

Содержание

7 Введение

11 Глава I. Разговор о сути кроссфита
мозга и подготовка к выполнению
упражнений

26 Глава II. Прокачка креативности
с базовым комплексом упражнений

28 Блок 1

34 Носки в холодильнике

38 Лампа Аладдина

40 Будильник идей

43 Пять чувств среды

48 Техника «Жюль Верн»

50 Умное чтение

52 «2×2»

59 Блок 2

- 62 Разминка
- 66 Исчерпывающая картина весны
- 73 Системная фантазия
- 78 Бодрая скрепка
- 83 Кластеризация мышления
- 90 Реакция на нерв
- 97 МУЗа
- 103 Метод Рихар
- 109 Шер идей

112 Блок 3

- 112 «7+»

117 Глава III. Программа интенсивной тренировки, или Куда податься человеку с прокачанной креативностью

118 Блок 4

- 119 Вишну
- 122 Просьюмер
- 133 Продюсер
- 139 Предприниматель
- 147 РИМ
- 154 Чистая река

157 Глава IV. Саморазвитие

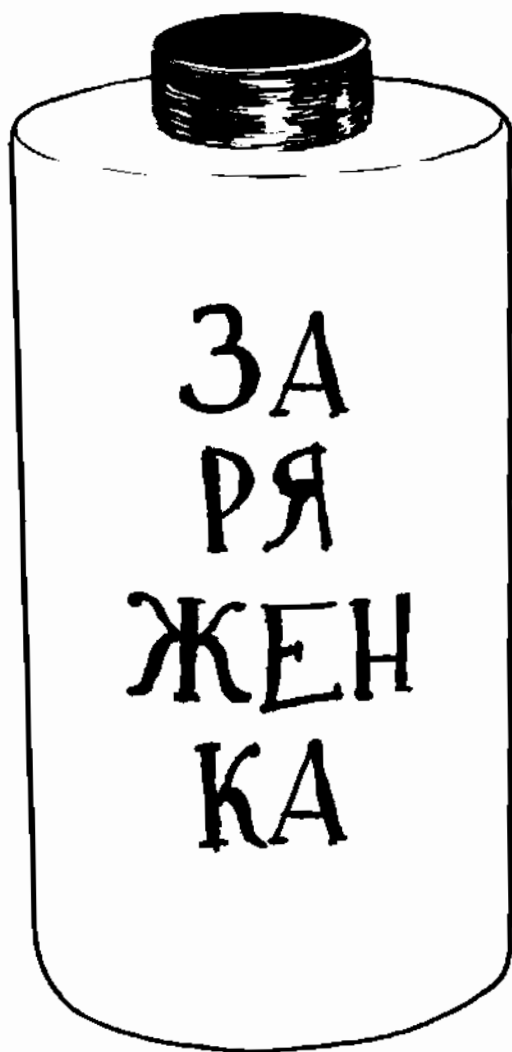
160 Ваша персональная методичка

***Практическую проблему можно
решить только действием.***

Философ, педагог и писатель Мортимер Адлер

***Мы становимся сильнее
в том, что тренируем.***

Народная мудрость



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Введение

**В котором я рассею
остатки сомнений
в важности прокачки
своей креативности**

Как-то раз я сидел и вдумчиво писал текст для очередной презентации. На столе зазвонил телефон. Поднимаю трубку:

«Кто это?»

«Есть 30 секунд?» — уточнил голос в трубке.

«Что нужно?» — отвечаю на автомате.

«Задача: название ряженки для молодежной аудитории.

Интересы: спорт, музыка, интернет».

«Заряженка», — быстро ответил я.

«Принято», — и собеседник повесил трубку.

Только спустя пару дней я узнал, что звонил мой руководитель и что клиент купил идею.

История с «Заряженкой» произошла 15 лет назад, но сейчас она особенно актуальна, поскольку красноречиво иллюстрирует скорость, с которой нам приходится обрабатывать творческие вызовы, сыплющиеся на нас со всех сторон нон-стоп.

САМЫЕ ВОСТРЕБОВАННЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В 2020 ГОДУ



Совсем недавно креативность требовалась в первую очередь в рекламе и творческих индустриях: музыке, искусстве, кино, телевидении. Но прямо на глазах все меняется. Уже в 2020 году, согласно исследованию Всемирного экономического форума, креативность войдет в топ-3 самых востребованных компетенций для сотрудников любой сферы. Это значит, что креативность может понадобиться вам в самый неожиданный момент и уже у вас будет 30 секунд на то, чтобы придумать название молочного продукта или чего-то еще. И к этой ситуации нужно быть готовым. Именно поэтому цель моей книги — максимально прокачать креативные мышцы каждого читателя и повысить таким образом его конкурентные преимущества.

Меня зовут Игорь М. Намаконов, я профессиональный креативщик: придумываю за деньги с 2001 года. Владелец первого в России золотого Каннского льва, владелец креативного агентства MOST Creative Club, креативный консультант фонда «Синдром любви». С 2010-го занимаюсь постоянной преподавательской деятельностью в Академии коммуникаций Wordshop, ВШЭ и РГГУ, а с 2015 года — в рамках собственных образовательных проектов. Если вы решили прочитать эту книгу, значит, вы наняли меня в качестве персонального тренера по прокачке креативности.

Перед тем как начать работу со мной, вам нужно заполнить персональное соглашение.

П	Е	Р	В	Ы	Е	Т	Р	И	С	Л	О	В	А	К	О	Т	О	Р	Ы
Е	Я	С	Р	А	З	У	У	В	И	Д	Е	Л	Н	А	Э	Т	О	Й	К
А	Р	Т	И	Н	К	Е	Х	А	Р	А	К	Т	Е	Р	И	З	У	Ю	Т
М	Е	Н	Я	Н	О	С	Е	Й	Ч	А	С	Н	А	М	Н	О	Г	О	В
А	Ж	Н	Е	Е	Т	О	Ч	Т	О	Я	Г	О	Т	О	В	П	О	Д	П
И	С	А	Т	Ь	Э	Т	О	П	Е	Р	С	О	Н	А	Л	Ь	Н	О	Е
С	О	Г	Л	А	Ш	Е	Н	И	Е	В	К	О	Т	О	Р	О	М	Я	П
О	Д	Т	В	Е	Р	Ж	Д	А	Ю	Ч	Т	О	С	Т	А	Р	Ш	Е	В
О	С	Е	М	Н	А	Д	Ц	А	Т	И	Л	Е	Т	И	Н	Е	И	М	Е
Ю	П	Р	О	Т	И	В	О	П	О	К	А	З	А	Н	И	Й	Д	Л	Я
Ф	И	З	И	Ч	Е	С	К	И	Х	И	У	М	С	Т	В	Е	Н	Н	Ы
Х	Н	А	Г	Р	У	З	О	К	П	Р	И	З	Н	А	Ю	Ч	Т	О	Я
В	Л	Я	Ю	С	Ь	К	Р	Е	А	Т	И	В	Н	Ы	М	Ч	Е	Л	О
В	Е	К	О	М	П	Р	О	С	Т	О	К	Р	Е	А	Т	И	В	Н	О
С	Т	Ь	Е	Щ	Ё	Н	Е	Д	О	С	Т	А	Т	О	Ч	Н	О	Р	А
С	П	Р	О	С	Т	Р	А	Н	Е	Н	А	В	М	О	Е	Й	Ж	И	З
Н	И	О	Б	Я	З	У	Ю	С	Ь	П	О	С	Л	Е	Д	О	В	А	Т
Е	Л	Ь	Н	О	В	Ы	П	О	Л	Н	И	Т	Ь	В	С	Е	П	Р	Е
Д	Л	О	Ж	Е	Н	Н	Ы	Е	В	Р	А	М	К	А	Х	П	Р	О	Г
Р	А	М	М	Ы	К	Р	О	С	С	Ф	И	Т	М	О	З	Г	А	У	П
Р	А	Ж	Н	Е	Н	И	Я	И	П	О	П	Р	О	Ч	Т	Е	Н	И	И
К	Н	И	Г	И	Д	А	Т	Ь	О	Б	Р	А	Т	Н	У	Ю	С	В	Я
З	Ь	Т	Р	Е	Н	Е	Р	У	П	О	П	О	Ч	Т	Е	h	i	@	с
RO	S	S	F	I	T	M	O	Z	G	A	R	U							

(подпись)

Напутствие

Вы знаете хотя бы одного человека без мышц? И я не знаю.

Зато я знаю, что мышцы могут быть дряблыми, непрокачанными.

То же самое и с креативностью: она есть у каждого, но далеко не каждый держит ее в тонусе и подкачанном виде.

Подход к прокачке креативности идентичен занятиям кроссфитом: нужно постоянно выдумывать новые упражнения, выискивая свои слабые места, задавать разную интенсивность при выполнении, подбирать самые неожиданные локации и снаряды для занятий и делать все это регулярно.

Но начать нужно с того, чтобы опробовать на практике все предложенные в книге упражнения и прислушаться к своим ощу-

щениям: нравится/не нравится делать, легко получается или возникает напряжение. Затем оставить только «свои» упражнения и подобрать удобный ритм их регулярного повторения.

Из двадцати трех предложенных заданий точно найдутся три-пять, которые сразу легко интегрируются в ваш сложившийся образ жизни. Чем чаще вы будете их применять, тем быстрее почувствуете необходимость в увеличении нагрузки и тогда, вероятнее всего, вернетесь к «отвергнутым» упражнениям.

Пусть прокачка креативности станет для вас осознанным и вдохновляющим процессом, благодаря которому преобразится профессиональная и личная жизнь.

И помните: креативить может каждый!

Глава I

Разговор о сути кроссфита мозга и подготовка к выполнению упражнений

Ум важнее тела.

*Культурист, актер, предприниматель
и политик Арнольд Шварценеггер*

**Если не столкнешься с тем,
чего никогда не делал, не пой-
мешь, по плечу ли тебе это.**

*Создатель и директор CrossFit Games Дейв
Кастро*

Суть кроссфита мозга

Кроссфит — мультиплатформенная система физических упражнений, где присутствуют бег, тяжелая атлетика, гиревой спорт, гимнастика, пауэрлифтинг и многие другие виды спорта. При этом система все время находится в развитии, поскольку в нее постоянно привносятся элементы все новых и новых видов спорта. Кроссфит смело можно называть креативной системой физического развития.

В эпиграфе к этому разделу стоит цитата Дейва Кастро, основателя и директора главных мировых соревнований по кроссфиту. Из этой цитаты можно понять суть подхода к развитию игр: искать всё новые и новые пределы человеческих возможностей через преодоление самых неожиданных спортивных препятствий. Этот мотив толкает организаторов очень гибко и одновременно широко смотреть на все, что есть в современном мире

спорта. Это поразительно, потому что такой подход обеспечивает бесконечное развитие системы кроссфита.

А теперь осознайте: организаторы игр все время находятся в состоянии поиска новых спортивных испытаний для участников, а участники-спортсмены, в свою очередь, должны предугадывать варианты новых испытаний и строить свои тренировочные лагеря таким образом, чтобы поддерживать высокий уровень подготовки в уже существующих видах спорта и постоянно тренировать новые. Все участники системы вовлечены в ее развитие. Это потрясающе!

Кроссфит — одно из последствий «тектонического сдвига» в мышлении человека в XXI веке. Сдвиг этот можно сформулировать так: от мира больших идей к миру большого количества идей. Сегодня все новое, как правило, становится результатом синтеза уже существующих открытий и идей.

Кроссфит мозга — это очередное соединение, которое дает ключи к персональным креативным возможностям. Представьте правила и принципы мультиплатформенной спортивной системы, соединенные с особенностями работы вашего мозга.

Представили?

Думаю, что нет. :)

Я бы тоже не представил, если бы не знал, о чем дальше книга.

Значит, продолжим погружаться в материал.

Разница между креативностью и творчеством

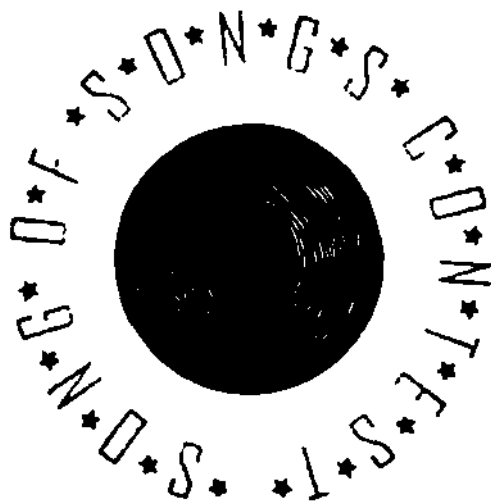
Термин «креативность» был сформулирован в начале XX века в психологии. Впоследствии креативность прочно закрепилась как обязательный навык в рекламной сфере, а затем в стартап-индустрии и бизнесе в целом, поскольку в ее основе лежит прикладной характер генерации идей, то есть системный подход к решению нестандартных задач.

Творчество протекает посредством созерцания и не обязано носить прикладной характер. Пример: дизайнер — креативная профессия, художник — творческая. В работе дизайнер оперирует целями и задачами заказчика и формирует решение, которое будет носить прикладной локальный характер: постер для фильма, инфографика для социальной сети, макет в журнал, логотип.

Художник же отражает свое видение мира, интерпретирует природу и человека. Творец руководствуется импульсом, внутренним порывом, желанием поделиться своим взглядом на мир. Конечно, творчество тоже может быть заказным. Например, свою самую знаменитую картину Леонардо да Винчи написал под заказ. Но в этом случае принципиально, что заказчик покупает что-то творческое видение без цели заработать на этом или получить выгоду. Сам художник выступает брендом.

Определенная неразбериха в понимании различий между этими понятиями возникла, когда услуги художников стали использовать в рекламе. Серьезную лепту в это внес Сальвадор Дали, а окончательно спутал все карты Энди Уорхол. Сегодня современное искусство по большей части системно и часто решает конкретные задачи, то есть стало креативным. Теперь вы понимаете разницу.

Логотипы 1969 года для Chupa Chups и Евровидения от Сальвадора Дали являются креативной стороной его деятельности: название Chupa Chups вписано в форму ромашки (палочка леденца, как стебель, логично продолжала логотип), а логотип песенного конкурса представляет собой солнце, лучи которого символизируют песни.



🔗 Брейнхак от Дали

Вечером, когда вас начнет клонить в сон, сядьте в удобное кресло с подлокотниками, на колени положите блокнот с ручкой, руки положите так, чтобы кисти свисали с подлокотников. В одну руку возьмите крупный металлический предмет, а на пол поставьте металлический поднос таким образом, чтобы он лежал точно под вашей свисающей кистью, держащей металлический предмет. В этом положении дайте себе задремать. В момент,

когда первые сновидения, а вместе с ними и образы, начнут приходить в вашу голову, мышцы руки расслабятся и металлический предмет с шумом упадет на поднос. Резкий звук тут же вас разбудит. С этого момента у вас есть примерно 10–15 секунд, чтобы зафиксировать (зарисовать или записать) пришедшие в голову образы. Этот брейнхак очень полезен для пополнения каталога вашей насмотренности. Подробнее о насмотренности мы будем говорить дальше.



Подход к прокачке креативности

Креативность подобна мышце, которая может быть накачанной и сильной, а может быть дряблой и слабой, если ею не заниматься.

В кроссфите мозга, как и в кроссфите традиционном, есть три базовых тренировочных комплекса упражнений, определяющих формирование плана развивающих занятий.

- Кардио.
- Интенсивность.
- Сила.

Давайте разберемся, как это работает в случае с прокачкой креативности.

Для начала закрепим значение ключевого понятия книги: **креативность** — это умение соединить уже известные элементы уникальным образом.

Значение понятия «креативность» требует дополнительного пояснения. С этой целью разберем формулировку на составные части:

- **«Умение соединить»** — чтобы это делать, необходимо обладать конкретными методами.
- **«Уже известные элементы»** — это ваш кругозор/ максимальное знание о том, что уже изобретено; на профессиональном языке — «уровень вашей насмотренности».
- **«Уникальным образом»** — для понимания уникальности своей идеи нужно уметь дать ей оценку.

Внимание! Внимание! Внимание!

Насмотренность, метод и оценка — это кардио, интенсивность и сила в кроссфите мозга.

Насмотренность повышает выносливость при генерации новых соединений элементов.

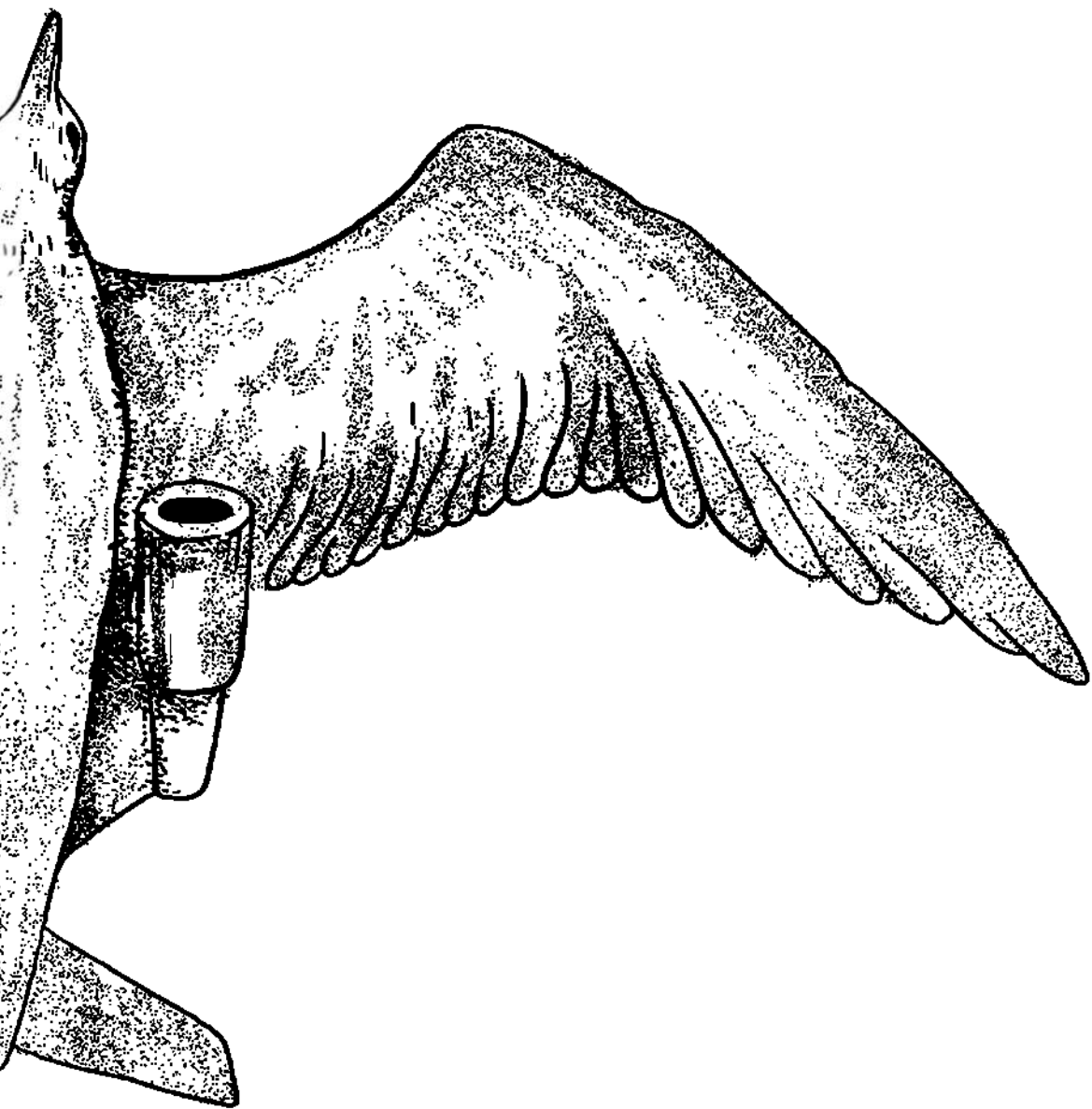
Владение методами стимулирует рост частоты придумывания.

Оценка влияет на повышение требований при фильтрации готовых решений, увеличивает креативную силу.

**Креативность —
это умение соеди-
нить уже известные
элементы уникаль-
ным образом.**



*Очень красноречиво иллюстрирует
эту формулировку один из фотокол-
лажей американского креативного
директора Стивена Макменнами.*



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

 **Брейнхак**

1 + 1 = 3



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Насмотренность

Масару Ибука, один из основателей корпорации Sony и создатель новаторских концепций по воспитанию и обучению детей раннего возраста, определил два базовых действия, влияющих на развитие ребенка до 5 лет, — общение с родителями и впечатления.

Метод активного участия в этом процессе для детей — копирование: смотреть, к примеру, на родителей и делать как они.

Дети вырастают и становятся взрослыми, а способ развития не меняется. Просто мы копируем уже не столь активно. Но так же смотрим по сторонам, а затем и осознанно, и неосознанно привносим увиденное в свою жизнь. Результат этой деятельности называется **насмотренностью**.

Фотографы и дизайнеры используют насмотренность осознанно: для формирования вкуса, для выработки референсной базы/каталога вспомогательных образов, для провоцирования творческого процесса.

Просмотр дайджестов с лучшими работами за год, изучение творчества признанных авторов очень помогают быстрее начать что-либо делать самому.

Пикассо сказал: «Хорошие художники копируют, великие воруют». Воровать, по Пикассо, значит осознанно накачивать себя чужими образами до предела, до состояния, когда придумывание включается автоматически и, как в пробирке с множеством веществ, запускается химическая реакция, последствия которой необратимы, то есть идея — быть.

Методы

«Филипп Киркоров среди методов генерации идей» — так я называю повсеместно распространенный брейншторм/шторм мозга: его все знают и все привыкли к тому, что он просто есть (как голуби на дереве или кошки во дворе).

В основе брейншторма одна мысль — процесс генерации идей необходимо отделить от процесса оценки идей.

Брейншторм был придуман почти 100 лет назад в стенах американского рекламного агентства BBDO копирайтером Алексом

Осборном. Впоследствии метод переключался в творческие индустрии, а в XXI веке, в эпоху перманентной генерации контента, стал общеупотребительным: признайтесь, вы же говорите «пойдем поштурмим», если хотите что-то сообща придумать.

Сейчас брейншторм — это еще и раритет среди методов.

Аналогия. Дайте современному водителю старенький Ford Model T, и он не будет знать, как его завести. Еще бы, ведь многие современные автомобили заводятся нажатием кнопки. Так и брейншторм: при всей своей общеупотребительности требует руки знатока.

Именно поэтому в моей книге нет этого метода, зато есть множество других способов генерации идей, которые больше подходят для самостоятельной работы. Важно, что подступаться к методам мы будем через пробуждение воображения, то есть не привязываться вначале к прикладному характеру искомой идеи. Первым делом важно научиться выходить за пределы своего рационального восприятия реальности, своих возможностей, как вы это уже сделали в брейнхаке от Дали. После этого станет легче воспринимать все новое, что будет генерить ваш мозг.

Если вы сомневаетесь, что выполните все задания книги, то вот вам поощрение с целью: каждый, кто выполнит все упражнения хотя бы из «Блока 1. Насмотренность» и вышлет результаты своей работы на адрес hi@crossfitmozga.ru, может рассчитывать на персональный скайп-шторм со мной по любой своей творческой задаче.

Брейнхак, зашифрованный в историю

Некогда я бежал свои первые десять километров.

Тело мое было готово к нагрузкам, а вот ум — нет. На протяжении второй части пути в моей голове постоянно возникали мысли, что надо остановиться и перестать себя мучить. На это я придумал уловку под названием «Ну, давай добежим хотя бы вот до того дерева впереди».

Таким образом я пробежал всю дистанцию до конца. Сейчас я регулярно пробегаю десять километров и в моей голове больше нет никаких голосов. Мой ум успокоился и принял новую привычку. Ум успешно поддается тренировке через креативные уловки: в моем случае это было соединение поощрений с целью.

Оценка, или Как избежать несварения ума

Включаем воображение!

Представьте, что вы одновременно будете есть мамин борщ, торт «Наполеон», беляши из вокзальной палатки, свежие овощи, разбавлять это все грузинскими и мексиканскими гарнирами, а затем запьете все последовательно дешевым пивом, дорогим вином, капучино и компотом.



Как будет чувствовать себя после этого ваш желудок?
Случится как минимум несварение.

После первого же такого эксперимента станет очевидно, что подобное поведение глупо и вредно. Надо более трепетно относиться к планированию рациона и самому процессу принятия пищи. Человек ест то, что он ест.

В этом расхожем правиле зашифрована связь культуры нашего питания с культурой нашего ума.

Современный мир — бескрайняя вселенная идей. Ежедневно мы находимся в круговороте креатива, созданного многочисленными умами: ТВ-шоу, реклама, фильмы, музыка, слоганы, дизайны, логотипы, истории, мода. Наш ум захлебывается в этом бессистемном потоке и становится невменяемым, если нет ориентиров.

Симптомами несварения ума от потребления каши-малаши из разнообразного креатива служат ментальные проявления: плохое настроение, замкнутость или гиперактивность, внушаемость или склонность к отрицанию, но особенно — расфокусированное внимание.

Самое страшное — мы быстро привыкаем к этим состояниям, поэтому не ищем причину их появления и никак не боремся с ними.

Развивая персональную креативность, необходимо взять под контроль входящий в вашу голову поток чужих идей. Способность фильтровать окружающий креатив страхует вас от несварения ума.

Так же, как кроссфитеры-спортсмены оценивают пищу с точки зрения питательности и полезности, кроссфитеры мозга оценивают креатив.

Стимуляторы развития креативности

«Что вы курите?» — частый вопрос впечатленных оригинальностью наших идей клиентов. Люди задают его по инерции.

Растиражированный в книгах «99 франков» и «Generation П» образ креативщика-наркомана до сих пор популярен. Предположение, что креативность поддерживается исключительно внешними расширителями сознания, в корне неверно.

Алкоголь, курение марихуаны или поедание специальных грибов раскрепощают физически и снимают внутренние ограничения на высказывания. Таким образом, в компании принявших наркотик людей легко возникает мощный поток

ассоциаций на окружающие в данный момент предметы, провоцирующий к тому же веселье своей спонтанной вариативностью. Но ценность ассоциаций можно будет оценить только протрезвев, то есть, скорее всего, на следующий день.

Итоги: мощный поток непредсказуемых ассоциаций с возможностью их адекватной оценки на следующий день. Это неэффективно. Особенно если нужно за рабочий день проработать три-четыре-пять разных задач и после этого еще сохранить силы на семью и друзей.

Показательная история. Никита Михалков рассказал, что как-то на съемки «Сибириады» Андрона Кончаловского приехал Бернардо Бертолуччи и привез своим советским коллегам кусочек гашиша размером с ноготь в качестве сувенира. Вечером Михалков, Кончаловский и актер Александр Адабашьян решили выкурить подарок итальянского товарища. Результатом стала смеховая истерия вокруг идеи отправки тогдашнему председателю Госкино СССР Филиппу Ермашу телеграммы с текстом: «Снимать не могу — кончился гашиш». Утром энтузиазма идея уже не вызывала, но осталась боль в мышцах живота. Из-за многочасового смеха. Творческих решений фильму допинг тоже не добавил.

Креативные сессии подобны воркаутам в спортзале: за ограниченное время с использованием разных техник нужно достичь конкретной цели. Много лет подряд я экспериментирую с различными техниками, форматами, инструментами и стимуляторами. У меня появились любимые, но среди них нет ни алкоголя, ни наркотиков. Скажу больше: алкоголя и наркотиков вообще нет в моей жизни. Я от них отказался после того, как выработал свою систему стимуляции креативности.

Моя система состоит из двух взаимосвязанных блоков:

1. Дисциплина: дыхание, питание, физика и химия (подробнее об этом в упражнении 7 «2×2»).
2. Выполнение комплекса упражнений на развитие насмотренности, методов и оценки.

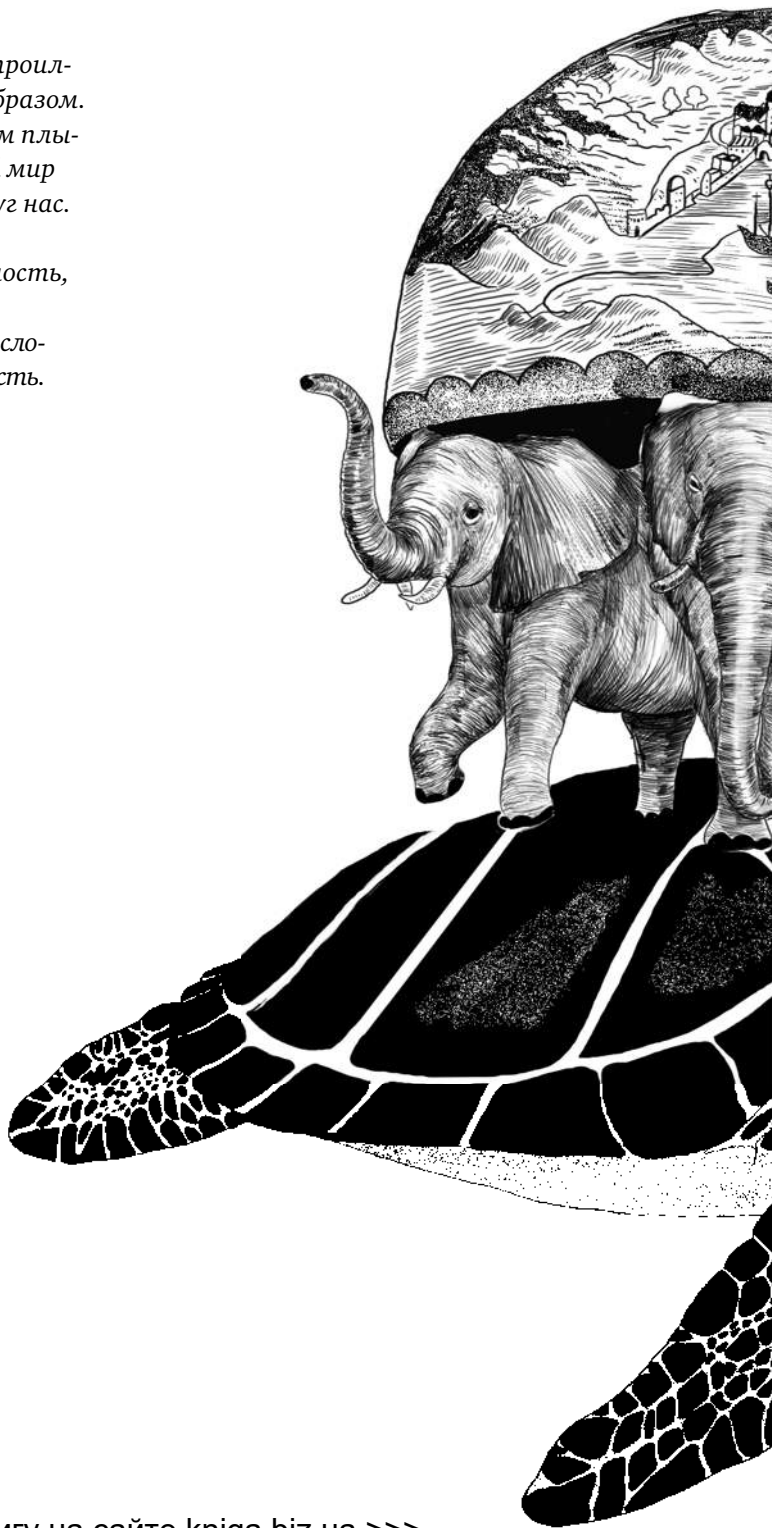
Связь этих блоков можно проиллюстрировать следующим образом.

Пространство, в котором плывет черепаха, — бесконечный мир идей, образов и смыслов вокруг нас.

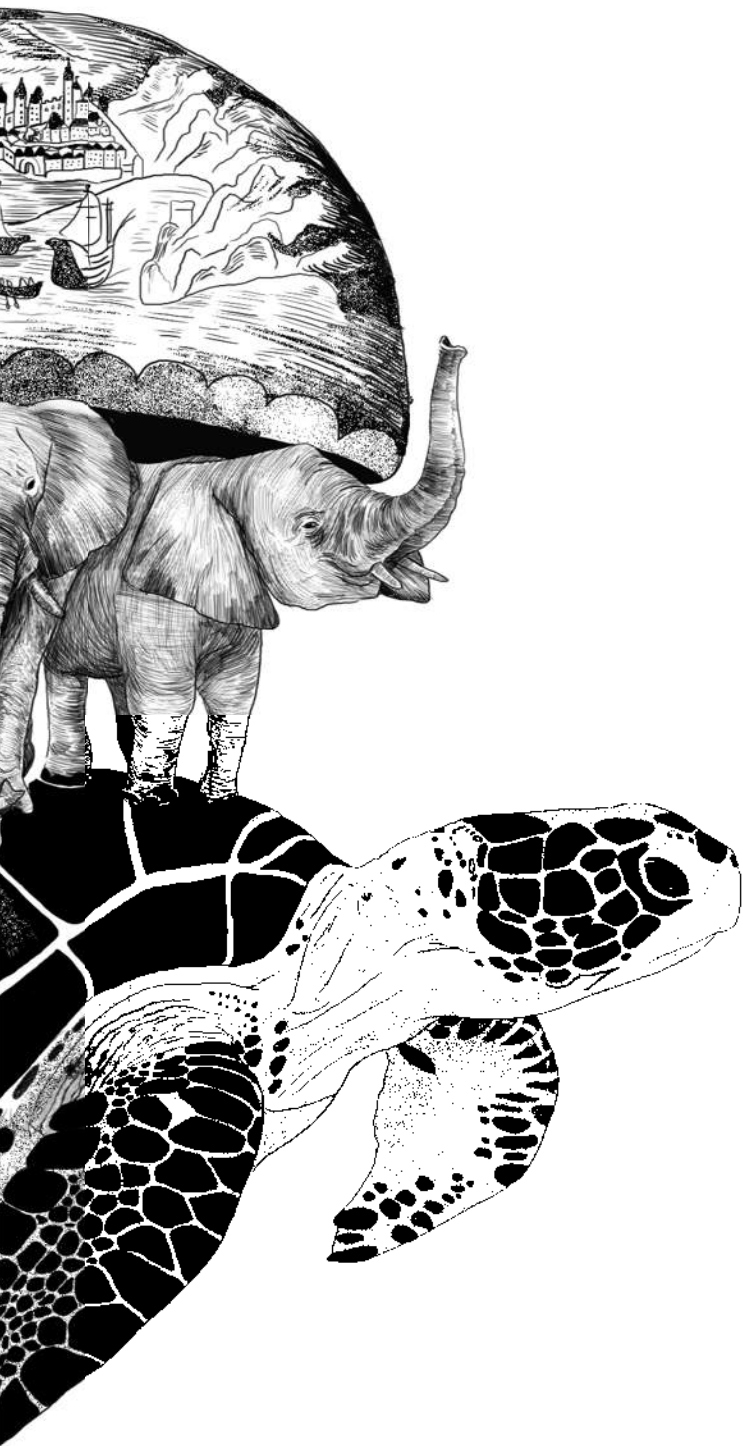
Черепаха — дисциплина.

Три слона — насмотренность, метод и оценка.

Планета, которую держат слоны, — персональная креативность.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Глава II

Прокачка креативности с базовым комплексом упражнений

**Я не боюсь того, кто изучает
10 000 ударов. Я боюсь того, кто
изучает один удар 10 000 раз.**

*Реформатор в области китайских
боевых искусств Брюс Ли*

**Тот, кто как следует изучил
хотя бы одну технику, поймет
и особенности другой техники.
Удар сверху, удар снизу, прямой
удар и удар с разворота —
в сущности, одно и то же.**

*Родоначальник японского каратэ
Гитин Фунакоси*

В рамках системы «Кроссфит мозга» мы будем последовательно прорабатывать три комплекса: насмотренность, методы и оценку креатива.

Для каждого комплекса — свой набор упражнений. Как отмечено в эпиграфе, достижение максимального результата в освоении хотя бы одного упражнения приведет к понижению любого другого. Поэтому стремитесь найти такую технику, чтобы вы смогли максимально сфокусироваться на ней и затем достигнуть наивысшего качества ее исполнения. Качественный опыт пользования хотя бы одной техникой креативности дает ключ к освоению любой другой.

Структура описания всех техник/упражнений такова:

- обоснование;
- правила выполнения;
- рекомендуемая регулярность;
- количество подходов.

Разбавлять упражнения продолжают брейнхаки — уловки для вашего ленивого (да, он такой!) ума, которые позволят привести его в тонус, мотивировать к действию. Также я буду периодически отсылать вас на сайт книги — crossfitmozga.ru, где определенные упражнения представлены в интерактивной форме.

Будьте последовательны и настойчивы в своем стремлении стать креативным. Итак, блоки упражнений.

Насмотренность

1. Носки в холодильнике
2. Лампа Аладдина
3. Будильник идей
4. Пять чувств среды
5. Техника «Жюль Верн»
6. Умное чтение
7. 2×2

Методы

8. Разминка
9. Исчерпывающая картина весны
10. Системная фантазия
11. Бодрая скрепка
12. Кластеризация мышления
13. Реакция на нерв
14. МУЗа
15. Метод Рихар
16. Шер идей

Оценка креатива

17. 7+

Блок 1. Насмотренность, или Осознайте, наконец, влияние среды на ваш креативный потенциал

***Создавайте свои идеи на
основании идей других.***

Директор IDEO Тим Браун

Теория

Креативность — это умение соединять уже известные элементы уникальным образом.

По этой причине именно насмотренность служит определяющим фактором развития креативности. Чем больше разнообразных элементов хранится в вашей голове, тем больше вероятность того, что вы предрасположены к генерации идей. Даже если не владеете методами эффективного соединения элементов.

Прослушивание музыки, путешествия, чтение книг, просмотр разнообразных фильмов, общение с новыми людьми, посещение выставок и театров развивает вашу насмотренность.

Цель насмотренности — открытие.

Для современного горожанина это довольно сложная задача — стремиться к открытиям в потоке входящих образов, поскольку объем получаемой информации чрезвычайно велик.

Осознайте: один выпуск современной газеты «Ведомости» содержит больше информации, чем рядовой горожанин в XVII веке получал за всю свою жизнь. А с учетом того, что поток информации ежегодно увеличивается в два раза, становится еще сложнее перейти с уровня простого приемника на уровень расшифровщика. Тем не менее совершать открытия нужно, и, чтобы это начало происходить, важно учиться управлять собственным вниманием. Есть три условия, при которых эта способность развивается:

1. Делайте правильный выбор.
2. Работайте с гиперссылками.
3. Картируйте образы и данные.

Рассмотрим каждое в отдельности.

1) Делайте правильный выбор.

Политика, реклама, СМИ, а с некоторых пор и искусство. В современном мире это, в первую очередь, каналы агитации. В то же самое время это и каналы, по которым в вашу голову текут образы и смыслы. Можно сказать, путепровод насмотренности. Чтобы защититься от агитации, начать регулировать свой выбор и стимулировать развитие оригинального каталога образов, нужно начать беспристрастное осмысление входящего потока. Ключевым инструментом осмысления является задавание правильных вопросов.

Один из самых простых и доступных методов задавания вопросов — «7 "почему?"». Возьмите любую тему из топ-новостей «Яндекса», высказывание политика, событие или принт с Adsoftheworld.com и примените к нему «7 "почему?"». Вы поймете, как поверхностны наше традиционное восприятие и контакт с образами. Принятие и непринятие часто носят импульсивный или спонтанный характер, основанный на субъективной реакции. Как только мы проводим разбор, мы получаем возможность дойти до аргументов, причин возникновения и референсной базы автора — это позволяет лучше понять цели автора и сделать объективный вывод.

Еще одно правило для формирования правильного выбора — смотреть на то, что превосходит наш уровень вкуса. Чтобы определить, что соответствует этому правилу, нужно обращаться к общепризнанным образцам в своих категориях. Как правило, их можно выявить через чтение критики, советы авторитетов (например, «Учебный план из 206 фильмов от Стивена Спилберга» или «68 книг, которые рекомендует прочитать Герман Греф»), рейтинги профессиональных сообществ и др.

2) Работайте с гиперссылками.

«Цель оправдывает средства» — все знают это знаменитое изречение, но не все знают, что это только половина цитаты Игнатия де Лойолы, основателя общества иезуитов, католического святого XVI века, ставшего прообразом Дон Кихота. Целиком оно звучит так: «Цель оправдывает средства, если цель — спасение души».

Как сильно меняются контекст и понимание смысла, не правда ли? Этот пример я привел для того, чтобы побудить вас сомневаться в том, что вас окружает.

Найденные или подобранные образы и смыслы требуют разбора, погружения. Особенно если речь идет о сложном материале.

Успешным разбор можно назвать в том случае, если человеку удастся овладеть тем смыслом, который хотел передать автор. Чтобы лучше понять Фарадея и Эйнштейна, нужно читать Ньютона и Галилея. Чтобы лучше понять Ньютона и Галилея, нужно читать Евклида. Чтобы лучше понять Кандинского, нужно познакомиться со Скрябиным, оперой Вагнера «Лоэнгрин» и картиной Моне «Стог сена».

Гиперссылка — это прямые и косвенные связи найденного образа с другими образами и авторами, повлиявшими на его формирование. Работа с гиперссылками требует времени и внимательности, но ведет к расширению понимания и дает новый материал для развития насмотренности. Ключевой инструмент при работе с гиперссылками — *выделение ключевых слов*.

3) Картируйте образы и данные.

Если изобразить найденные образы и связанные с ними гиперссылки, получившаяся картинка может выглядеть как молекула, фрактальная матрица или паутина после дождя с раскиданными по всей поверхности капельками воды. Эти ассоциации дают представление о структуре карты образа, которую следует делать во время или после исследования образа, факта и подбора гиперссылок.

Такие карты можно делать онлайн в MindMap или рисовать в отведенном для этого блокноте. Главное — фиксировать свои мысли, иначе поток информации смоеет из памяти впечатления и тезисы. Метод работы очень прост: в центр ставится исходный образ или факт, от которого идут лучи к связанным с ним новым образам и фактам. В каждом пункте фиксируется основная мысль. Расширять карту можно настолько, насколько хватает желания и терпения.

Брейнхак

Незаписанная идея — потерянная идея.

Запись приходящих к вам идей позволяет разгрузить память и повышает пропускную способность персонального идеепровода. Поэтому заведите дневник вдохновений и переживаний, делайте текстовые и аудиозаписи на своем смартфоне. Кое-что

вы, конечно, сможете отмечать на полях книги и в предложенных таблицах, но, учитывая непредсказуемость размера потока ваших идей, выгодно иметь отдельное для них хранилище.

Все записанное гарантированно станет креативным капиталом будущих начинаний.

Практика

Первый блок посвящен развитию насмотренности, то есть активному взаимодействию со средой, формированию каталога элементов для последующего их соединения/синтеза.

Сначала я перечислю упражнения, расставленные в порядке повышения сложности, затем перейдем к технике выполнения и практике.

- Носки в холодильнике
- Лампа Аладдина
- Будильник идей
- 5 чувств среды
- Техника «Жюль Верн»
- Умное чтение
- 2×2