

# МОЯ КНИГА ИДЕЙ

сборник идей,  
которые **работают**



ЛОГВИНОВ АЛЕКСАНДР

**Александр Логвинов**  
**Моя книга идей**  
Серия «Гипотезы и идеи», книга 2

*<https://litres.ru/73760736>*

*SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Здесь нет структуры, потому что идеи не ходят строем. Каждая страница - как случайная мысль...

# Содержание

Вступление	4
Стрижка по картинке	6
Слово дня!	8
Бодрящее утро	11
Не усни на совещании	12
Стихопесни	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Александр Логвинов

## Моя книга идей

### Вступление

*Я не собираю идеи- я перестаю им мешать*

Эта книга не о том, что уже придумано до меня. Она не про избитые истины, не про пересказ чужих теорий и не про «лучшие практики». Эта книга - осколки моей внутренней оптики. Карта мест, где моё внимание сталкивалось с миром и рождало искру.

Идеи - странные существа. Они не приходят по расписанию. Они могут шепнуть что-то в очереди в магазине, ударить током посреди бессонницы или замаскироваться под глупую шутку начальника. Раньше я их терял. Записывал на листочках, в заметках телефона, на полях своих тетрадок - и они исчезали в хаосе. Пока я не решил: им нужно своё место.

Здесь не будет стройной системы. Вы не найдёте главу за главой, подчиняющуюся железной логике. Потому что мои идеи нелинейны. Они могут быть сырыми, парадоксальными, а иногда - откровенно смелыми до глупости. Но они - мои. Они - след того, как я дышу, спотыкаюсь, удивляюсь и соединяю несоединимое.

Я не призываю вас верить каждой из них. И даже не жду, что вы согласитесь. Единственное, что я хочу - поделиться процессом. Показать, откуда берутся ростки замыслов, когда разрешаешь себе думать без цензуры. И, может быть, вдохновить вас на собственную книгу идей.

Добро пожаловать в мою мастерскую, в моё пространство, где среди черновиков и набросков рождаются новые возможности.

Автор

# Стрижка по картинке

*Стрижка начинается не с ножниц, а с образа в голове*

Идея: брать с собой в парикмахерскую распечатанное изображение желаемой стрижки из интернета, а не пытаться объяснить её словами.

Как это работает:

1. Вы находите в сети 1–3 фото стрижки, которая вам нравится (с разных ракурсов: спереди, сбоку, сзади). 2. Распечатываете их на обычном принтере (или просто сохраняете в телефоне, но распечатка удобнее). 3. Приходите к мастеру и показываете фото: «Хочу так же».

Почему это экономия:

- Экономия времени - не нужно подбирать слова («покороче, но не сильно, объём на макушке, но не как у ёжика»). Мастер сразу видит конечную цель. - Экономия денег - меньше риск, что вас неправильно поймут и испортят стрижку. Не придётся ходить в другую парикмахерскую на переделку или отращивать неудачный вариант. - Экономия нервов - исчезает неловкость и взаимное раздражение. Мастеру комфортнее работать с наглядным примером, а вы спокойны за результат.

Совет для лучшего эффекта: ищите фото на людях с та-

кой же текстурой и густотой волос, как у вас. Стрижка на кудрявых и прямых волосах выглядит по-разному даже при одинаковой картинке.

# Слово дня!

*Одно слово в день - и через месяц ты читаешь не записи, а диагноз.*

**Идея «Дневника одного слова»** - это не просто упражнение в самонаблюдении, а почти алхимический эксперимент над собственной жизнью, где вместо реактивов выступают звуки и смыслы. Представьте: вы берете обычный блокнот или цифровой, но отказываетесь от привычных пространственных описаний событий, от оценок «хорошо/плохо», от списка дел. В конце каждого дня, вы задаете себе единственный, но предельно честный вопрос: какое одно слово вмещает в себя всё? Не то, что вы хотели бы чувствовать, не социально одобряемое, а то самое - сырое, возможно, неудобное. «Раздрай». «Нежность». «Бетон». «Сквозняк». «Спасательный круг». Слово может быть существительным, глаголом, даже междометием - важно, чтобы оно резонировало с пережитым.

Ведется такая запись без самокритики: если день пахнет «пустотой» - пишете «пустота», если «остро» - значит «остро». Вы быстро заметите, что язык начинает работать как линза: в серой череде «нормально» вдруг проступит «мокрый асфальт» или «зарядка для телефона». Смысл ритуала не в дневниковой полноте, а в сгущении смысла. Через неде-

лю вы получите не семь заметок, а семь кристаллов разной огранки.

Но главное чудо случается через месяц, когда вы переносите эти 30 слов (или 31) в облако тегов - можно использовать любой генератор, хоть ручной на листе, где частота повторений влияет на размер шрифта. И вот тут начинается детективная работа. Вы ищете паттерны, которые скрывались за иллюзией разнообразия дней. Например, три «усталость», две «вязкость» и одна «амёба» могут тихо кричать о выгорании, тогда как одинокое «вспышка» среди «серости» укажет на редкий, но важный источник энергии. Или наоборот: россыпь ярких слов - «порыв», «азарт», «кураж» - резко обрывается на «облегчении» после пятницы, что рисует портрет человека веселого.

Паттерны бывают не только эмоциональными. Обратите внимание на части речи и образы: преобладание глаголов действия («бежать», «толкать», «хватать») против глаголов состояния («лежать», «ждать», «течь») расскажет о вашей реальной (не выдуманной) жизненной позиции. Метафоры из природы («листопад», «оттепель», «град») против механистических («шестерня», «шов», «пауза») - диагностируют, как вы воспринимаете свою среду. Или, скажем, повторяющиеся слова-стекляшки («эхо», «отражение», «мираж») могут намекать на чувство неаутентичности.

Но самый ценный слой - это «слова-аномалии». Одна «радость» среди двадцати дефолтных «норм» - не статистиче-

ская погрешность, а ключ. Вы вольны расшифровать, что случилось в тот день, и сознательно тиражировать то действие. Или, заметив пять «пустот» за две недели, вы поймете, что не «лень» вами управляет, а конкретный дефицит - смысла, движения, контакта. Так дневник превращается в навигатор: вы не просто фиксируете след, а учитесь менять ландшафт, подставляя под удар дня новые слова-маяки. А через полгода можно сравнить облака разных месяцев: как менялась ваша внутренняя погода? Ушла ли «тяжесть»? Появилось ли «любопытство»? И самое прекрасное - у этой практики нет дна, ведь человеческий язык бездонен, а каждый день дарит хотя бы одно настоящее слово, которое никогда раньше не сочеталось с вашей средой именно так. Попробуйте, и вы увидите свою жизнь не как ленту событий, а как стихотворение, написанное вами же, но до сих пор не прочитанное.

# Бодрящее утро

## **Бодрящее утро без шансов на сонливость**

**Идея:** За 5–10 минут запускаете мозг как двигатель после холодного старта: выпиваете кофе, принимаете холодный душ, шёпотом проговариваете скороговорку, выполняете привычное действие неведущей рукой (например, чистите зубы) и завершаете минутой ходьбы на пятках. Всё в подряд, без пауз и залипания в телефон.

**Результат:** вы даёте мозгу сразу пять разных стимулов - температурный, моторный, когнитивный и сенсорный. Он не «просыпается» - он вынужден включиться на максимум. Сонливость исчезает, концентрация растёт, и вы входите в день в состоянии, в котором большинство людей появляется только ко второй чашке кофе.

# Не усни на совещании

*Чтобы не заснуть на скучном совещании, слегка приподнимите ногу над полом и попробуйте удерживать её в этом положении как можно дольше)).*

Чтобы не заснуть на скучном совещании, можно превратить его в увлекательную игру для ума: начните с того, что придумайте каждому участнику забавное прозвище, параллельно выискивая в речи выступающего логические ошибки и нестыковки, а каждый его тезис сопровождайте неожиданным ассоциативным рядом - чем абсурднее, тем лучше.

Для дополнительной вовлечённости представьте, что именно вы репетируете этот доклад перед зеркалом, придавая ему иную интонацию, или периодически меняйте ритм дыхания, чтобы сбить монотонность и взбодрить мозг.

Если и это не помогает, ищите взглядом в комнате предметы заранее выбранного цвета (например, красного).

Еще вариант: мысленно заменяйте все значимые слова оратора на матерные - такой «внутренний перевод» не даст сознанию отключиться и добавит драйва даже самому унылому выступлению.

# Стихопесни

*превратить любимые стихи в личный музыкальный дневник*

Суть: Мы привыкли, что песни пишут профессиональные композиторы. Но что, если каждый, кто знает 4–5 аккордов на гитаре и умеет играть простой бой или перебор, может подарить новую жизнь стихам любимых поэтов? Мандельштам, Ахматова, Есенин, Бродский — их строки идеально ложатся на музыку, потому что в них уже есть ритм, паузы и эмоции. Вам не нужно быть виртуозом. Достаточно уметь зажать три аккорда и вести ровный бой.

Почему это работает даже для новичка:

1. Ритм уже есть. Поэзия сама подсказывает длительности нот и акценты. Вам не нужно придумывать сложные мелодии - просто поставьте ударения на сильные доли. 2. Минимум инструментальных навыков. Достаточно знать аккорды Am, Dm, E, C, G. Даже два аккорда (например, Am и E) создают гипнотический фон для стихов о тревоге и красоте. 3. Свобода от «правильного» пения. Можно говорить речитативом под перебор «шестёрку» или напеть простую монотонную мелодию. Главное - передать настроение текста.

Как это сделать на практике. Пример со стихом Мандельштама:

Возьмём известное стихотворение:

Смутно-дышащими листьями Чёрный ветер шелестит, И,  
трепещущая ласточка В темном небе круг чертит...

Попробуем положить его на музыку за 5 минут.

1. Выберите тональность. Здесь напрашивается минор — тревожный, зыбкий. Идеально: Am (ля минор). 2. Подберите простую последовательность аккордов: Am — Dm — Am — E — и повторять на каждые две строки. 3. Используйте самый лёгкий бой «четвёрка»: вниз-вниз-вверх-вверх-вниз-вверх. Или перебор «шестёрка» (большой — 3 — 2 — 3 — 1 — 3 — 2 — 3) для более текучего, «дышащего» эффекта. 4. Пропевайте или проговаривайте в ритм: На аккорд Am: «Смутно-ды-ша-щи-ми лис-тья-ми» На Dm: «Чёрный ве-тер ше-ле-стит» На Am: «И, трепещущая ласточка» На E: «В темном небе круг чертит» 5. Добавьте динамику. На словах «чёрный ветер» можно чуть громче ударить по струнам, а «в темном небе» — сыграть тише, замирая.

Всё! Мы только что превратили Мандельштама в песню. Она может звучать сыро и наивно, но именно это и есть очарование домашнего музицирования.

Суть идеи: Вы не просто учитесь играть на гитаре - вы проживаете поэзию через своё тело, голос и дыхание. Можно создать целый альбом таких «стихотворений»: для утра — светлые стихи Цветаевой под два мажорных аккорда, для ночи — хмурый Мандельштам под перебор. Друзья будут просить повторить, а вы полюбите гитару за то, что она стала мостом

между вами и великими текстами.

Попробуйте прямо сегодня: зажмите Am, сыграйте бой «четвёрку» и прочитайте вслух «Смутно-дышащими листьями». Чувствуете? Это уже почти м

# 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.