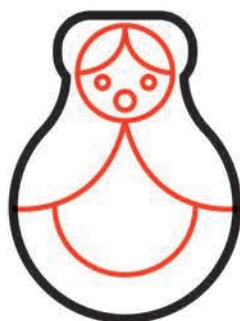
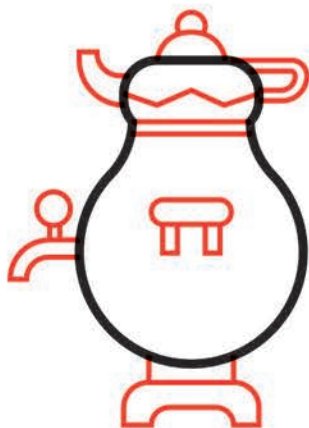
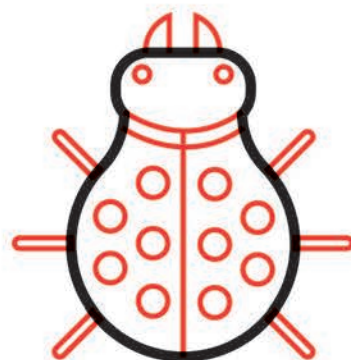
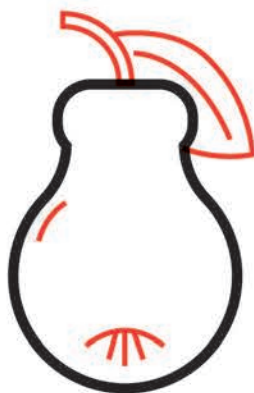
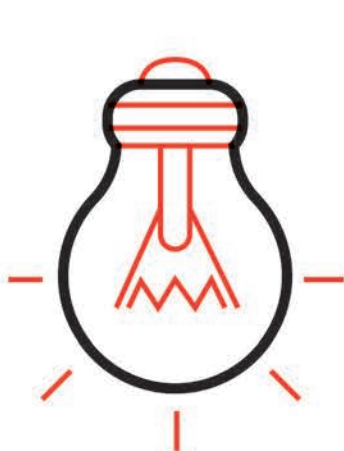
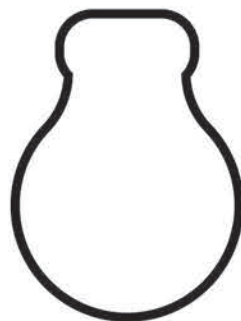


Игорь М. Намаконов

# 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*



**альпина**  
ПАБЛИШЕР

Москва  
2020

# Глава III

## **Программа интенсивной тренировки, или Куда податься человеку с прокачанной креативностью**

*«Вначале учащийся обращает внимание на качество выполнения отдельных действий. Когда все начинает получаться в комплексе, можно переключаться на цель, которой служит обретенный навык...»*

*Американский философ, педагог, популяризатор умного чтения Мортимер Адлер*

Цель занятий кроссфитом мозга — повышение своей привлекательности на рынке труда за счет развитой креативности. В предыдущей части вы осваивали определенные техники по накачке креативной мышцы. Если что-то из предложенных упражнений вы уже интегрировали в свою повседневную деятельность — отлично. Но смею предположить, что до формирования привычки еще далеко. Именно поэтому есть третья часть, в которой вы получите необходимую мотивацию для повседневного применения упражнений. Я называю третий блок программой интенсивной тренировки, и состоит он из следующих тренажеров:

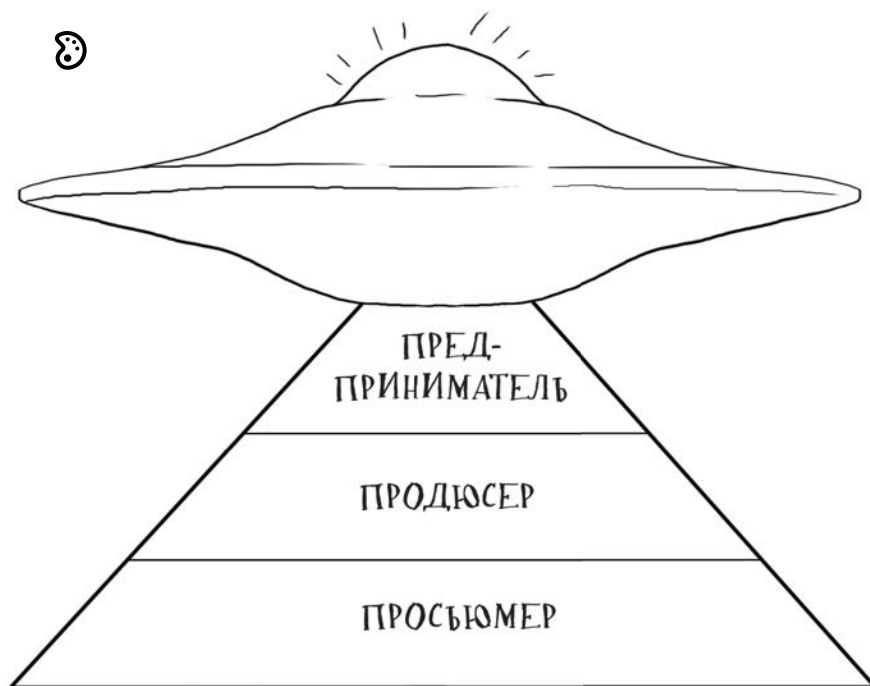
18. Вишну
19. Просьюмер
20. Продюсер
21. Предприниматель
22. РИМ
23. Чистая река

## **Блок 4. Пирамида Намаконова, или Как развить в себе осознанную креативность**

Пирамида Намаконова — это три ступени моей собственной эволюции в рамках развития креативности и заодно название разработанной мной программы интенсивной тренировки.

План включает в себя три уровня сложности, при этом на каждом уровне нужно использовать предложенные в главе II упражнения. Для каждого уровня я укажу рекомендуемые упражнения и дополню их новыми специализированными техниками.

3 уровня пирамиды Намаконова:



## Упражнение 18. Вишну

Прежде чем мы перейдем на первый уровень «Пирамиды», я рекомендую выполнить разминочное упражнение, которое имеет общетонизирующий эффект для вашего ума и способно наполнить осознанностью ваши повседневные поступки.

Джордж Бернард Шоу сказал: «Жизнь — это не поиск себя. Жизнь — это сотворение себя». А Станислав Ежи Лец ему аккомпанирует: «Создавайте о себе легенды, ведь боги начинали именно с этого». Упражнение, о котором пойдет речь, называется «Вишну» — так зовут верховного бога в вайшнавской традиции индуизма, который имеет тысячу имен. Тысячу! Смысл каждого подробно описан, и именно по значению имен формируется отношение последователей вайшнавизма к своему богу.

Вы же слышали эту поговорку: «Как корабль назовешь, так он и поплывет».

Всю жизнь мы носим свои имена-фамилии и зачастую даже не задумываемся о том, что они имеют какой-то смысл. Этот смысл проецируется на все наши мысли и поступки. Наши имена — как знамя на корабле жизни. Если разобраться с этим, то можно уверенно взять под контроль невидимое влияние ФИО и даже начать управлять им.

Легенды многих публичных деятелей, артистов и политиков начинаются именно с осмысления имен-фамилий: Клеменс — Твен, Пешков — Горький, Горенко — Ахматова, Лош — Дитрих, Джугашвили — Сталин, Бейкер — Монро, Монкорже — Габен, Чхартишвили — Акунин и так далее. Фамилии перед тире мало кому известны, зато фамилии после тире знают все. Уверен, вы поймете, зачем известные всем деятели брали псевдонимы, если разберете свои ФИО и проникнетесь смыслом, который они несут.

Для примера разберу свое ФИО — Игорь М. Намаконов.

Когда я только начал искать его объяснения, то наткнулся на множество интерпретаций. В результате я пришел к выводу, что очень важно подойти к процессу синтеза найденных формулировок творчески: подбирать ту, которая созвучна с собственным интуитивным представлением

о себе как о личности. Как говаривал тот же афорист Станислав Ежи Лец: «Я красивый, я сильный, я умный, я добрый. И я сам все это открыл».

Теперь подробнее о том, что открыл о себе я.

- «Игорь» переводится с греческого как «охраняющий имя Бога».
- «Намаконов» происходит от слова «номоканон». Номоканон — свод церковных законов. Деревня, где лежал свод, получила название Номоканово, а затем и все жители деревни обрели такие же фамилии. В процессе употребления слово обточилось и превратилось в Номоконово. Далее паспортный стол сделал две ошибки в фамилии отца и я получил то, что получил.
- М — первая буква моего отчества (Михайлович). М — это соединительный звук, добавленный мной для создания мелодичности произнесения ФИО, он указывает еще и на причинность двух элементов: непроявленный мир, с которым тесно связаны смыслы имени и фамилии.

Таким образом, Игорь М. Намаконов расшифровывается как «охраняющий имя Бога свод церковных законов».

Этот перевод помог мне принять свою тягу к преподавательской деятельности, выступлениям перед публикой на злободневные темы (другими словами, проповедям), и как главный результат на сегодня — осознать необходимость написания книги, которую вы держите в руках.

Основную информацию об истории фамилии, включая свое генеалогическое древо с 1760 года, я получил, общаясь с однофамильцами в социальных сетях. Значения имен широко представлены в сети. Мои действия были просты: задать правильные вопросы, собрать ответы и интерпретировать их согласно своим ощущениям.

Какая польза от этого для развития креативности?

Упражнение «Вишну» дает возможность сфокусироваться на той деятельности, которая позволяет максимально раскрыть заложенный в нас потенциал. Это значит, что креативность будет направлена на развитие в той сфере, которая должна быть усилена в первую очередь.

Кроме того, как мы уже поняли, в основе креативности лежит системность и последовательность. «Вишну» дает нам фундаментальный урок освоения этого подхода.

Сделайте это упражнение один раз и всю жизнь получайте от него дивиденды.

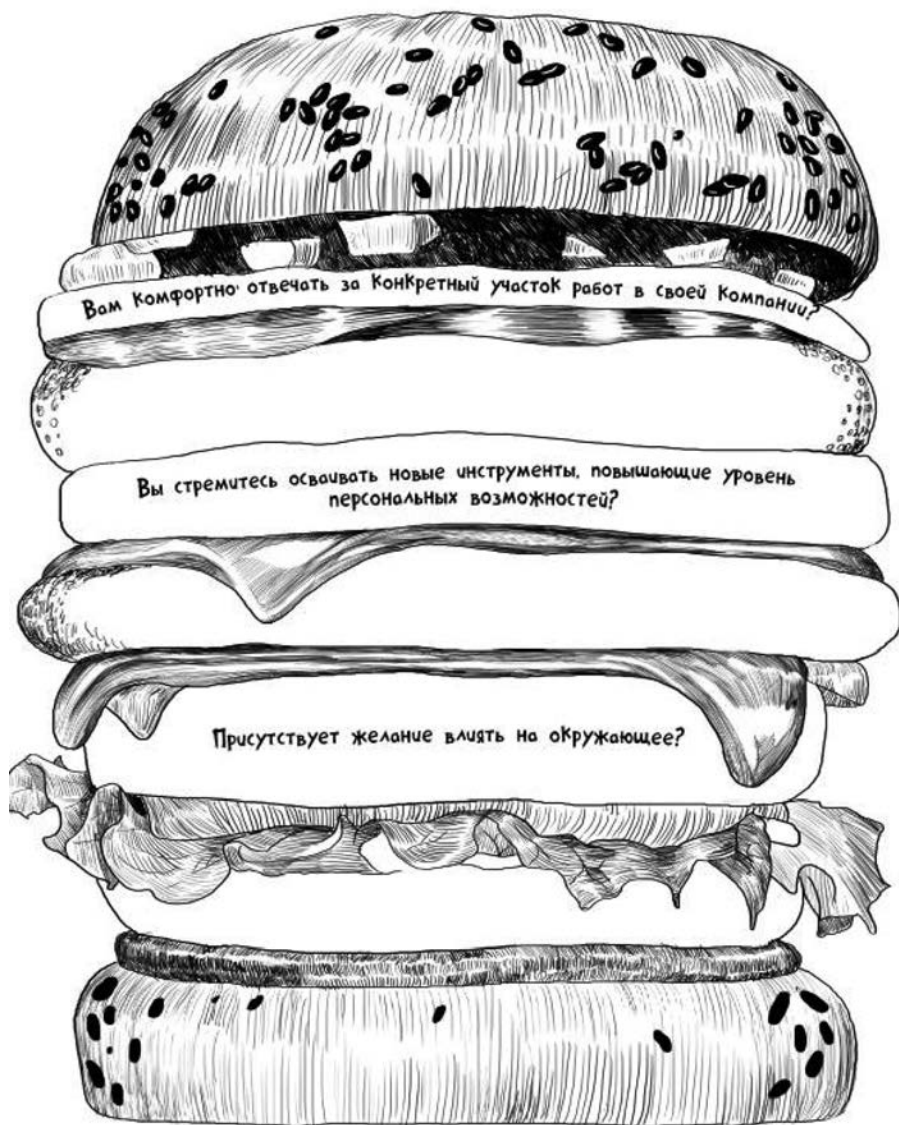
#### **Памятка:**

- *Вишну*
- *Продолжительность подхода — от 15 минут*
- *Количество подходов — один (с дополнительными для уточнений и шлифовки исходного варианта)*
- *Период выполнения — до момента, пока не будет окончательно проработано ФИО и принята его интерпретация*

## Упражнение 19. Уровень 1. Просьюмер

Идентификация просьюмера.

Доделайте гамбургер: впишите ответы на три простых вопроса.





Если вы хотя бы раз ответили «Да», то эта глава книги точно для вас. Продолжайте активное чтение, как завещал Адлер.

В 2005 году появился видеохостинговый сервис YouTube. Мало кто понимал тогда скрытые возможности новой платформы. Однако осмысление происходило очень быстро. В том же 2005-м анонимный пользователь сервиса выложил тридцатисекундное видео о том, как популярные в Америке и самые надежные со слов компании-производителя велосипедные замки Kryptonite легко открыть при помощи обычной ручки Bic, купленной в любом газетном киоске. Эффект domino настиг компанию в считанные дни: на следующее утро новость перепечатала *The New York Times*, видео начали пересылать друг другу пользователи, потребители негодовали из-за несоответствия заявленных в рекламе качеств действительным. Как следствие, половину годового оборота производителю пришлось потратить на переделку замков и запуск антикризисной PR-кампании в СМИ.

Сегодня нас эта история уже не сильно удивляет, поскольку мы привыкли к отношениям, сложившимся между людьми и компаниями благодаря электронным каналам связи: соцсетей, мессенджеров и так далее. Но тогда, в далеком 2005 году, совсем другой важный тренд пророс на плодородной почве технологий: человек — это ходячая конвергентная редакция. Сам может фиксировать, сам описывать, сам снимать, сам монтировать и озвучивать, сам выкладывать и распространять. И все это в кратчайшие сроки для широкой аудитории.

Нулевые можно уверенно назвать периодом формирования просьюмеров, поскольку это период расцвета индустрии стартапов и онлайн-сервисов, давших людям в руки широкие возможности саморазвития.

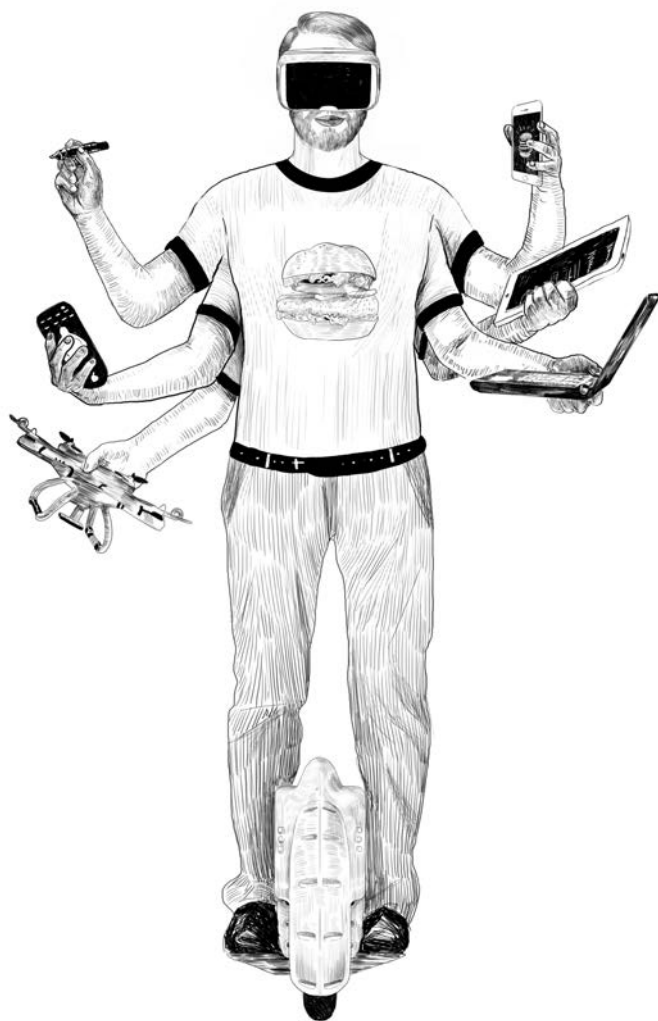
Слово «просьюмер» (*prosumer*) образовано от английских *consumer* (потребитель) и *producer* (организатор). Просьюмер — потребитель с активной жизненной позицией, он озабочен реализацией собственных возможностей и организацией пространства вокруг себя.

Сегодня, помимо YouTube, у нас в арсенале есть Facebook, Twitter, Instagram и др. Просьюмер рассматривает YouTube как персональный управляемый телеканал, Facebook — как журнал, Twitter — как информагентство, Instagram — как фотоальбом.

Активное осознание возможностей доступных ресурсов вместо традиционного активного потребления — ключевая черта просьюмера.

Просьюмер мыслит доступным ресурсом.

Начинается мышление ресурсом с малого: с того, что ближе всего.



**Первый шаг**, самый быстрый — перестать бросать мусор и плевать на улицах. Вспомните упражнение «Пять чувств среды». Необходимо учиться вступать в контакт с окружающим нас пространством и средой. Это позволяет нам фокусироваться на возможностях, которые скрыты в неочевидном. Продолжая мусорить, мы больше и больше погружаемся в неосознанное потребление.

Пример из жизни.

Голландец Томми Клейн, любитель езды на велосипеде, однажды обратил внимание на состояние городской набережной, по которой ежедневно катался. Увиденное его обескуражило: вдоль берега было разбросано огромное количество мусора, и, судя по всему, его никто давно уже не убирал и не собирался убирать.

Юноша решил эту проблему по-своему: каждое утро он просыпался на 30 минут раньше обычного, чтобы успеть наполнить мусором с набережной один мешок. Томми выложил фото уборки в Facebook и сагитировал подключиться к уборке еще 180 человек, живущих недалеко от набережной.

Мышление ресурсом позволило Томми Клейну повлиять на среду, и среда тут же ответила: после того, как с набережной убрали весь мусор, там поселилась утка.



### **Второй шаг.**

На следующем этапе происходит совершенствование в мелочах.  
Упражнения:

- Слепите зимой идеально ровный снежок.
- Аккуратно разложите вещи в шкафу или продукты в холодильнике по определенному принципу: сочетание формы или цвета.
- Систематизируйте файлы на рабочем столе компьютера и т. д.

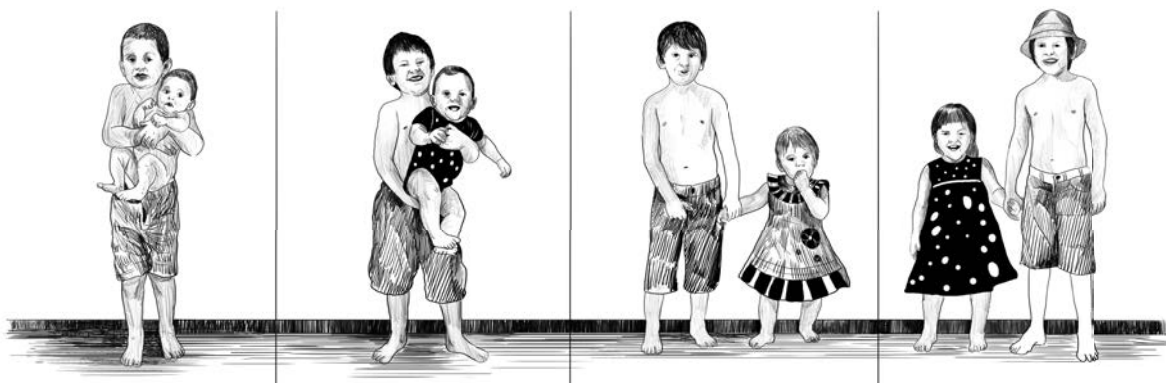


Территорией совершенствования может быть любое место вашего повседневного пребывания. Главное изменение — вы начинаете вступать в контакт со всем, что вас окружает, всем, что можно систематизировать. При этом принцип систематизации — полностью ваше авторское решение. В тему вспомните упражнение «Пять чувств среды», в котором пятью разными способами вы открывали для себя новые грани привычного места жизни.

### **Третий шаг.**

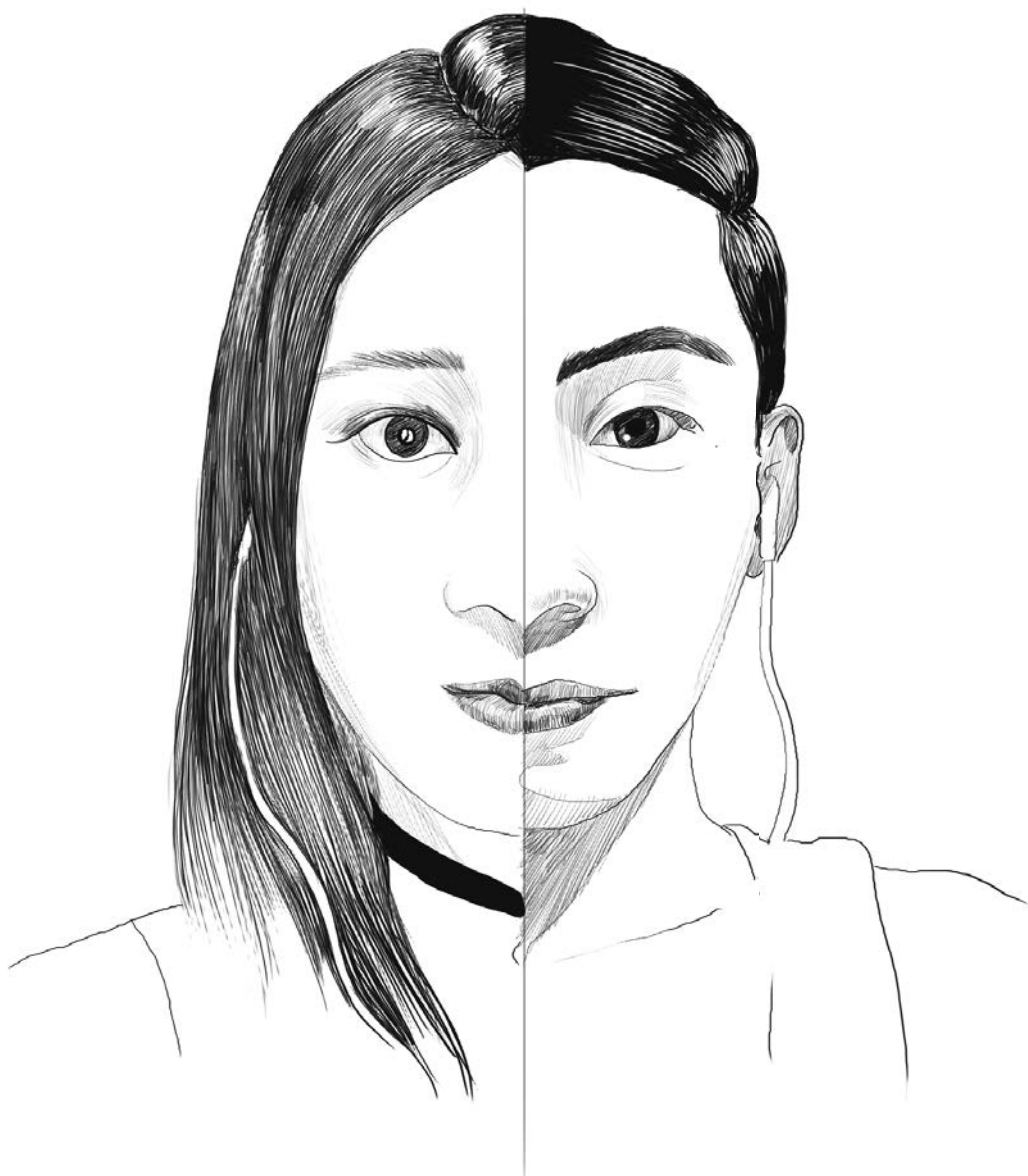
После периода систематизации неодушевленного мира вы естественным образом перейдете к работе со своим ближним кругом — родителями, любимыми, детьми, друзьями, коллегами.

Мы с женой, к примеру, каждые полгода фотографируем детей на фоне одной и той же стены, а затем собираем фотографии в единый коллаж. Таким образом формируется историческое фотопанно, по которому через несколько лет можно будет проследить взросление детей с самого рождения.



Другой пример с фотографиями от просьюмеров из Южной Кореи. Девушка по имени Шин Дан Би уехала работать в Нью-Йорк, а ее молодой человек Ли Сеок остался в Сеуле. Чтобы

продолжить развитие отношений даже на расстоянии, они решили искать похожие мелочи в своей повседневной жизни и превращать их в совместные фото для аккаунта в Instagram.





Как видите, любое обстоятельство в отношениях с ближним кругом может послужить поводом для генерации идей. При этом вам не нужны никакие дополнительные выразительные средства или технологии. Все, что нужно, уже есть как минимум в вашем телефоне. Остается только сгенерить креатив.

#### **Четвертый шаг.**

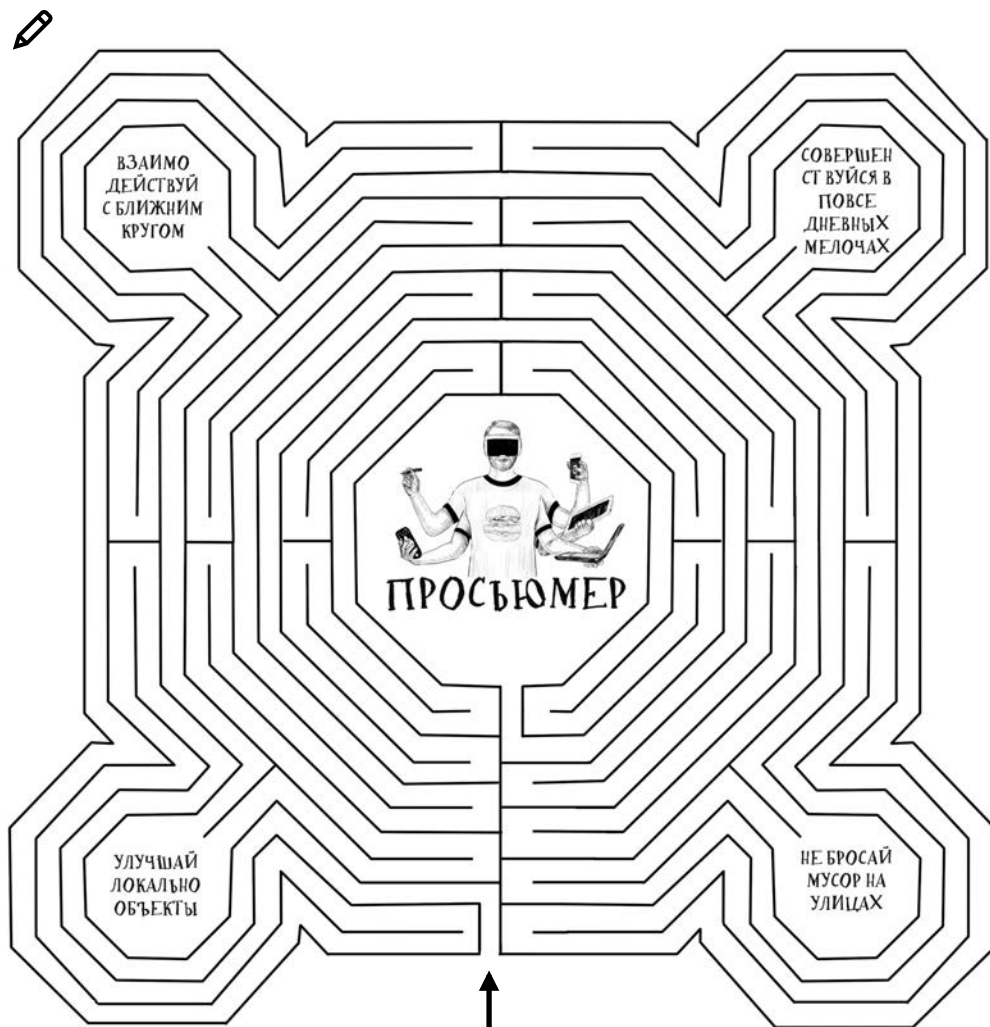
Когда работа с ближним кругом станет делом привычным, возникнет стойкое желание начать преобразование среды своего повседневного обитания: этаж, подъезд, улица, место работы. Точно так же, как это случилось у Томми Клейна из Голландии. Или у Хуана Манна из Австралии в 2004 году, когда он вышел на улицу с табличкой Free Hugs («бесплатные объятия»). Тогда он точно не предполагал, что видео с объятиями соберет десятки миллионов просмотров (и это на заре развития онлайн-видео), а одиночная акция превратится в международное движение бесплатных объятий. Акция Манна, очевидно, очень креативна для 2004 года — он соединил всем известные элементы настолько уникальным образом, что был растиражирован по всему миру: ее повторили люди в разных странах мира, формат акции использовал в рамках своей предвыборной кампании кандидат в мэры Киева Василий Горбаль, принцип акции используют на рекламных и социологических факультетах в качестве тренировочного задания для студентов.

Подытожим. 4 шага развития в себе просьюмера/ осознанного потребителя:

1. Не бросать мусор на улице.
2. Совершенствоваться в повседневных мелочах.
3. Взаимодействовать с ближним кругом.
4. Улучшать локально объекты, предметы во внешней среде.







Эффективно и с энтузиазмом сделать каждый шаг вам помогут упражнения:

- Пять чувств среды
- Техника «2×2»
- Кластеризация мышления
- МУЗа

## Памятка:

- Уровень 1. Просьюмер
- Продолжительность выполнения — 4 недели
- Количество подходов — 1 шаг в неделю

## Брейнхак

В период строительства детского лагеря «Артек» заранее не планировали систему пешеходных дорожек. Детям дали возможность самостоятельно прокладывать наиболее удобные маршруты. Территорию просто засыпали землей и оставили так. И только когда между зданиями появились протоптанные детьми тропинки, их закатали в асфальт.

Наш ум получает стимул к созиданию, когда нет готовых маршрутов. Именно поэтому креативность любит

кризисы. Кризисы финансовые, душевные, среднего возраста, в семейной жизни и так далее снимают асфальт повседневности, обнажая землю для протоптывания лучших маршрутов. Кризисы создают благодатную почву для прорастания креативности, поскольку разрушают устоявшиеся сценарии поведения. Прямым следствием этих обстоятельств становится соединение уже известных элементов нашей жизни уникальным образом. Любите кризисы так же, как любит их креативность.

## Упражнение 20. Уровень 2. Креативный продюсер

Смею предположить, что ко второму уровню пирамиды вы подошли в хорошей форме и поэтому:

- понимаете свои сильные стороны;
- способны генерить идеи спонтанно и когда это необходимо;
- чувствуете силы для объединения людей вокруг своей идеи.

Что можно делать с таким уровнем подготовки?

Реализовать себя в качестве креативного продюсера, хотя бы на короткий период времени или в ограниченном количестве сфер жизнедеятельности.

Две истории.

Как-то молодой музыкант Марк Джонсон, слушая очередного уличного гитариста, поймал себя на мысли, что на улицах выступает очень много талантливых людей, но при этом они никогда не собираются вместе. Пришла идея: надо предложить разным уличным музыкантам исполнить по одной партии из известной песни под запись, не сходя со своего места. Затем Джонсон аранжировал собранные партии в несколько треков. Получилось, что, ни разу не встретившись, десятки уличных музыкантов создали альбом кавер-версий известных треков. Все благодаря одному человеку — креативному продюсеру Марку Джонсону. Проект и музыкальный альбом получили название «Playing For Change». Найдите его в сети, послушайте эти замечательные песни.

Россия, 2012 год. Илья Техликиди решил отдать дань своему деду, который 75 лет назад стал жертвой сталинских репрессий. Для этого он отправился в Ассоциацию жертв политических репрессий с предложением напомнить молодежи о событиях недавнего прошлого через специальный проект.

Проект Илья назвал «Сталин — он как...», далее название одного из известных всем брендов и пояснение. Вот два постера из этой серии:

**СТАЛИН - ОН КАК FACEBOOK :  
ПРИЗЫВАЛ ДЕЛИТЬСЯ ИНФОРМАЦИЕЙ**



**СТАЛИН - ОН КАК TWITTER :  
БЫЛ КРАТОК**



Резонанс у проекта был колоссальный, и, что самое главное, многие центральные российские СМИ вспомнили о репрессиях и подняли дискуссию об этом темном этапе нашего общего прошлого.

Продюсерское мышление сложилось в голливудском кино в начале XX века как ответ на необходимость выделить одного человека, осуществляющего общее руководство выпуском фильма на всех этапах, наделенного широкими полномочиями и отвечающего за успех фильма.

Естественно, впоследствии эта позиция перекочевала в другие творческие сферы с аналогичным набором исходных задач: телевидение, театр, музыку. Уже в XXI веке технические возможности определили появление нового независимого явления — креативного продюсирования.

Креативные продюсеры генерируют и реализуют проекты в любой сфере деятельности, где востребованы идеи. Некоторые из таких сфер: изобразительное искусство, фотография, видео, дизайн, архитектура, мода, танцы, компьютерные игры, образование, интернет,

реклама, отношения, спорт и даже медитация. Можно и дальше продолжить ряд, но, думаю, предложенного достаточно, чтобы у вас сформировалось верное представление.

Итак, новое слово в нашем вокабуляре — проект.

Вроде бы понятное и даже заезженное слово, но насколько точно мы понимаем, что оно значит? Давайте быстро разберемся.

Проект происходит от латинского *projectus*, что значит «брошенный вперед». Переходя с языка образов к более конкретным определениям, можно сказать, что проект — уникальная деятельность, имеющая начало и конец во времени, направленная на достижение заранее определенного результата.

Ключевые значения:

- 1) уникальная деятельность;
- 2) начало и конец;
- 3) достижение результата.

Впервые проектный подход был внедрен в архитектурных школах Европы XVII века. Проектное мышление позволяло архитекторам систематизировать действия при работе с уникальными задачами. А в начале XX столетия проектный подход уже активно использовался в образовательных учреждениях Америки. Одним из лидеров внедрения проектного подхода в образовании был школьный учитель Уильям Херд Килпатрик. Он дал поразительно образное и глубокое определение:

**«Проектный подход — это от души выполняемый замысел».**

Красиво, не правда ли?

Независимо от формулировки подхода, проект имеет четыре этапа развития. Для удобства запоминания я их упаковал в виде мнемонической шифровки — «Зов Дао»:

- 1) затея;
- 2) осмысление;
- 3) воплощение;
- 4) дактилоскопия.

Эти четыре этапа развития проекта позволяют превратить любую деятельность в удивительный яркий процесс открытий, в «от души выполняемый замысел»: признание в любви и наслаждение закатом с любимым человеком, поход в театр, программа похудения, обучение в вузе, путешествие за границу, движение по карьерной лестнице, рождение ребенка (от планирования беременности до собственно родов) и организация похорон и так далее — все эти области нашей жизнедеятельности прекрасно можно разобрать при помощи техники «Зов Дао».

### **Первый этап. Затея**

Сконцентрируйтесь на каком-то событии, осознайте свою роль в нем и придумайте, как вы хотите его видеть по-новому. Воспользуйтесь для этого техниками «Кластеризация мышления» и «МУЗа».

### **Второй этап. Осмысление**

Укажите в календаре дату начала и завершения воплощения затеи, затем заполните шкалу времени между стартом и финишем последовательными действиями, необходимыми для исполнения задуманного.

Важно: чем больше будет мелких временных шагов и микродействий, тем лучше вы представите ход реализации и от большого числа ошибок застрахуетесь.

### **Третий этап. Воплощение**

Реализуйте задуманное, как зафиксировали в плане.

### **Четвертый этап. Дактилоскопия**

Сравните проделанную работу с изначально запланированной. Будьте беспристрастны и отнеситесь к этому шагу аналитически, то есть больше соотносите, а не критикуйте себя. Главное — понять, что было сделано в рамках плана, а что нет. Что нужно учесть, чтобы впредь не повторять ошибок, или, наоборот, зафиксировать для будущих повторений как удачную находку. В качестве помощника для оценки своего проекта предлагаю вам специальную таблицу.

| <b>Последовательный перечень действий/этапов оцениваемого проекта</b>       | <b>В каком виде реализовано действие/этап? Перечислите его характеристики</b> | <b>Запланировано, но не сделано в рамках действия/этапа</b> | <b>Процент вклада в проект. Сумма процентов за каждое действие в итоге должна равняться 100</b> | <b>Балл действию/этапу по десятибалльной шкале</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1 действие                                                                  | Перечень                                                                      | Перечень                                                    | 2%                                                                                              | 3                                                  |
| 2 действие                                                                  | Перечень                                                                      | Перечень                                                    | 15%                                                                                             | 7                                                  |
| 3 действие                                                                  | Перечень                                                                      | Перечень                                                    | 83%                                                                                             | 9                                                  |
| <b>Средний балл проекта (сумма баллов, поделенная на количество оценок)</b> |                                                                               |                                                             |                                                                                                 | <b>6,3</b>                                         |

Цель оценки — честный анализ реализованного проекта.

Лучше всего осуществлять этот процесс при участии нескольких человек, имевших хоть какое-то отношение к проекту. После оценки вы будете точно представлять, что можно улучшить, а что лучше зафиксировать как успешный ход для будущих проектов.

Примечание. Значения по десятибалльной шкале трактуются так:

- от 1 до 3 — в разной степени плохо;
- от 4 до 6 — в разной степени удовлетворительно;
- 7–8 — в разной степени хорошо;
- 9–10 — в разной степени отлично;
- 11 (бывает и такое) — прекрасное исполнение.

Из раза в раз применяя «Зов Дао» в повседневных делах, вы, без сомнения, сделаете много полезных выводов и открытий, сможете наполнить креативом повседневность. При этом в большем масштабе и лучшем качестве, чем это было, когда вы выполняли упражнение «Носки в холодильнике».

Используя проектный подход, вы разбираете на составляющие обыденные дела, кладете их под микроскоп. Таким

образом, вы вступаете с ними в очень тесный контакт, как с близким человеком: нельзя просто отвергать, нужно вдуматься, всмотреться, осознать, быть готовым к любому повороту и разным решениям.

### **Практика**

Мой приятель Александр Сусоев решил применить проектный подход для того, чтобы отучить маму от курения.

1. Затея: чтобы отучить маму курить, нужно отправить ее на отдых туда, где настолько чистый и свежий воздух, что курить не захочется.
2. Осмысление: место поездки — Ирландия, повод для поездки — день рождения мамы, спонсирование проекта — свои деньги, папины и брата. Важно: один из сыновей тоже едет с мамой, чтобы вручить ей в самолете книжку о последовательном отказе от курения, и просто сопровождает ее в экологическом путешествии, фотографирует без сигарет (в память о чистом воздухе).
3. Воплощение: как задумано, так и сделано.
4. Дактилоскопия: мама была в восторге от природы и практически не курила во время отпуска, за что была благодарна своим родным. По возвращении в Москву опять начала курить, но память о времени без курения повлияла на нее положительно и она в два раза меньше стала курить в городе. Принято решение искать возможность регулярно отправлять ее в места с безумно свежим воздухом.

Чем больше сфер жизнедеятельности мы проектируем, тем прочнее наш контакт с собственной жизнью.

### **Памятка:**

- *Уровень 2. Креативный продюсер. Техника «Зов Дао»*
- *Продолжительность выполнения — 4 недели*
- *Количество подходов — 1 проект в неделю*



## Упражнение 21. Уровень 3.

### Творческий предприниматель

Россия — удивительная и удивляющая страна, а мы, ее граждане, удивительные люди. Павел Яблочков (а не Томас Эдисон) в 1876 году первым запатентовал электрическую лампочку, «свечу Яблочкова», которая, как писали СМИ того времени, принесла свет в Европу, а Россию после этого стали звать не иначе как родиной электричества. Александр Попов в 1895 году первым представил радиоприемник. Николай Басов в 1964 году получил Нобелевскую премию за изобретение лазерных технологий. Сергей Лебедев создал первый в Европе компьютер. А в 1984 году Алексей Пожитнов впервые продемонстрировал всем изобретенную им игру «Тетрис».

За XX век мы не смогли сделать конкурентоспособный массовый автомобиль, холодильник или телевизор, но смогли сделать космический корабль, атомную бомбу и гидротурбину. Удивительный креативный капитал хранит наше прошлое.

Что за способности и склонности скрыты глубоко в уме русского человека, в уме каждого из нас?

Профессор, декан экономического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова Александр Аузан поставил этому диагноз: «При таком наборе характеристик можно успешно производить уникальные продукты малыми сериями — быть таким общемировым Левшой... Наш путь модернизации на ближайшие десять лет — вложение в опытные производства и креативные индустрии».

Именно для реализации этого подхода — производства уникальных продуктов малыми сериями — очень нужны творческие предприниматели, проросшие из креативных продюсеров.

Конечно, нельзя заставить кого-либо быть творческим предпринимателем, поскольку это большая ответственность вкупе с крайней степенью неопределенности развития событий, но сделать шаг в эту сторону, просто почувствовать скрытый в себе потенциал может каждый.

## **Кейсы**

### ***Театр на заказ***

Николай Сирин работал в Театре им. Ермоловой помощником главного режиссера. В какой-то момент Николай обратил внимание на то, как много студентов ежегодно выпускается из театральных вузов, и при этом многие театральные режиссеры не имеют постоянного места работы. Тогда он решил синтезировать два этих известных элемента для создания антрепризных проектов для разных театров. Новое предприятие получило название Penguin Gang, а на первый их спектакль «Зойкина квартира» два дня подряд были аншлаги.

### ***Платье в аренду***

Лина Дембикова, имиджмейкер, активно занималась имиджем российских звезд и организацией частных мероприятий. В какой-то момент она обратила внимание на то, что многие девушки перед важным событием страдают из-за того, что в гардеробе много раз надетые платья, а новые стоят дорого, к тому же нет времени их искать. Кроме того, так хочется создать себе особенный образ, а для этого одного платья мало, нужны макияж и укладка. Совместив эти исходные элементы, Лина пришла к идее организовать студию по аренде вечерних платьев и созданию образов для девушек. Через три месяца работы только через Instagram стало понятно, что нужно открывать салон. Теперь DressUp Bar без усталости обслуживает как простых девушек, так и звезд шоу-бизнеса. А с некоторых пор еще и детей.

### ***Спорт под присмотром***

Алиса Симоненко очень любит спорт и общение с людьми. Однажды она обратила внимание на тот факт, что многие покупают годовые карты в спортивные залы, ходят туда первый месяц, а затем бросают. Разобравшись в причинах, она поняла, что зачастую начинающим спортсменам-любителям не хватает мотивации и поддержки при работе над собой. Тогда она подумала собрать всех, кому не хватает мотивации, в одном месте, выявить потребности каждого, поставить цели на конкретный период и присматривать за ходом выполнения

плана с помощью фитнес-тренера, психолога и врача. Получился клуб анонимных любителей спорта «Все за тело».

### ***Семейные логотипы***

Александр Брякин умеет рисовать логотипы и фирменные стили, а еще он адепт крепких семей. Однажды он обратил внимание на то, что исчезла практика создания семейной символики, как было популярно еще в XIX веке. Тогда он решил воссоздать эту практику, а предприятие получило название «Символ семьи».

### ***Мультфильм для вашего ребенка***

Соня Новикова обратила внимание на то, что детям дарят одни и те же игрушки из магазинов, и решила организовать студию по созданию коротких мультфильмов, главными героями в которых будут дети-именинники.

### ***Презентацию на стол***

Николай Пере, опытный рекламный арт-директор, обратил внимание на то, что очень часто его коллегам и клиентам не хватает времени на подготовку презентаций для ответственных событий. Все из-за того, что материал для презентаций собирается до последнего момента. При этом сам Николай постоянно слышал похвалы от коллег за качество и скорость презентаций, которые он делал. Он синтезировал исходные элементы, и пришло решение: открыть студию по подготовке презентаций под названием Bonnie & Slide.

И на закуску история из Британии про десять минут осознанности.

Энди Паддикомб, британец, много лет учился медитации в Тибете. Когда в 2010 году он вернулся, то оказался очень кстати для многочисленных бизнесменов, которые стали жертвами очередного экономического кризиса. Впоследствии Энди запустил общедоступное приложение по медитации на каждый день Headspace. На сегодняшний день это самое популярное мобильное приложение по медитации в мире.

Важно отметить, что при организации описанных предприятий их авторы не потратили ни одного рубля. Все, что они сделали, — синтезировали свой талант с потребностями людей.

Давайте и мы разработаем идею такого творческого предприятия, которое будет приносить пользу и отражать именно ваши

способности и устремления. Займетесь вы его воплощением или нет — на данном этапе не важно. Намного важнее осознать свой креативный потенциал как творческого предпринимателя.

Упражнение, которое позволит открыть ваш потенциал, называется «Матрица стартапа». Название это обосновано тем, что творческого предпринимателя определяет стартап-мышление. Стартап — это предприятие без просчитываемой бизнес-модели, а под словом «мышление» скрывается ваша готовность к пребыванию в состоянии крайней неопределенности. В том состоянии, когда вашим продуктом хотят воспользоваться многие, но как на этом заработать денег, поначалу не ясно. Те же самые характеристики относятся и к творческим предприятиям. Именно поэтому первоначальная цель при формировании идеи творческого предприятия — захватить внимание и вызвать интерес у как можно большего количества людей.

«Матрица стартапа» состоит из трех базовых блоков:

- А) талант;
- Б) технология;
- В) канал.

Талант — это совершенный навык или данная природой способность, за которую вам готовы платить и/или вас хвалят люди.

Технология — текущие разработки в области науки, медицины, программирования и т.д. Для большего понимания спектра существующих технологий необходимо воспользоваться техникой «Жюль Верн», которая описана в блоке «Насмотренность». Также развить свою технологическую насмотренность можно, подписавшись на каналы в соцсетях и рассылки специализированных СМИ, таких как *Mashable* или *The Verge*.

Более длинный список на сайте книги.

Канал — существующие места и способы коммуникаций между людьми.

В очередной раз на собственном примере я покажу, как работает метод, и сформирую несколько креативных решений. Я ограничусь тремя раундами по каждому блоку, но их может быть намного больше. Нужно помнить: большее коли-



чество заполненных ячеек автоматически ведет к большому количеству вариантов синтеза элементов.

**Шаг 1** — формирование матрицы.

|          | <b>А) Талант</b>                                              | <b>Б) Технология</b> | <b>В) Канал</b>     |
|----------|---------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|
| <b>1</b> | Умею придумывать                                              | Видео 360 градусов   | Facebook            |
| <b>2</b> | Делаю яркие презентации и вдохновляющие публичные выступления | 3D-принтеры          | Telegram            |
| <b>3</b> | Преподаю                                                      | Дроны                | Городские фестивали |

**Шаг 2** — спонтанный синтез элементов. Сформируем 9 из 27 потенциально возможных вариантов при текущей матрице. Если начать соединять между собой элементы одного блока, то результатов может быть еще больше:

1.  $A1 + B1 + V1$  = креативные штурмы на любые темы в прямом эфире на Facebook вместе с пользователями.
2.  $A1 + B3 + V2$  = заказ поздравительных открыток любимому человеку через Telegram, доставку осуществляет дрон.
3.  $A1 + B1 + V3$  = сессии по развитию креативности для гостей фестиваля с трансляцией 360 градусов в социальной сети.
4.  $A3 + B2 + V1$  = образовательные лекции в Facebook с видео на 360 градусов.
5.  $A3 + B2 + V2$  = обучение 3D-печати через Telegram.
6.  $A1 + B2 + V3$  = создание объемных моделей городских фестивалей в качестве карты для гостей события, чтобы ориентироваться на месте.
7.  $A2 + B1 + V1$  = делать видеозаписи выступлений на различных конференциях в формате 360 градусов.
8.  $A2 + B2 + V2$  = фотографируй себя во время выступления, отправь картинку по Telegram и получи свою спикерскую 3D-фигурку.
9.  $A3 + B3 + V1$  = дрон-такси для вещей, вызов дрона через Facebook.

Я довольно гибко подошел к соединению элементов. Это очень важно учесть при выполнении упражнения. Если синтез определенных элементов идет у вас тяжело, не нужно излишне напрягаться, выберите иное сочетание. Процесс должен вдохновлять. Тут так же, как и в йоге: нельзя опускаться в асану, делать упражнение через боль, поскольку это может привести к травме. Так и с «Матрицей стартапа»: если вы дошли до сложного сочетания элементов, просто оставьте его и переключитесь на другое сочетание. Иначе, образно выражаясь, вы порвете связки, и что еще более опасно — у вас появится болевая память на выполнение конкретного упражнения. После этого крайне трудно будет мотивировать себя снова с энтузиазмом его повторить.

С помощью «Матрицы стартапа» можно не только разрабатывать варианты персонального стартапа, но и помочь себе взглянуть на варианты развития отдельного направления или всего предприятия на текущей работе. Для этого блок «Таланты» нужно переименовать: «Ключевые компетенции компании или направления».

### **Шаг 3**

После синтеза элементов — традиционная оценка, отбор наиболее интересных вариантов для дальнейшего анализа, определение перспектив достижения изначальной цели творческого предприятия: захватить внимание и вызвать интерес у как можно большего количества людей. Системный подход к определению перспектив идеи описан в главе «Шер идей».

#### **Памятка:**

1. *Матрица стартапа*
2. *Продолжительность подхода — 30 минут*
3. *Количество подходов — 1 в месяц*
4. *Период выполнения — 3 месяца*

|          | <b>А) Талант</b> | <b>Б) Технология</b> | <b>В) Канал</b> |
|----------|------------------|----------------------|-----------------|
| <b>1</b> |                  |                      |                 |
| <b>2</b> |                  |                      |                 |
| <b>3</b> |                  |                      |                 |

|          | <b>А) Талант</b> | <b>Б) Технология</b> | <b>В) Канал</b> |
|----------|------------------|----------------------|-----------------|
| <b>1</b> |                  |                      |                 |
| <b>2</b> |                  |                      |                 |
| <b>3</b> |                  |                      |                 |

|          | <b>А) Талант</b> | <b>Б) Технология</b> | <b>В) Канал</b> |
|----------|------------------|----------------------|-----------------|
| <b>1</b> |                  |                      |                 |
| <b>2</b> |                  |                      |                 |
| <b>3</b> |                  |                      |                 |



## Упражнение 22. РИМ

Все некреативные люди похожи, каждый креативный человек креативен по-своему.

Именно поэтому на пути осознанной генерации идей вы выражаете себя уникальным образом, создаете отличительные характеристики своей личности. Чтобы подстегнуть этот процесс, я рекомендую вам сделать упражнение под названием «Решетка интеллектуальных моделей», сокращенно РИМ. Выполняется оно в четыре шага.

Предположим, вы фотограф.

Нарисуйте на странице своего дневника вдохновений круг и впишите в него слово «фотограф».

### Шаг 1

С внешней стороны круга напишите четыре эпитета/метафоры/фразеологизма, наиболее подходящих к выбранной профессии.

Мои варианты к «фотографу»:

1. Человек-невидимка.
2. Первооткрыватель.
3. Мастер света и тени.
4. Консерватор времени.

Готово.

### Шаг 2

Рядом с каждым эпитетом нарисуйте еще по кругу и впишите в каждый круг название любой другой профессии, максимально соответствующей эпитету. Может получиться следующее:

1. Человек-невидимка — так же можно сказать про сыщика.
2. Первооткрыватель — это путешественник в Средние века.
3. Мастер света и тени — кинорежиссер.
4. Консерватор времени — писатель-биограф.

### Шаг 3

У каждой из найденных профессий в разные времена были выдающиеся представители. Ваша задача — выбрать одного наиболее яркого и вам интересного. После чего нужно найти интер-

вью, труды (статьи, книги) этих людей и выделить основополагающие принципы профессиональной деятельности каждого из них. Эти принципы станут основой для финального шага, максимально приближающего к уникальной самоидентификации.

#### Шаг 4

Формирование новых принципов.

Может получиться примерно следующее: фотограф — мастер света и тени — кинорежиссер — Тарковский — «Необходимо принимать во внимание эстетическое восприятие зрителя. И никогда нельзя позволять себе идти на поводу потребительского вкуса публики. В фильме ничего не надо объяснять. Вместо этого надо, чтобы чувства, испытанные зрителем, вызывали его размышления».

Таким образом, вы получаете набор откровений и подходов к своей профессии из сфер, изначально не входивших в ваше поле зрения. Что важно: цепочку можно продолжать, а для поиска новых смыслов выписать не четыре эпитета, а шесть или восемь. Также вы можете подбирать эпитеты не к «фотографу», а к найденным четырем профессиям первого круга.

Очень сильным инструментом саморазвития, который я открыл для себя с помощью этого упражнения, является насмотренность. Сила «РИМа» настолько велика, что она уверенно входит в повседневную жизнь, незаметно преображая ее.

1  
ЭПИТЕТ/  
МЕТАФОРА/  
ФРАЗЕОЛОГИЗМ/  
АССОЦИАЦИЯ

2  
ДРУГАЯ  
ПОДХОДЯЩАЯ  
ПОД ЭПИТЕТ  
ПРОФЕССИЯ

3  
ВЫДАЮЩИЙСЯ  
ПРЕДСТАВИТЕЛЬ

МАСТЕР СВЕТА  
И ТЕНИ

КИНОРЕЖИССЕР





# ФОТОГРАФ

КОНСЕРВАТОР  
ВРЕМЕНИ

ЧЕЛОВЕК-  
НЕВИДИМКА

ПЕРВО-  
ОТКРЫВАТЕЛЬ

ПИСАТЕЛЬ-  
БИОГРАФ

СЫЩИК

ПУТЕШЕ-  
СТВЕННИК



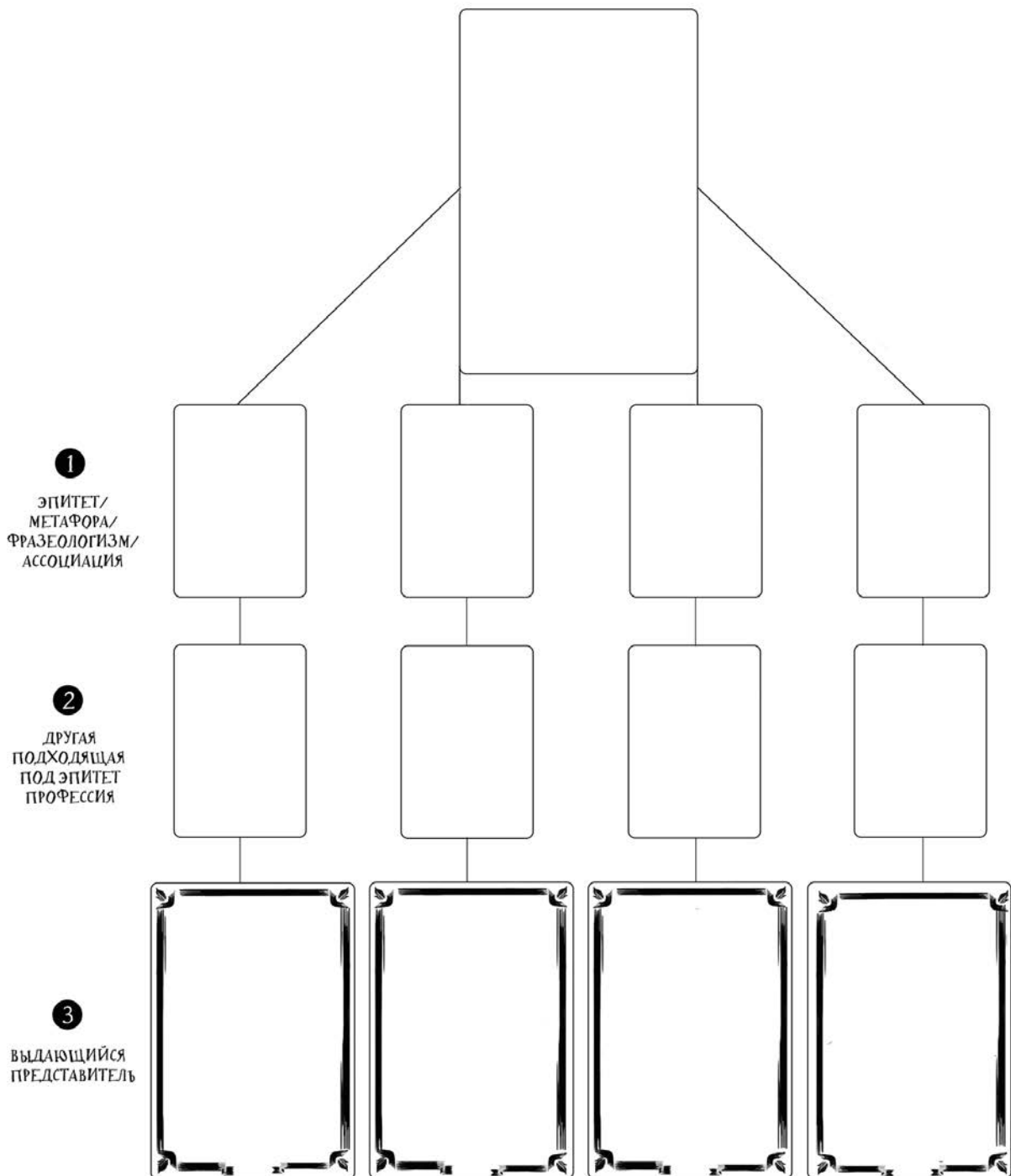
АЙЗЕКСОН  
Уолтер

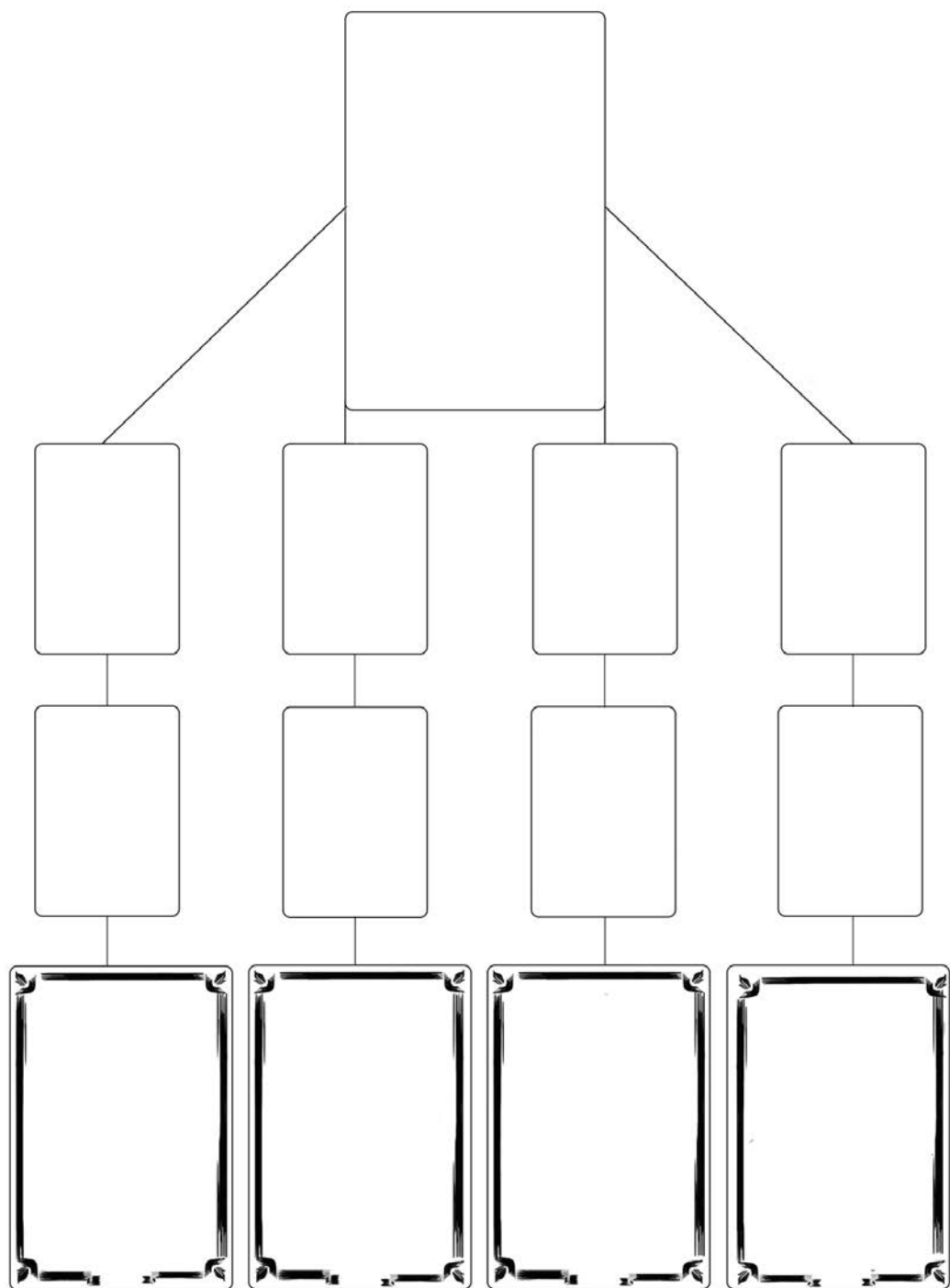


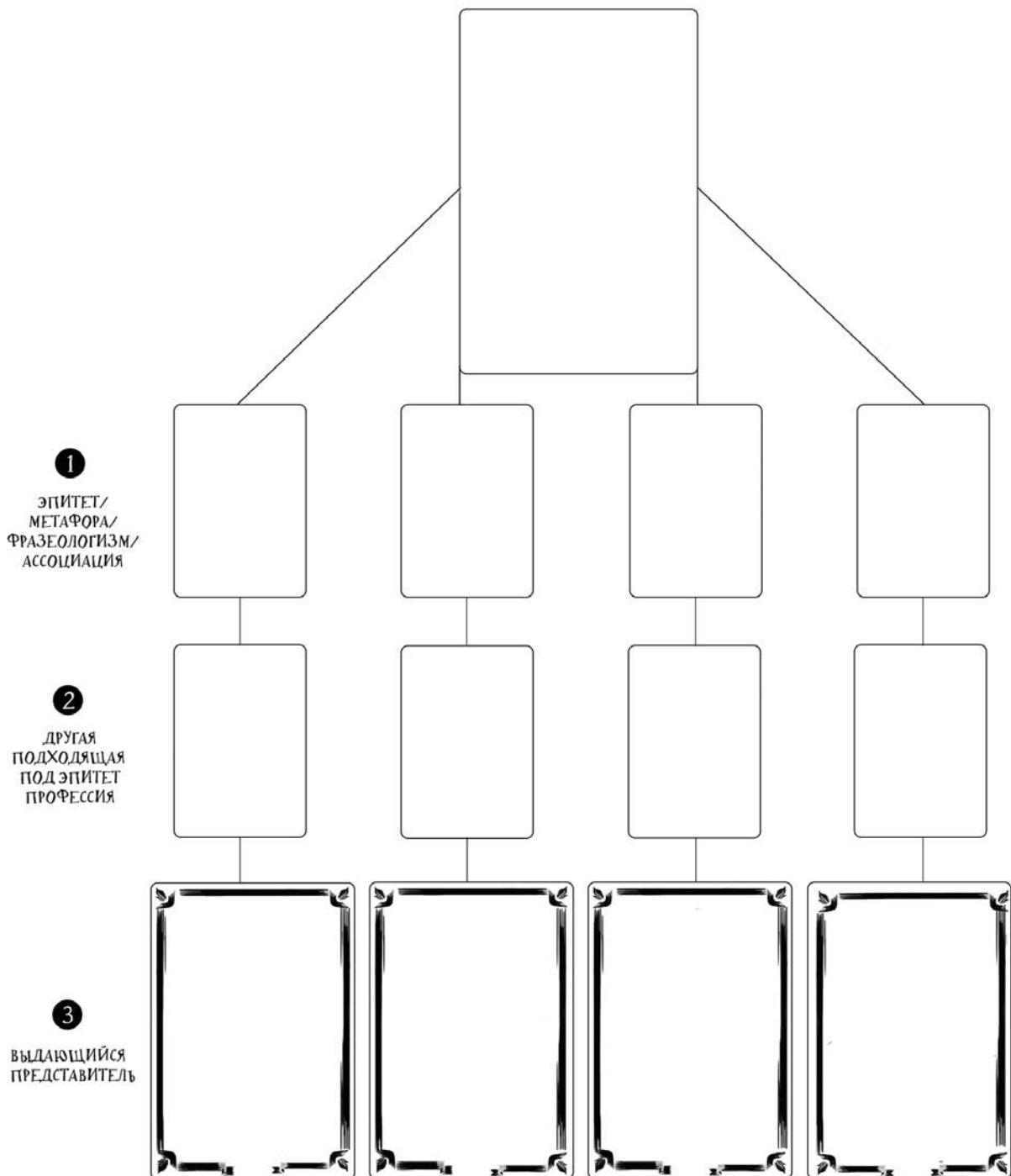
ВИДОК  
Эжен



КОЛУМБ  
Христофор







## Памятка:

- РИМ
- Продолжительность подхода — от 1 часа
- Количество подходов — 1 в месяц
- Период выполнения — 3 месяца

## Брейнхак от клоуна

Мы стали очень редко оставаться наедине с собой. Может даже сложиться впечатление, что мы избегаем себя. С момента утреннего пробуждения до укладывания в постель нас сопровождает смартфон и интернет. На учебе мы в окружении людей, на работе мы в контакте с коллегами. Сколько времени в день вы тратите на то, чтобы ни с кем не говорить, никуда не торопиться, ни с чем себя не ассоциировать? А сколько раз в жизни вы останавливались, заморажи-

вали время просто так, без цели, специального смысла и собеседника?

Клоун Слава Полунин уже давно практикует следующую технику: каждые пять лет он садится на берег реки, опускает ноги в воду и слушает пустоту. Да, просто слушает пустоту, попутно фиксируя свои воспоминания и ощущения от прожитого пятилетнего отрезка. Этот процесс позволяет провести мысленную дактилоскопию и сформулировать идею предстоящего периода жизни.

## Упражнение 23. Чистая река

Мы становимся сильнее в том, что тренируем.

Я ежедневно тренирую такие вещи, как развитие креативности и медитация. Могу с уверенностью сказать, что медитация позволяет более спокойно относиться к постоянно возникающим творческим вызовам. Например, я уже много лет не знаю, что такое головная боль и беспокойство по поводу какой-либо незакрытой задачи, хотя количество задач растет по экспоненте.

Я медитирую каждое утро минимум по часу. Для этого, конечно, нужно встать пораньше. Но это не значит, что медитацию можно проводить только утром. В любое время суток, в тот момент, когда вам это особенно нужно, следует обращаться к медитативным техникам.

Очень хорошо медитировать в те моменты, когда необходимо сделать паузу в творческом процессе, перезагрузиться и навести новый фокус на задачу. Таким образом вы естественным образом стимулируете:

- Широкий фокус для возможности взглянуть на вопрос с разных углов.
- Системное видение решения проблемы.
- Навыки визуальной и вербальной коммуникации.
- Позитивное мышление и оптимизм в работе.

Если вы чувствуете, что застряли в работе над какой-то задачей, привязались к проблеме, а решение никак не приходит, самое время прогуляться на свежем воздухе: в лесу или парке. После прогулки голова очистится и появится свежий взгляд на задачу. Если нет возможности выбраться на природу, но есть десять минут и свободное помещение, где вы можете побыть в одиночестве, отлично подойдет медитационная техника «Чистая река». Она позволит избавиться от лишнего шума в голове.

### **Техника**

- Сядьте с прямой спиной на край стула.
- Наденьте наушники и включите трек с мягко журчащей рекой.
- Будильник на телефоне поставьте на вибрацию и назначьте время звонка через десять минут.
- Ноги поставьте ровно и крепко на пол, руки положите на колени ладонями вверх.



- Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха, как описано в упражнении «2×2».
- После того, как продышались, визуализируйте картину: вы сидите на большой, гладкой скале посреди реки. Насколько бурная и широкая река, решайте сами. Главное — вам должно быть удобно сидеть на камне.

Вы сидите лицом к истоку реки. Сделайте еще 5–10 глубоких вдохов, чтобы привыкнуть к этому необычному месту. Каждый раз, когда в вашей голове появляются волнующие мысли или темы, представляйте их плывущими к вам по реке. Сидя на своем камне, просто наблюдайте, как мысли, заботы и воспоминания проплывают мимо вас. Важно настроиться на наблюдение и не совершать лишних движений. Как только

в вашем поле зрения не останется ни одной новой плывущей темы, сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

Теперь творческий процесс будет идти легче и быстрее. Другие медитативные техники для различных ситуаций вы найдете на сайте [www.crossfitmozga.ru](http://www.crossfitmozga.ru).



#### **Памятка:**

- Чистая река
- Продолжительность подхода — 10 минут
- Количество подходов — 1 в день
- Период выполнения — от одной недели, далее по потребности

## Тренерское напутствие

Кроссфит мозга — это система прокачки персональной креативности.

Креативность — умение соединить уже известные элементы уникальным образом.

Насмотренность, методы и оценка — три ключевых комплекса для занятий кроссфитом мозга, которые позволят последовательно прокачивать выносливость в придумывании, интенсивность генерации идей, повышение качества и сложность своего креатива.

Пирамида Намаконова — программа интенсивной тренировки, с которой прокачка креативности становится частью повседневных дел и занятий.

Когда я перечитываю понятия и их значения, которые последовательно раскрываются в книге, то понимаю, что моя тренерская цель отличается от цели книги. То есть мне мало спровоцировать вас выполнять упражнения один раз или даже регулярно ради повышения своей конкурентной привлекательности.

Мохаммед Али говорил: «Бей не соперника, а боксерский мешок, который у соперника за головой».

Конкуренция — это ваш соперник, но бить нужно по мешку за головой конкуренции. И этим мешком являются все закономерности вашей жизни. Ключ к такому подходу — желание креативить в любой момент. Не надо стесняться быть креативным. Соединяйте себя и свои способности со всем новым, что вам встречается в жизни. Изучайте результаты этого синтеза, делайте выводы и двигайтесь дальше с настроением продолжать синтезировать.

Невозможно быть креативным лишь во время рабочего дня ради повышения своей конкурентной привлекательности. Развитие креативности открывает вам новые горизонты своих возможностей, дает варианты нового прочтения привычного. В конечном счете это наполняет вас счастьем, радостью проживать каждый момент жизни как уникальный, неповторимый.

По промокоду **КонференцияРСВ**  
**скидка 15%** на эту и другие книги  
издательской группы «Альпина»  
на сайте **alpina.ru** до 31.08.2021 года