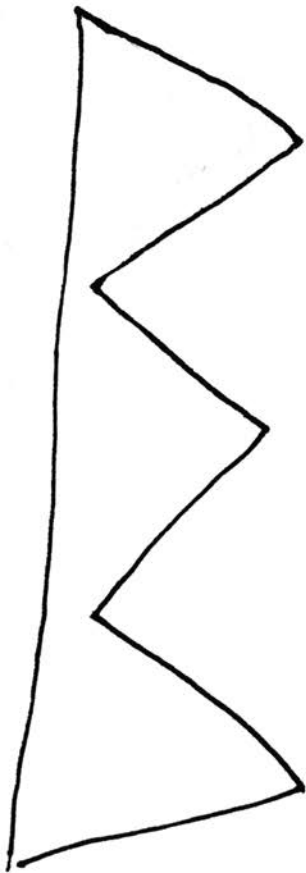
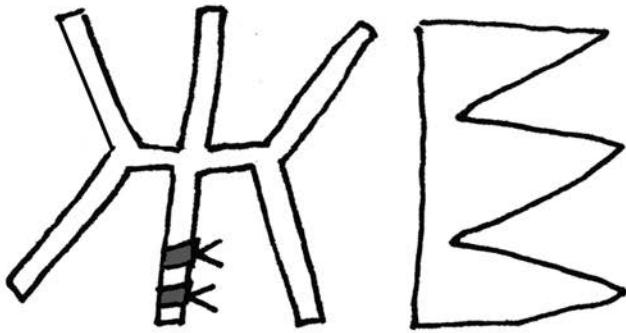
КЕЙТ





©mbc







ВСТРЯХНИСЬ

ОЧНИСЬ

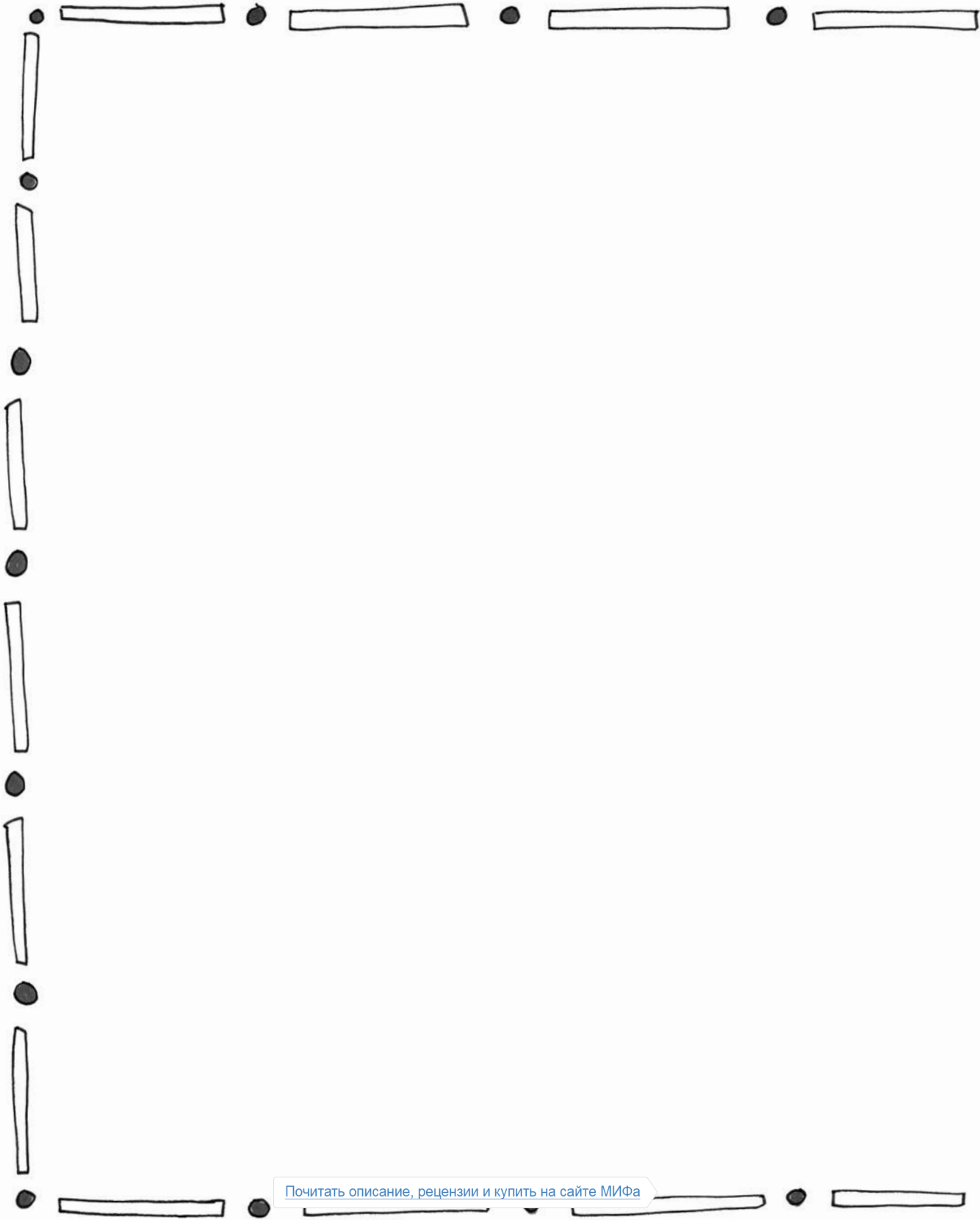
СОЗДАЙ

свой день ★

## 10 СПОСОБОВ ПОДСТРОИТЬ ДЕНЬ ПОД СЕБЯ

1. ПРИГОТОВЬ ЧТО-ТО ВКУСНОЕ/СЫТНОЕ.
2. ПО ВОЗМОЖНОСТИ ВКЛЮЧАЙ МУЗЫКУ.
3. НАСТРОЙСЯ НА ЛУЧШЕЕ. СОЗНАТЕЛЬНО.
4. ВСТАНЬ ПО РАНЬШЕ, СДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ, ПОМЕДИТИРУЙ (ДЕЛАЙ, ЧТО НРАВИТСЯ).
5. ПЛАНИРУЙ ВРЕМЯ (ЕСЛИ НУЖНО — ГОВОРИ «НЕТ»).
6. ВЫДЕЛИ ВРЕМЯ НА ИНТЕРЕСНЫХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ТЕБЕ РАЗВИВАТЬСЯ.
7. ЧИТАЙ О ТОМ, ЧТО ТЕБЕ ИНТЕРЕСНО.
8. Гуляй, пей чай или просто отдохай.
9. ЗАДУМЫВАЙСЯ ИЛИ ПИШИ О ТОМ, ЧЕГО ТЫ ХОЧЕШЬ.
10. \_\_\_\_\_

•• РАБОТАЙ НА СОВЕСТЬ И С ПОЗИТИВНЫМ НАСТРОЕМ.

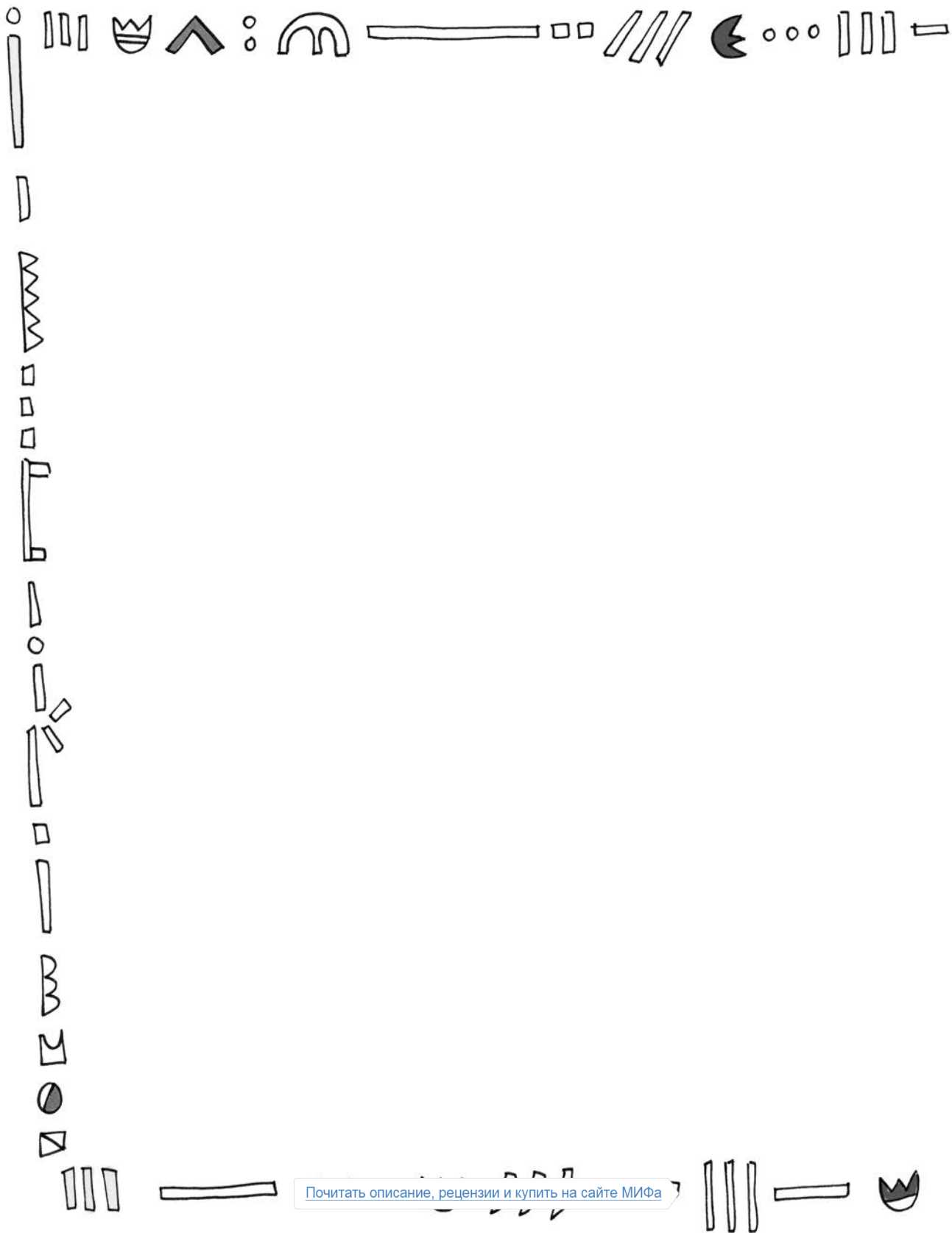


[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



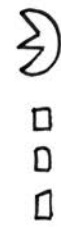
ЗАПОЛНИ ЧЕМ ХОЧЕШЬ...

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)





[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)







НАЧНИ

Все хорошо

пора

ТЫ СМОЖЕШЬ



ТЫ СМОЖЕШЬ ТЫ СМОЖЕШЬ ТЫ СМОЖЕШЬ ТЫ СМОЖЕШЬ

СУПЕР СУПЕР СУПЕР СУПЕР СУПЕР СУПЕР СУПЕР СУПЕР СУПЕР СУПЕР

НАЧНИ СЕЙЧАС

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ИЛИ СЕЙЧАС НАЧНИ

ТЫ СМОЖЕШЬ ТЫ СМОЖЕШЬ ТЫ СМОЖЕШЬ ТЫ СМОЖЕШЬ

пробуй пробуй пробуй пробуй пробуй пробуй



СЕЙЧАС НАЧНИ СЕЙЧАС НАЧНИ СЕЙЧАС НАЧНИ СЕЙЧАС

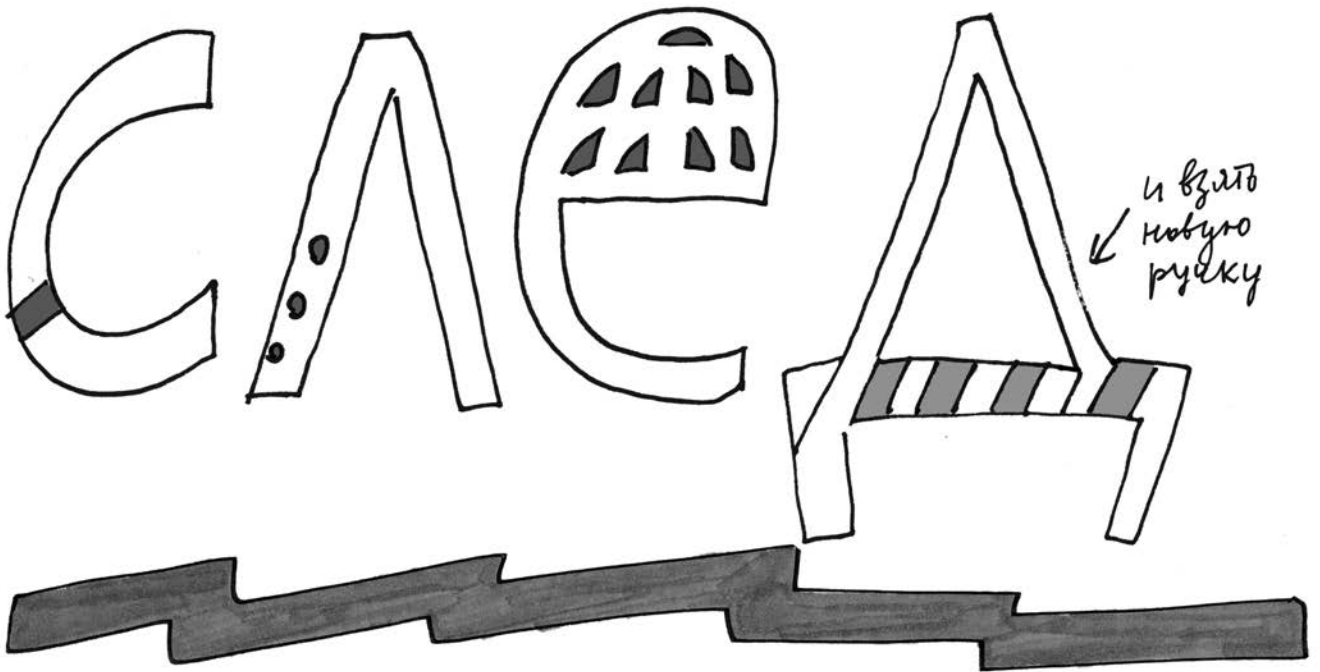
[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



П О Р Р А

ОСТАВИТЬ

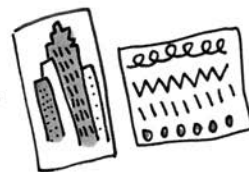
СВОЙ



↓  
ЛЮБАЮ  
ЧЕРНЫЕ МАРКЕРЫ



① ПОРИСУЙ НА БУМАГЕ

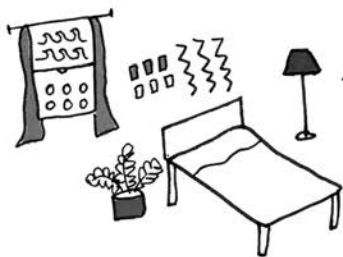


② ПОРИСУЙ НА ОБУВИ, МАЙКЕ, ДЖИНСАХ



\* ВОЗЬМИ  
МАРКЕРЫ  
ПО ТКАНИ

③ РИСУЙ НА ОКНАХ  
И СТЕНАХ



\* Возьми  
акриловые  
маркеры

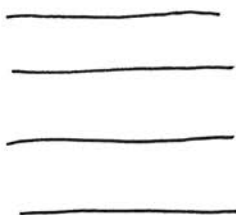
④ СДЕЛАЙ ОТКРЫТКУ  
СВОИМИ РУКАМИ



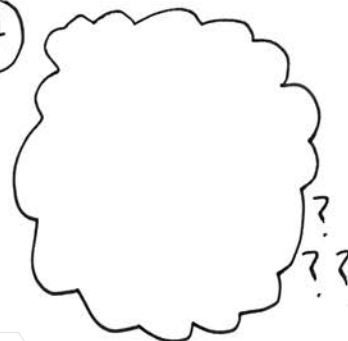
⑤ РАЗРИСУЙ  
КОФЕЙНУЮ ЧАШКУ



⑥

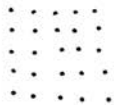


⑦





[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



Рисуй линии и фигуры по настроению...

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Что ты

ЛЮБИШЬ?

Чем ты

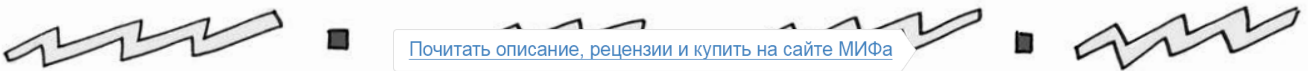
ЖИВЕШЬ?

ПОЧЕМУ??





А ПРАВДА...  
ПОЧЕМУ?



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

А ЕЩЕ ?





БУДЬ ДЕРЗОК

БУДЬ ДОБР



БУДЬ ЛЮБОЗНАТЕЛЕН

ЗАДАВАЙ ВОПРОСЫ

БУДЬ БЛАГОДАРЕН

РАБОТАЙ НА СОВЕСТЬ

СЛУШАЙ (ВНИМАТЕЛЬНО)

ЛЮБИ. ЛЮБИ ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

