

МАЙКЛ АТАВАР

ДУМАЙ
ИНАЧЕ

КРЕАТИВНОСТЬ

ИСПОЛЬЗУЙ
НЕСТАНДАРТНЫЕ
РЕШЕНИЯ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ
КНИГОЙ

08	01 НАЧАЛО	
10	01 Разум начинающего	18
	02 Сужаем рамки	22
	03 Идеи мутируют	28
	04 Неудачи и успехи	32
	→ Инструменты 01–04	36
	+ Рекомендации	38

	02 ПРОЦЕСС	
	05 Короткие слова	44
	06 Внутренняя камера	48
	07 Долой привычки	54
	08 Крупницы идей	58
	→ Инструменты 05–08	62
	+ Рекомендации	64

03 ПРОДОЛЖАЙ		
09	Постоянство	70
10	Фиксируй каждый день	74
11	Путешествие внутрь себя	80
12	Малое, будущее	84
→	Инструменты 09–12	88
+	Рекомендации	90

04 НАХОДЧИВОСТЬ		
13	Подготовленное пианино	96
14	Включай тело	100
15	Первые мысли	106
16	Это ты, здесь	110
→	Инструменты 13–16	114
+	Рекомендации	116

05	ИСПЫТАНИЯ И ТРУДНОСТИ	
17	Завершение	122
18	Сделай сам	126
19	Финальная неразбериха	132
20	Попрощайся	136
→	Инструменты 17–20	140
+	Рекомендации	142
	Эпилог	144

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет!

Я призываю тебя: «Будь креативным». Заметь: «будь», а не «развивай креативность», «учись креативности» или «стань креативным». Слова «развивай», «учись» и «становись» значили бы, что до креативности еще идти и идти, что пока у тебя ее нет. Я же утверждаю, что ты и так креативный (ты просто не знаешь об этом).

«Быть» — это внутреннее состояние. Это полнота жизни ребенка, непринужденность, свобода и тяга к познанию мира. Принимаешь ты ее или нет, используешь ты ее или нет, креативность заложена в тебе с рождения.

Поздоровайся с ней.

«Быть» — это еще и процесс, и как раз о нем я написал эту книгу. Используй ее как набор средств и методов, чтобы шаг за шагом растить свою личность.

Креативность — это и есть ты.

Может быть, это неожиданная мысль. Ведь все считают креативность чем-то отдельным от себя, далеким — скорее целью, чем состоянием. Мы замечаем ее только

в других людях. Но мне кажется, что креативность — нечто базовое, как дыхание: она всегда со мной. Это не возвышенный и туманный процесс, а часть наших будней.

Книга охватывает пять основных тем: начало, процесс, постоянство, методики и завершение, все с яркими примерами. Вместо набора строгих правил я предлагаю экспериментальные формулы и возможности. В каждой части я привел по крайней мере одну историю из личного опыта: когда я чему-то научился, зашел в тупик или продвинулся вперед.

Надеюсь, мои советы тебе пригодятся. Порой говорят, что быть креативным легко, а научиться этому ничего не стоит, но у меня все было не так. Мне кажется, что креативность — это труд. Но он дает потенциал для личностного роста и развития, и ты быстро меняешься. С этой книгой ты обретишь способности и ресурсы для поиска своего истинного «я».

Не помешает и немного смелости. В книге есть упражнения, в которых нужно привлечь внимание, найти свой способ

Мне кажется, что креативность — это нечто базовое, как дыхание: она всегда со мной. Это не возвышенный и туманный процесс, а часть наших будней.

самовыражения. Начинать с малого. В подземном переходе, по дороге в магазин или на замусоренной улице обращай внимание на все вокруг, на каждую мятую бумажку и бетонную ступеньку. Разреши себе в этом присутствовать.

Такая сосредоточенность и осознанность — это и есть креативность. Ее можно включать когда угодно, даже сейчас, читая этот текст. Мы часто обманываемся, думая, что креативный потенциал надо искать где-то далеко — в компьютерах, в Лос-Анджелесе, в модных автомобилях, в Токио или в мерцающих экранах телевизоров. На самом деле все наоборот. Креативность начинается с тебя. Она кроется в каждой секунде реальной жизни.

Начни с простейших средств, которые есть под рукой, и не откладывай первый шаг. Жми на «Старт». Что сейчас происходит вокруг?

Зафиксируй и начинай.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Книга состоит из 20 уроков, посвященных самым современным и горячим вопросам креативного мышления.

ДУМАЙ
ИНАЧЕ

В каждом уроке говорится о новой концепции

ДУМАЙ
ИНАЧЕ

и о том, как применить ее в повседневной жизни.



Раздел «ИНСТРУМЕНТЫ» подводит краткие итоги каждой части.



А если ты захочешь узнать больше, загляни в раздел «РЕКОМЕНДАЦИИ».

ДУМАЙ
ИНАЧЕ

Мы, составители серии «Думай иначе», уверены, что книга даст тебе знания, которые помогут ориентироваться в мире. Погружайся в них шаг за шагом или проглоти все за раз — но в любом случае читай осмысленно и с удовольствием.

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ.