

# КРЕАТИВНОСТЬ

31 СПОСОБ ЗАСТАВИТЬ МОЗГ РАБОТАТЬ

НАВЫКИ  
БУДУЩЕГО  
для  
ПОДРОСТКОВ

4K

ИГОРЬ М. НАМАКОНОВ

# Игорь М. Намаконов

# Креативность

## Серия «4К – навыки будущего»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43677951](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43677951)*  
*Креативность: 31 способ заставить мозг работать / Игорь М.*  
*Намаконов: Альпина Паблишер; Москва; 2019*  
*ISBN 978-5-9614-2638-0*

### Аннотация

Креативность входит в топ-3 самых востребованных навыков современности. Профессиональный креативщик, автор методики развития креативного мышления Игорь М. Намаконов научит подростков творить прямо сейчас и под запрос, а не когда получается.

Необычные упражнения помогут:

- Подмечать новые детали в окружающем мире
- Выделяться среди сверстников
- Мыслить нестандартно
- Искать вдохновение в обычной жизни
- Творить прямо сейчас, а не когда получается

# Содержание

Последняя глава. Для родителей	7
Часть первая. Для тех, кому 16 и младше	11
Трейн-брейн,	18
Ивкубе,	26
Креатив комом	32
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# **Игорь М. Намаконов**

## **Креативность: 31 способ заставить мозг работать**

Редактор *А. Маркелова*

Главный редактор «Альпина. Дети» *Л. Богомаз*

Руководитель проекта *М. Шалунова*

Корректоры *Н. Витько, Т. Редькина, О. Улантимова*

Компьютерная верстка *О. Макаренко*

Художественное оформление и макет *Д. Левицкая*

Иллюстратор *А. Хозина*

© И. М. Намаконов, 2019

© ООО «Альпина Паблицер», 2019

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в*

*том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

**\* \* \***

# ДИСКЛЕЙМЕР

Эта книга не содержит нецензурную брань, описания сцен насилия, курения и употребления алкогольных напитков.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ  
К ПРОЧТЕНИЮ ЛИЦАМ,  
ДОСТИГШИМ

17

Л Е Т,

ПОТОМУ ЧТО ИМ  
УЖЕ ПОЗДНО.

НО ЭТО НЕ ТОЧНО!

*Все известные личности, их истории  
и цитаты не являются вымышленными,  
все совпадения считать специальными.*

# Последняя глава. Для родителей



<https://youtu.be/aBXk9T8PfHc><sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Родитель, перейдите по ссылке и посмотрите видео.

## – IPHONE – ЭТО КРЕАТИВНО?

- Нет, – хором сказал класс.
- А Facebook?
- Нет, конечно, – повторили ребята.

*Я решил перестать гадать и предложил восьмиклассникам озвучить свои варианты креативного.*

### МИША ПОДНЯЛ РУКУ:

- Креативно было бы приехать в школу на байке, в косухе, под рёв мотора и припарковаться у лестницы...

### СВЕТА ДОБАВИЛА:

- А ещё усы у вас креативные.





ПРИВЕТ, МЕНЯ ЗОВУТ  
ИГОРЬ М. НАМАКОНОВ.

Я креативный директор, предприниматель, однажды разработал систему по развитию креативного мышления «Кроссфит мозга» и теперь ещё называю себя тренером творческих состояний. Знаешь, сколько помню, всегда придумывал себе должности: был и сказочником, и креативным идеологом, и архитектором коммуникаций. Мне казалось, что это отличный способ выделиться и добавить эмоций в повседневность. А сегодня все вокруг только и говорят о профессиях будущего и используют необычные словосочетания,

будто бы пересмотрели на выходных Star Trek, например: адвокат по робоэтике, digital-комментатор культуры, космический гид, куратор личных данных, дизайнер по восстановлению окружающей среды, специалист по талантам. Но нет, это реальность ближайших 10–20 лет, к которой начали готовить людей футурологи и исследователи. На сайте проекта Сколково «Атлас новых профессий» заявлено почти 200 новых профессий к 2030 году.

Ещё для сравнения.

Пару десятков лет назад многих существующих профессий, таких как блогер, теггер, киберспортсмен, UX-дизайнер, тренд-вотчер, майнер и другие, не было. И эти названия тоже напоминали плод фантазии пересмотревшего Star Trek киномана.

Но сильнее всего меня будоражит тот факт, что бóльшая часть профессий будущего даже ещё не придумана. И, скорее всего, ты будешь именно тем человеком, которому достанется какая-нибудь несуществующая профессия. А как насчёт того, чтобы самому придумать себе профессию? Да чего там! Как насчёт того, чтобы придумать себе всю свою жизнь?

Твоё будущее полностью в твоих руках. Но нужно быть готовым создавать и пересоздавать его. В школах и университетах этому не учат. А я научу. Да так, что байк, косуха и усы покажутся абсолютно проходными идеями.

# **Часть первая. Для тех, кому 16 и младше**

# ЧАСТЬ

ДЛЯ ТЕХ,  
КОМУ ДО 16  
И МЛАДШЕ

#ачтотакможнобыло?  
#качаемкреативность  
#вопервыхэтокрасиво  
#кроссфитмозгавголову  
#антиклише

***Я РОЗОВАЯ ОВЦА В СЕМЬЕ.***

*Александр Маккуин, четырежды лучший дизайнер года в*

**ВООБРАЖЕНИЕ – ЭТО ГЛАВНЫЙ  
ИНСТРУМЕНТ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА, ПОТОМУ  
ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ ТОЛЬКО ТО, ЧТО  
МОЖЕШЬ СЕБЕ ПРЕДСТАВИТЬ.**

*Джордж Лукас, автор «Звёздных войн»*

**ЛУЧШИЕ ИДЕИ НАЧИНАЮТСЯ С  
РАЗГОВОРОВ.**

*Джонатан Айв, главный директор по дизайну Apple*



## \* БРЕЙНБОТ

Раймунд Луллий, испанский философ, писатель и богослов, в XIII веке, сам того не зная, изобрёл один из первых креативных методов. Его он использовал для проповедей. Это был прибор из концентрических окружностей разного радиуса, на которых были нанесены основные понятия о Боге. Вращая внутренний круг относительно наружных, можно было получить минимум 256 сочетаний, каждое из которых давало определённые сведения о Боге. Пример: «Божественная доброта велика».

---

\* Брейнбот – твой собеседник, у которого множество нативных примеров из реальной жизни о том, как стимулировать развитие креативного мышления.

---

В первой части мы будем разговаривать и делать, делать и разговаривать. И, конечно, связано это будет исключительно с развитием твоего креативного мышления.

К тому моменту, когда ты начнёшь активно работать, так

же как твои родители сегодня, принципиально важным конкурентным преимуществом в мире будет способность создавать идеи. Не в порыве вдохновения – когда снизойдет муза, а системно и предсказуемо, сродни выпеканию хлеба. В 2019 году LinkedIn поставил креативность на первое место среди надпрофессиональных компетенций, которые востребованы крупнейшими работодателями по всему миру. Это не удивительно, ведь компаниям всё больше нужны люди, которые будут создавать новые ценности и продукты в активно меняющемся мире.

Не ради прикола, а ради твоего будущего успеха мы начинаем погружение в поистине невероятный и интригующий мир развития креативного мышления. Я постарался сделать это погружение весёлым, продуктивным и неожиданным. С этим настроем вдохни поглубже, и... ныряем!

**САМЫЕ ВОСТРЕБОВАННЫЕ  
НАДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ  
В 2019 ГОДУ\***

\* По итогам опроса пользователей LinkedIn.\*\*



**КРЕАТИВНОСТЬ**



**УМЕНИЕ  
УБЕЖДАТЬ**



**СОТРУДНИЧЕСТВО**



**ПРИСПОСОБ-  
ЛЯЕМОСТЬ**



**УПРАВЛЕНИЕ  
ВРЕМЕНЕМ**

\*\* LinkedIn – социальная сеть для поиска и установления деловых контактов.

– Так что же такое  
креативность?



**КРЕАТИВНОСТЬ –  
ЭТО УМЕНИЕ СОЕДИНИТЬ  
УЖЕ ИЗВЕСТНЫЕ  
ЭЛЕМЕНТЫ  
УНИКАЛЬНЫМ  
ОБРАЗОМ.**

<https://music.yandex.ru/album/505612/track/4456726><sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Читай и слушай. Каждая глава в моей книге имеет саундтрек. Включить



---

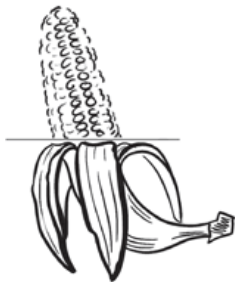
музыку ты можешь по ссылке на плашке. Нажми на ссылку, воткни «уши» и погрузись в книгу.

# ***Трейн-брейн,* или как работает «кроссфит мозга»**

Есть только два вопроса в этой книге, ответы на которые тебе нужно знать наизусть:

1. Что такое креативность?
2. Как работает система развития креативности «Кроссфит мозга»?

В качестве иллюстрации-пояснения я использую работы американского фотографа Стивена Макменами, который берет два привычных предмета и соединяет их ради получения непривычного третьего.



**КАК ВИДИШЬ, ЭТО ДОВОЛЬНО ВЕСЕЛО!**

Настала твоя очередь веселиться по-макменамовски. До-

рисуй банан, торс и ноги так, чтобы каждый раз получалось что-то новое и неожиданное. Главное правило – не повторяться. Не обязательно заполнять сразу все заготовки (по 4 экземпляра каждого изображения) своими вариантами. Как почувствуешь усталость – остановись, попозже вернёшься сюда, чтобы закончить. А начни с трёх соединений для каждого предмета.







– А КАК РАБОТАЕТ СИСТЕМА  
«КРОССФИТ МОЗГА»?





Обычный физический кроссфит состоит из комплексов упражнений/воркаутов, направленных на развитие выносливости, интенсивности действия и силы.



## В СЛУЧАЕ С «КРОССФИТОМ МОЗГА»:

- **ВЫНОСЛИВОСТЬ** – это насмотренность;
- **ИНТЕНСИВНОСТЬ** – методы генерации идей;
- **СИЛА** – способность оценивать креатив.

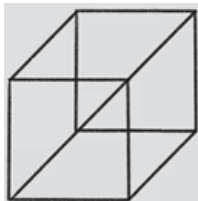
***ВСЁ ПОНЯТНО. ИДЁМ ДАЛЬШЕ.***

[https://music.yandex.ru/album/7758218/  
track/15422953](https://music.yandex.ru/album/7758218/track/15422953)

# *Ивкубе,* или чего ради ты читаешь



Мой ответ — «Ивкубе» (то есть тройное «И»).



ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ.

ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТЬ.

ИММУНИТЕТ.

## ***ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ***

**Ты уникален (дальше будут пружины), но так ли это заметно остальным? Другим, родителям, учителям?**

С прокачанной креативностью ты будешь замечен всем. Так же, как невозможно не заметить прокачанный бицепс даже под курткой. Это будет выражаться в твоих идеях, предложениях и поступках. Ты знал, что люди с прокачанной креативностью очень активны по жизни?

## ***ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТЬ***

**Вот ты способен найти новое и лучшее решение в любой жизненной ситуации?**

С подтянутой креативностью ты будешь ждать вызовы и ситуации для того, чтобы показать свою креативную силу. Как бодибилдер, который ждёт возможности снять верхнюю одежду и продемонстрировать свою физическую форму.

## ***ИММУНИТЕТ***

**Ты знаешь, что стареешь? Да-да, стареешь!**

С каждым днем ты приближаешься к тому моменту, когда твой мозг перестанет гибко и живо реагировать на всё новое. Это доказано научными исследованиями. Об одном из таких я рассказываю в своей первой книге «Кроссфит мозга»<sup>3</sup> (глава «Носки в холодильнике»). Он станет ленивым и мало реагирующим на тренды, новинки, свежак. Думаешь, это случится не скоро? Ближе к 20 годам процесс уже начнётся.

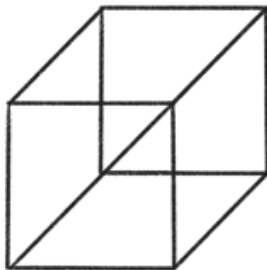
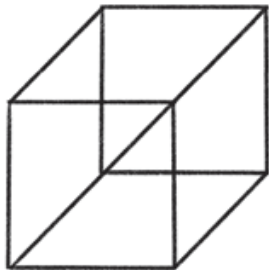
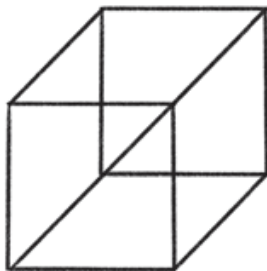
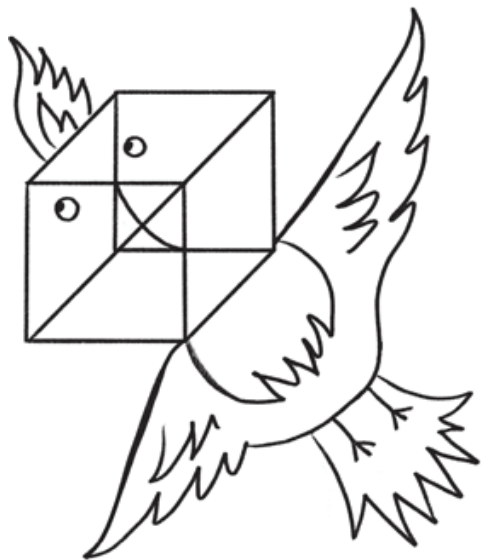
Прокачивая креативность, ты сформируешь способность противостоять этим переменам. Выработаешь иммунитет к закостенелости.

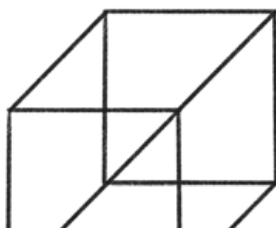
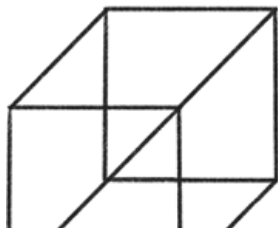
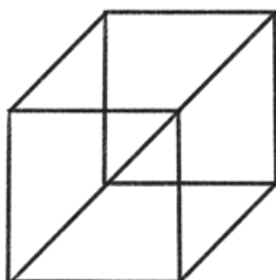
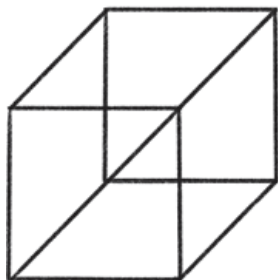
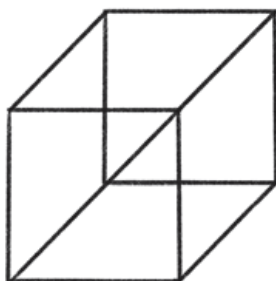
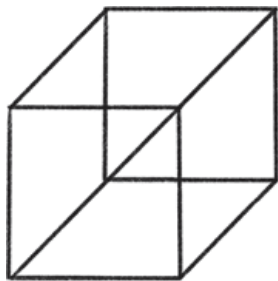
## ***ВОТ ТЕБЕ ЕЩЁ ДЛЯ РАЗМИНКИ.***

Дорисуй «Ивкубе» в ячейках – разомнись в поисках новых вариантов. Только каждое «Ивкубе» должно быть не похожим на предыдущие. Чем более странными они будут, тем лучше.

---

<sup>3</sup> Намаконов И. Кроссфит мозга: Как подготовить себя к решению нестандартных задач. М.: Альпина Паблишер, 2019.





[https://music.yandex.ru/album/2492822/  
track/21726807](https://music.yandex.ru/album/2492822/track/21726807)

# *Креатив комом*

*В класс зашёл директор.*

*Мы все встали.*

*– Здравствуйте, ребята! Садитесь. Как вы, наверное, уже слышали, сегодня мы проводим конкурс среди учеников средних и старших классов на самую интересную идею герба для нашей школы.*

*Таким было моё первое официальное задание на разработку креатива.*

*Это случилось в пятом классе, и тогда я ещё не использовал слово «креатив». Зато мне нравилось рисовать, у меня это получалось, и я всерьёз намеревался выиграть конкурс.*

*Помню, как 40 минут рисовал раскрытую книгу в перспективе, на горизонте поднималось сияющее солнышко, а над всем этим летел голубь.*





Со всем старанием я прорисовал линии объектов своего герба, раскрасил изображение и, гордясь собой, сдал работу по окончании отведённого времени.

Несколько недель директор принимал решение, а я с нетерпением ждал результаты. В голове рисовались картинки, как меня называют победителем, как я поднимаюсь на сцену и получаю приз за свою идею, как мой герб вешают на входе в школу, как собравшиеся аплодируют и вся слава

мира разом обрушивается на меня.

Но директор выбрал другой эскиз.

Без объяснений.

Какой-то старшеклассник оказался изобретательнее и нарисовал что-то более интересное. Я не знал, почему выбрали не меня. Уверен, директор сам не знал, почему выбрал то, что выбрал, потому как объяснений нам никто не дал. Нас просто поставили перед фактом.

Позднее я понял, что мало что-то себе представить — нужна ещё инструкция для достижения результата, маршрут действий. Система «Кроссфит мозга» даёт эти инструкции.

### ***И ДЛЯ НАЧАЛА.***

Разомни воображение на маршрутах монохромной карты московского метрополитена. Найди 3 разные фигуры знаковых тебе существ или предметов, затем обведи линии любым цветом и закрась, если нужно.

Важное условие: для создания рисунка можно использовать только существующие на карте линии и пересечения. Я нашел осьминога. А кого найдешь ты?

# 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.