

**Фрирайтинг:  
записать свои мысли и  
удивиться**

**[Ссылка на запись](#)**

Онлайн-завтрак с Tesoro Notes 06/05/2018

Ведущая — Полина Березюк

# Доброе утро!



# Фрирайтинг

**Самое свободное письмо. Сливаем лишнее.**

## **Правила:**

- Можно писать всё, что придет в голову.
- Можно писать, не соблюдая правил грамматики и орфографии.
- Всё написанное принадлежит только вам.

# Фрирайтинг: неоспоримая польза

- Фрирайтинг... (по книге Марка Леви «Гениальность на заказ»)
- расчищает «заторы» в голове;
- позволяет увидеть что-либо в перспективе;
- помогает четко сформулировать тезисы относительно себя и своих идей;
- указывает на путь к сущности того, кто вы и кем хотите стать;
- предоставляет доступ к знаниям, о которых вы позабыли;
- вызывает в вас сочувствие к другим людям;
- дает возможность преодолеть нежелание мыслить и писать;
- подталкивает вас в творческом плане;
- вызывает цепную реакцию идей;
- дает нечто, что вызывает у вас приятные ощущения;
- переносит вас в мир фантазий;
- возвращает вас на землю;
- непрерывно формирует ответственность

# Фрирайтинг с запросом

Что сегодня я могу сделать иначе, чем обычно? Как это повлияет на мою жизнь?

Как писалось?

Что удивило?

Что возьмете себе?

Кто может вас поддержать в этом?

# Творческий фрирайтинг

Ловушки смыслов: зафиксировать мгновение

Ментальная карта: разгребаем завалы

Поиск ассоциаций: расписаться за минуту

Акrostих

# Помощь в сложных ситуациях

- Запишите проблему, задачу, ситуацию, которая вызывает у вас затруднение.
- Вспомните, кто сталкивался с похожей задачей.
- Как ему (ей) удалось ее решить?
- Как можно применить этот способ в вашем случае?

# Хорошие вопросы для решения сложных ситуаций

- Назовите цифру от 1 до 24.
- Ответьте на вопрос максимально быстро, позвольте себе писать все, что приходит в голову.
- Прочитайте, напишите рефлексивный отклик.



# Рефлексивный отклик

- Как писалось?
- Что удивило или оказалось неожиданным?
- Куда меня это ведет? Как я могу использовать это прямо сейчас?

# Шесть секретов фрирайтинга

Секрет № 1. Не прилагайте сверхусилий.

Секрет № 2. Пишите быстро и непрерывно.

Секрет № 3. Работайте в жестких временных рамках

Секрет № 4. Пишите так, как вы думаете

Секрет № 5. Развивайте мысль

Секрет № 6. Переориентируйте свое внимание

**Огромное спасибо!**

**С чем уходите? Что самого  
ценного было сегодня  
для вас?**

**До новых встреч!**