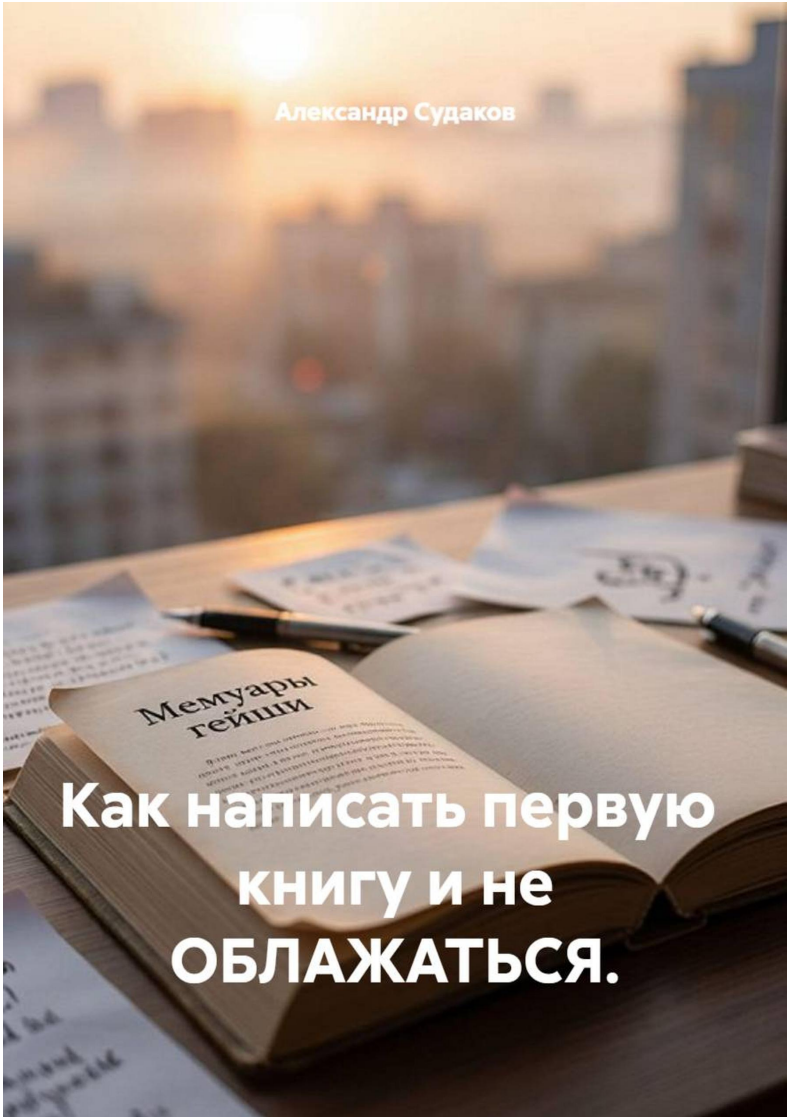
Александр Судаков




# Как написать первую книгу и не ОБЛАЖАТЬСЯ.

**Александр Судаков**

# Как написать первую книгу и не ОБЛАЖАТЬСЯ.

*https://litres.ru/74705328*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Вы когда-нибудь начинали писать книгу — и бросали на двадцатой странице? Я — начинал. В 2008 году моя автобиография называлась «Мемуары гейши». Я даже не знал, что книга с таким названием уже существует. Забросил рукопись и не открывал её семнадцать лет.

А потом дописал. И за два года написал ещё одиннадцать: про путешествие с семьёй в шесть стран, про голодание, про счастье, про время — и даже фантастику под псевдонимом.

Я не литератор и не окончил писательских курсов. Я человек, который семнадцать лет боялся чистого листа, — и наконец понял, чего именно он боялся.

Эта книга — без обещаний «книга за 30 дней» и уроков красивого слога. Зато в ней честные ответы на настоящие страхи: «мне нечего рассказать», «я не умею писать», «что подумают друзья», «нет времени». Вы узнаете, где брать идеи (подсказка: они у вас есть), как пройти болото середины, почему редактура больнее написания и как ускорить работу, не крадя авторство.

Первая книга — это не талант. Это метод. И он проще, чем кажется.

# Содержание

ЧАСТЬ 1. ПРИЗВАНИЕ И ИДЕЯ 5
Глава 2. Мифы, которые не дают начать 13
Глава 3. Главное — идея 20
Конец ознакомительного фрагмента. 22

# Александр Судаков
# Как написать первую книгу и не ОБЛАЖАТЬСЯ.

## ЧАСТЬ 1. ПРИЗВАНИЕ И ИДЕЯ

### Глава 1. Двенадцать книг и одна пустая страница

В 2008 году я начал писать книгу. Мне было двадцать пять, я был полон планов и, как мне казалось, полон историй. Я сел, открыл чистый файл и написал первые страницы своей автобиографии. Учёба, первые работы, первые бизнесы, взлёты и падения — всё это казалось мне материалом, из которого складывается книга.

Моя первая книга 2008 года называлась «Мемуары гейши». Да, представьте себе: двадцатипятилетний парень из Нижегородской области пишет мемуары и называет их «Мемуары гейши». Я не знал тогда, что книга с таким названием уже есть, что она знаменитая и что к гейше я никакого отношения не имею. Но до сих пор не знаю, откуда пришло такое название. А вот что я знаю более важное: у той книги не было ответа на вопрос «что я хочу рассказать». Я хотел написать книгу — вот и всё. А это желание, а не идея. Желание «написать книгу» — как желание «поехать куда-нибудь»: билет

можно купить, но ни одна карта вам не поможет, потому что адреса нет.

И знаете, что произошло дальше?

Ничего.

Я забросил её. Не потому что закончились идеи. Не потому что кто-то сказал, что у меня не получится. Просто, видимо, было ещё не время. Я был ещё молод — и не в смысле паспортного возраста, а в смысле внутреннего. Той книге, которую я тогда начал, не хватало главного. Не стиля. Не слога. Не литературной школы.

Ей не хватало смысла, который я хотел передать.

Вот вам первый секрет, который я вынес за эти годы: книга не пишется руками. Книга пишется ответом на один вопрос — что я хочу рассказать человеку, который откроет её? Своим опытом? Своими фантазиями? Болью? Открытием? В 2008 году я не мог ответить на этот вопрос честно. Поэтому книга и умерла на двадцатой странице.

Прошло семнадцать лет — и вот мне сорок три.

В 2025 году я сел за эту книгу снова. И написал её. Дописал. «Тайный рецепт жизни» — автобиография от детства до сорока трёх лет: учёба, работа, бизнесы, провалы, встреча с женой, свадьба, рождение дочки. Обычная, как мне казалось, жизнь.

А потом произошло странное. За следующие два года я написал одиннадцать книг.

Одиннадцать. За два года.

Книга о путешествии — «90 дней зимы»: три месяца, шесть стран Азии, тринадцать перелётов с семьёй, сложности, провалы, победы и озарения, которые приходят, только когда вырвешься из привычного. Философская книга «Пять языков счастья» — о том, почему одни люди готовы пожертвовать всем ради денег, другие — ради власти, третьи — ради семьи, и почему человек может иметь всё и чувствовать пустоту. Четыре книги о голодании — условное, сухое, интервальное, на соках — написанные не по учебникам, а по собственному опыту последних четырёх лет. Книга «366» — 366 картинок с мудрыми фразами (она полностью написана, но я вношу в неё последние корректировки — нестандартная форма не отменяет обычную редактуру). «Чакры появились через 1000 лет» — о том, как на самом деле появилась система, которую все цитируют, не зная её истории. Фантастический роман «Когда исчезнет случайность» — о мире, где искусственный интеллект знает будущее до секунды. Книга «Время не ждёт» — о днях, которые прожиты, но не прожиты. И самая важная для меня — «130 килограммов тишины»: история о том, как я при весе 130 килограммов, с гипертонией второй степени, ожирением второй степени и сахарным диабетом второго типа вернул себе тело и жизнь с помощью голодания.

Двенадцать книг. Написанных человеком, который семнадцать лет считал, что «не умеет писать».

А тринадцатая — та, что вы сейчас держите в руках. Я

пишу её для вас — и для себя семнадцать лет назад.

А ещё я пишу песни, стихи и музыку — за эти годы вышло семь альбомов. Творчество у меня одно — просто у него разные голоса.

Что изменилось между 2008 и 2025?

Не появился талант — его не существует в том виде, как о нём говорят. Не появилась свободная жизнь писателя — я и сейчас живу обычной жизнью. Ментор появился — только им оказался не человек, а инструмент: искусственный интеллект, который стал моим редактором и структуратором.

Изменилось всё остальное. Между двадцатипятилетним парнем, который открыл файл в 2008-м, и человеком, который дописал книгу в 2025-м, — целая жизнь. Смена работ. Переезд в Рязанскую область. Увольнение. Возвращение в Дзержинск — и там, дома, встреча первой и единственной любви. Свадьба. Рождение дочки. Предательство друзей. Постройка семейного бизнеса. Переезд через всю страну — из Дзержинска в Краснодар. Тренинги, ретриты, смена окружения и образа жизни.

Книга, которую начал парень в 2008-м, не могла быть написана им — потому что её герой ещё не прожил ни одной из этих глав. Книгу писал уже другой человек. В этом и ответ на вопрос «когда придёт время»: придёт, когда у вас будет что сказать.

А теперь о том, что вас останавливает

Пока вы читаете эти строки, у вас в голове уже звучат воз-

ражения. Я знаю их наизусть — семнадцать лет я сам их слушал.

«Мне нечем поделиться. Моя жизнь неинтересна». — Поговорим в главе про автобиографию. Спойлер: почти у каждого человека я слышал «у меня нет талантов», и почти всегда это оказывалось неправдой. Просто своя жизнь кажется нам как соседская кухня: всё привычно, ничего особенного. Но начни рассказывать её вслух — и люди слушают, затаив дыхание. Проверено на себе.

«Мне уже поздно начинать». — Мне было сорок два, когда я дописал первую книгу. А закончил — в сорок три. И за два года написал ещё одиннадцать. А есть люди, которые дебютировали в семьдесят. Возраст не помеха: если у человека живо воображение — он может писать фантастические истории с вымышленными героями в любом возрасте. А если живо сердце — писать о настоящем.

«Что обо мне подумают?» — Вот это возражение настоящее. И это, пожалуй, самое сильное из всех. Страх осуждения останавливает больше авторов, чем лень и неумение вместе взятые. Особенно это страшно в автобиографии: ведь ты выставляешь на показ себя настоящего — со слабостями, провалами, стыдными страницами. Я боялся: что подумают друзья? Что скажут родственники? Семнадцать лет этот страх охранял мою не написанную книгу. А потом я дописал её — и решил: если кому-то что-то не понравится — это их проблемы. Моя книга не для судей. Она для тех, кому помо-

жет.

И знаете, что произошло, когда книга вышла?

Ничего.

Никто не осудил. Никто не отвернулся. Кто-то похвалил. Кто-то промолчал — а молчание, вопреки моим страхам, не ранит. Оказалось, что я семнадцать лет оборонялся от армии, которой не существовало.

Есть два честных ответа на этот страх. Первый: меняйте адресата — пишите не для тех, кто будет судить, а для тех, комом ваши страницы помогут. Искренне написанная история всегда найдёт своих. Второй ответ — практический и совершенно легальный: псевдоним. Многие великие писатели публиковались под чужими именами. Перо не спрашивает у руки её паспортных данных. Я и сам воспользовался этим инструментом: мою фантастическую книгу «Когда исчезнет случайность» читает мир под псевдонимом. Почему? Честно скажу: до конца не понял и сам. Может, потому что выдуманный мир не вписывался в контекст остальных моих книг. Может, по другой причине. Но вот что я понял точно: псевдоним дал той книге свободу.

Мы разберём все эти страхи по косточкам — но не сейчас. Сейчас я прошу вас сделать кое-что другое.

Письмо себе

Возьмите лист бумаги. Да, прямо сейчас, отложите книгу на минуту. Напишите себе от руки, не редактируя:

*«Я хочу написать книгу, потому что…»*

И допишите три-четыре предложения. Не думайте о стиле, не думайте об издателях, не думайте о читателях. Только вы и лист. Можете выбросить его потом. Можете сжечь. Это никому не покажется.

Но когда вы допишете эти три предложения — вы уже начали свою первую книгу. В 2008 году я бы дал многое, чтобы кто-то заставил меня сделать именно это. Вместо этого я ждал «вдохновения» семнадцать лет.

Не ждите вдохновения. У вас уже есть всё, что нужно: жизнь за плечами, вопросы в голове и этот лист.

Впереди у нас 26 глав. Мы найдём идею, заглянем в рудники тем — в вашу жизнь, вашу работу, ваши увлечения. Мы пройдём через болото середины, через страх чистого листа, через редактуру, которая больнее ссоры с любимым человеком. И в конце у вас на руках будет книга. Возможно, первая из двенадцати.

А пока — сохраните этот лист. Положите его в ящик стола.

Это первая страница вашей первой книги.

***Анти-совет главы:*** не ждите «лучшего времени» начать. Оно наступило семнадцать лет назад и наступает снова — каждый день, пока вы читаете о писательстве вместо того, чтобы писать.

Лаборатория: лист бумаги, ручка, четыре предложения, начинающиеся со слов «Я хочу написать книгу, потому что…». Время — 10 минут. Результат никому не показывать,

в том и смысл.

# Глава 2. Мифы, которые не дают начать

Прежде чем садиться писать, человек должен перестать верить в то, что ему мешает.

Каждая не написанная книга в мире имеет одного и того же убийцу. Не лень. Не нехватка времени. Не даже неумение.

Убийца — миф. Красиво упакованная, давно повторяемая, совершенно ложная мысль, которую человек однажды услышал, принял на веру и с тех пор носит в голове как факт.

У меня было семнадцать лет на то, чтобы изучить этих убийц вблизи. Я встречал их всех. Они сидели у меня в голове с 2008 по 2025 год и методично убеждали меня не открывать тот файл. Когда я наконец дописал первую книгу, а за ней — одиннадцать следующих, я понял: мифы не исчезают, когда ты становишься писателем. Они просто переодеваются. Поэтому с ними надо разобраться здесь и сейчас, до того, как мы перейдём к технике.

Соберём их всех в ряд. Я назову миф — а ты проверь, нет ли его у тебя в голове прямо в этот момент.

***Миф первый. «Мне нечего рассказать»***

Это чемпион. Самый распространённый, самый коварный, самый глубоко сидящий.

Когда я начинал «Тайный рецепт жизни», я думал при-

мерно так: ну учился, ну работал, ну бизнесы делал, ну влюбился, женился, дочка родилась. Какие, в смысле, события? Люди вокруг живут точно так же. Кому это будет интересно?

А потом я начал вспоминать. Выписывать истории. И знаете, что произошло?

Оказалось, что у «обычной» жизни есть скрытый дефект: она не кажется историей только тому, кто её прожил. Соседняя кухня всегда скучнее своей — до тех пор, пока тебе не начинают из неё рассказывать.

Двадцать пять лет я был уверен: у меня нет ничего, о чём стоило бы писать. А потом выяснилось, что одних только историй про голодание хватило на четыре книги. Одно путешествие зимой — на книгу. Сорок три года жизни — на автобиографию. И это я ещё не всё вспомнил.

Правда в том, что «нечего рассказать» — это не информация о вашей жизни. Это информация о том, что вы её ещё не вспоминали вслух. Попробуйте вечером за ужином рассказать семье одну историю из своего детства — любую, самую, как вам кажется, ничтожную. Посмотрите на их лица. Вот вам ответ.

***Миф второй. «Мне уже поздно»***

Второй по силе убийца. Работает на всех возрастах, начиная лет с двадцати.

Мне было двадцать пять, когда я начал первую книгу. Вы думаете, тогда мне казалось «успею всё»? Нет. Тогда мне казалось, что писать книги — это для «особенных», и я к ним

не отношусь. И знаете, что я думаю сейчас, в сорок три? Что начал я вовремя. Потому что книгу в 2008 году хотел писать двадцатипятилетний парень, у которого не было ни одной из историй, из которых сложилась бы настоящая книга. А в сорок три я вдруг понял, что книге ждать было нечего — она уже написана самой жизнью, мне оставалось только переписать её на бумагу.

А если у вас живо воображение — возраст вообще снимается с повестки. Фантастические истории, вымышленные миры, герои, которых не существовало, — всё это не требует ни молодости, ни особого опыта. Оно требует одного: чтобы вы могли видеть то, чего нет. Это не возрастное умение. Это дар, который у вас был в детстве, и который никуда не делся — его просто задвинули дела, новости и взрослые заботы.

Поздно бывает прийти на станцию. Поздно писать книги — никогда.

***Миф третий. «Я не умею писать»***

Вот этот миф я ненавижу особенно, потому что он маскируется под скромность.

Логика такая: раз я не писал книг, значит, не умею писать. Раз не умею писать — нечего и начинать. Красивый замкнутый круг, правда? Единственная проблема — в его основании. «Уметь писать» — это не врождённое свойство, вроде цвета глаз. Это навык, вроде езды на велосипеде. Никто не рождается умеющим.

А теперь самое обидное для мифа: представьте, что вы

действительно «не умеете» — формулировать красиво, строить длинные предложения, играть словами. И что? Я вот тоже не умею. И всё равно написал двенадцать книг. Потому что в книге главное — не красота фразы, а то, что стоит за ней. Живая история, сказанная простыми словами, всегда обыграет мёртвую историю, рассказанную блистательно. Идея важнее стиля. Мы договаривались — это формула всей книги.

Техника приходит с практикой и правками, и я ещё покажу вам, как ускорить это в разы. А вот идея и история — у вас уже есть. Так что миф «не умею» разваливается сам собой: он описывает проблему, которая решается по ходу дела, и при этом запрещает вам начать это дело. Хитрый, да?

***Миф четвёртый. «Что обо мне подумают?»***

А вот этот миф — не миф. Это честный, настоящий страх. И я не стану вас убеждать, что он надуманный.

Особенно он силён там, где книга — про вас. Автобиография — самый простой способ начать, я уже это сказал и ещё раз повторю. Но у неё есть цена: вы выносите на обозрение себя настоящего. Со слабостями. С провалами. С предательством друзей — у меня оно было, и я написал об этом. С ошибками, за которые стыдно. И знаете, что? Это стоило мне нескольких бессонных ночей до публикации.

Давайте честно. Страх осуждения есть у каждого, кто пишет о себе. У каждого. Вопрос не в том, есть он или нет, а в том, что с ним делать. У меня для вас два честных ответа.

Первый: меняйте адресата. Вы пишете не для тех, кто будет судить. Те, кто любит судить, найдут за что осудить любую книгу — даже если вы напишете о теории струн. Пишите для тех, кому ваши страницы помогут. Человек, который переживает предательство друга, прочитает вашу историю и поймёт: не он один. Человек со лишним весом и диагнозами прочитает «130 килограммов тишины» — и, может быть, впервые за годы поверит, что измениться можно. Осуждать будет всякий. Спасать — только вы.

Второй: псевдоним. Да, я серьёзно. Забудьте представление, что псевдоним — это что-то постыдное. Это инструмент свободы, который использовали великие писатели: женщины писали под мужскими именами, чтобы их читали; неудобные люди писали под чужими именами, чтобы их не трогали. Перо не спрашивает у руки паспорт. Если страх осуждения — единственное, что стоит между вами и книгой, — уберите его легально. Напишите под именем, которое вам нравится. А через книгу, через две, когда увидите, что мир не рухнул, — снимете маску. Или не снимете. Это ваше право.

***Миф пятый. «У меня нет времени»***

Этот миф любят все. Он благородный: я бы, мол, да всё, да некогда.

Я не буду рассказывать, что писатели писали в метро и на коленях — правда, писали. Я скажу проще. В 2025 году я написал первую книгу, имея работу, семью, ребёнка, бизнес. А за следующие два года — одиннадцать. У меня было

столько же часов в сутках, сколько у вас. Но у меня было то, чего нет у мифа: норма.

Не свободное время, не вдохновение, не отпуск. Норма: столько-то знаков в день. Каждый день. Вы думаете, двенадцать книг написал человек, который находил по три свободных часа? Нет. Их написал человек, который писал по сорок минут до того, как проснулась семья.

Время — не то, что находится. Время — то, что назначается. Об этом у нас будет отдельная глава, где я поделюсь практиками из книги «Время не ждёт». А пока запомните главное: «нет времени» — это не диагноз. Это решение. Решение, которое можно пересмотреть завтра утром.

Проверьте себя

Пять мифов. Пять охранников у двери, за которой стоит ваша книга. Пройдите по списку ещё раз и честно отметьте:

— «Мне нечего рассказать» — у вас есть?

— «Мне уже поздно» — у вас есть?

— «Я не умею писать» — у вас есть?

— «Что обо мне подумают?» — у вас есть?

— «У меня нет времени» — у вас есть?

Если вы отметили хотя бы один — отлично. Значит, эта глава попала в цель. Заберите этот миф, посмотрите на него как на чужое мнение — не как на факт, — и задайте ему вопрос: а откуда ты знаешь? Кто тебе сказал, что моя жизнь неинтересна? Кто проверял, что мне поздно? Кто решил, что я не умею?

Мифы не выдерживают вопросов. Они выдерживают только молчание.

***Анти-совет главы:*** не «работайте над мотивацией». Мотивация — это погода: пришла и ушла. Вместо этого сделайте один мифологический шаг: запишите свой главный страх на бумагу и подпишите его: «мнение, которое я пока не проверял».

Лаборатория: вечером, 15 минут. Выберите один миф из списка выше — самый злой, самый ваш. Напишите от руки один абзац: «Этот миф говорит мне, что… А на самом деле…» — и допишите правду. Не красивую правду, а настоящую. Это вторая страница вашей книги.

# Глава 3. Главное — идея

Прежде чем учиться писать, узнай, что ты хочешь сказать.

Давайте начну с провокации, а потом буду её защищать до конца книги.

***Идея важнее стиля.***

Не «стиль не важен». Не «можно писать как попало». А именно: из двух книг — со скучной идеей и блистательным слогом и с сильной идеей и простым слогом — читатель выберет вторую. Всегда. Каждый раз. Потому что люди читают книги не ради красивых фраз. Красивые фразы — это подача. А люди приходят за содержимым: за историей, опытом, мыслью, миром, в который можно уйти.

Я написал двенадцать книг с простым слогом. Знаете, что их объединяет? Ни одну из них я не начинал со слов. Каждую я начинал с вопроса.

Формула, с которой начинается любая книга

Вот она, вся писательская магия, целиком:

Что я хочу рассказать человеку, который откроет эту книгу?

Всё. Никакой древней мудрости. Два варианта содержимого: своим опытом или своими фантазиями. Или тем и другим сразу — многие лучшие книги так и устроены.

Посмотрите на мои двенадцать — каждая отвечает на этот вопрос одной фразой:

«130 килограммов тишины» — хочу рассказать, как человек на дне со здоровьем поднялся и вернул себе жизнь. Опыт, самый горький и самый дорогой.

«90 дней зимы» — хочу рассказать, что бывает, когда семья на три месяца вырывается из привычного и отправляется в шесть стран. Опыт, яркий и тёплый.

# 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.