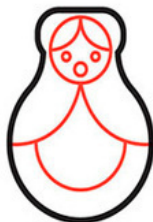
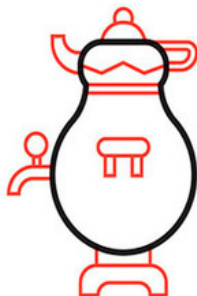
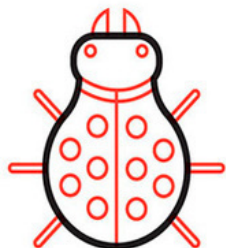
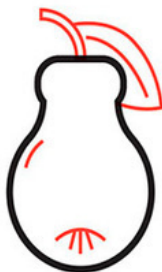
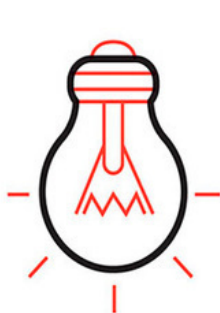
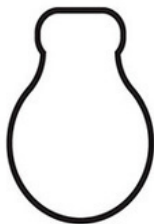


Игорь М. Намаконов

# Кроссфит мозга

Как подготовить себя к решению нестандартных задач

Система из 23 упражнений



# **Игорь М. Намаконов**

## **Кроссфит мозга: Как подготовить себя к решению нестандартных задач**

*Текст предоставлен правообладателем*

*Кроссфит мозга: Как подготовить себя к решению нестандартных  
задач / Игорь М. Намаконов: Альпина Паблишер; Москва; 2018  
ISBN 978-5-9614-5116-0*

### **Аннотация**

Быстро придумать оригинальный ответ на неожиданный вопрос. Найти решение в экстренной рабочей ситуации. Подобрать четкие аргументы в пользу вашей идеи. Эти навыки пригодятся в любой сфере деятельности. А развить их можно, если регулярно тренировать своё креативное мышление.

Игорь М. Намаконов, креатор почти с двадцатилетним стажем и владелец креативного агентства, предлагает систему из 23 упражнений для всесторонней прокачки «мышц» мозга, отвечающих за креативность. Вы начнёте видеть любопытные детали в окружающем мире, сможете прогнозируемо находить свежие и эффективные решения в любых ситуациях (от планирования детского дня рождения до организации отпуска и придумывания названия для своего бизнеса), научитесь адекватно оценивать свои и чужие идеи.

# Содержание

Введение	9
Глава I	15
Суть кроссфита мозга	15
Разница между креативностью и творчеством	18
Подход к прокачке креативности	23
Насмотренность	28
Методы	30
Оценка, или Как избежать несварения ума	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Игорь Намаконов**  
**Кроссфит мозга:**  
**Как подготовить**  
**себя к решению**  
**нестандартных задач**

Игорь М. Намаконов

# ***Кроссфит мозга***

*Как подготовить себя  
к решению нестандартных задач*



**альпина**  
ПАБЛИШЕР

Редактор *Д. Сальникова*  
Руководитель проекта *М. Шалунова*  
Дизайн обложки *Proscot*  
Корректор *О. Улантикова*  
Компьютерная верстка *Proscot*  
Иллюстратор *Е. Распутина*  
Корректор *Т. Рябова*

© И. М. Намаконов, 2018

© ООО «Альпина Пабlishер», 2018

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

**\* \* \***

*Практическую проблему можно решить только  
действием.*

***Философ, педагог и писатель Мортимер Адлер***

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





# **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 креатив-

ные 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.

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
R	O	S	S	F	I	T	M	O	Z	G	A	R	U						

(подпись)

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

## 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 ощущениям: 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 поймешь, 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 ра-



боты 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 чье-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. Се-

годня 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 ромаш-

ки (палочка леденца, как стебель, логично продолжала логотип), а логотип песенного конкурса представляет собой солнце, лучи которого символизируют песни.

## **Брейnhак 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 брейnhак 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».

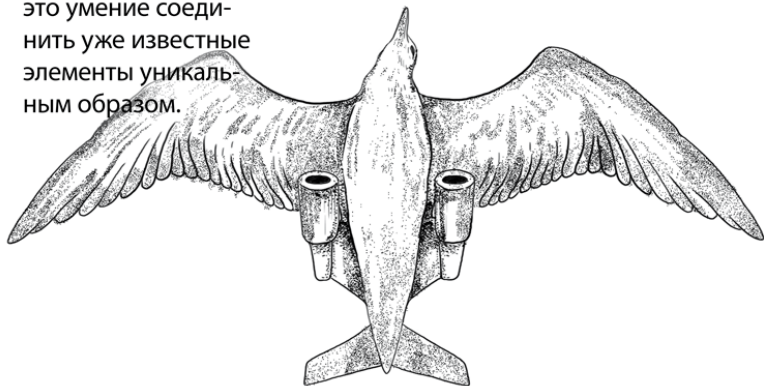
• «Уникальным образом» – для понимания уникальности своей идеи нужно уметь дать ей оценку.

## **Внимание! Внимание! Внимание!**

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

*Насмотренность повышает выносливость при генерации новых соединений элементов.*

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



Очень красноречиво иллюстрирует эту формулировку один из фотоколлажей американского креативного директора Стивена Макменнами.



# Брейнхак

$$1 + 1 = 3$$



*Оценка влияет на повышение требований при фильтрации готовых решений, увеличивает креативную си-*

*ny.*

# 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 перекочевал 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 боль-

ше 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-штурм 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

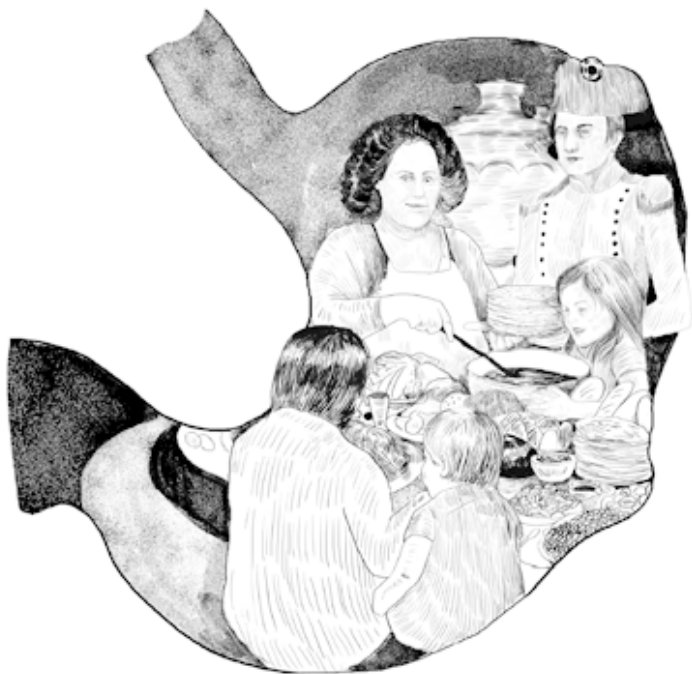
успокоился и принял новую привычку. Ум успешно поддается тренировке через креативные уловки: в моем случае это было соединение поощрений с целью.



# **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.

# 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.