

УДК 379.82
ББК я92
С81

Стоун, Наннетт.

С81 Курс креативного бойца / Наннетт Стоун. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 160 с. — (Книги для креативных людей).

Этот пошаговый воображариум запустит мыслительную, писательскую, художественную, музыкальную и рабочую креативность. Практичная, веселая и вдохновляющая книга «Курс креативного бойца» раскроет тайны творческого процесса и сломает барьеры перед новым потенциалом. Погрузившись в эту сохранившую идеи для развития креативности, вы получите море удовольствия.

УДК 379.82
ББК я92

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КНИГИ ДЛЯ КРЕАТИВНЫХ ЛЮДЕЙ

Стоун Наннетт

КУРС КРЕАТИВНОГО БОЙЦА

Директор редакции *Е. Капьев*

Руководитель направления *М. Терёшина*. Ответственный редактор *Ю. Орлова*

Младший редактор *М. Бройдо*. Художественный редактор *Е. Гузьякова*

Перевод *Е. Кеник*

First published in the U.S.A. as Creative Boot Camp, by Peter Pauper Press, Inc.

Иллюстрация на с.78 © Наннетт Стоун

Copyright © 2015

Peter Pauper Press

All rights reserved

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндүрүш: «Э» АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талғаттарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбаровский қаш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-99/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 эк. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты Өндүрүш «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндүрген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 18.04.2017. Формат 60x90^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,0.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-97450-4



9 785699 974504 >

ISBN 978-5-699-97450-4

В электронном виде книгу можно найти по адресу: www.litres.ru

ЛитРес:
Купи книгу, добуди!



© Кеник Е. В., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Когда я говорю «художник», я не имею в виду человека, умеющего рисовать. Для меня это человек, который создает вещи, творчески видоизменяя планету...

Одни это делают кистью, другие лопатой, а третьи выбирают ручку.

-ДЖЕКСОН ПОЛЛОК



Почему нужно использовать весь наш креативный потенциал? Потому что только это делает людей столь щедрыми, радостными, живыми, храбрыми и отзывчивыми...

-БРЕНДА УЭЛАНД

Вступление

Делать невозможное – это весело.

–УОЛТ ДИСНЕЙ

Добро пожаловать на Тренинг Креативности.

Креативность – это, прежде всего, вопрос отношения. Это любопытный, сфокусированный, игривый и открытый подход к жизни. Привычка рассматривать множество альтернатив, прежде чем выбрать верное решение. Готовность к эксперименту. Страстно заряженная деятельность и желание полностью прочувствовать свою жизнь.

Ты художник, и точка.

Делая что-то с полной отдачей, мы становимся художниками.

***Когда ты отдаешь себя полностью, рождается поэзия –
И это происходит постоянно, естественным образом.***

–ДАНИЕЛЬ ЛАПОРТ

Ты креативен. Художники и писатели креативны. А еще креативны мясники, пекари, производители подсвечников, социальные работники, бизнес-менеджеры, учителя математики и охранники.

Наша ДНК пронизана креативностью. Мы рождаемся не только с отстоящими большими пальцами на руках, но и со всеми теми преимуществами, обнаруженными Дарвином, которые позволили нашим предкам из Каменного века добыть огонь или изобрести первое колесо. Мы приходим в мир



готовыми к игре, импровизации и танцу. Мы переделываем кухонную посуду в ударные инструменты и с энтузиазмом экспериментируем с гравитацией еще в младенческом возрасте. Это часть того, что называется «быть человеком».

Если вы думаете, что все ваши склонности остались навсегда в детстве, вы недооцениваете себя. Креативность, в которой вы, возможно, сомневаетесь, поддерживала вас в ваши самые неподготовленные дни. Вы строите планы и мечтаете о том, что любите. А если захотеть, можно усилить этот креативный потенциал и сделать жизнь более продуктивной и веселой.

Если вы уже развили в себе творческие способности, вы можете их приумножить и запустить на орбиту. Как вы вскоре узнаете из данного манифеста вашей креативности, это вопрос психологии, зарекомендовавшей себя методологии, капельки магии и нейробиологических фактов.

Если вы любопытны, готовы попробовать новое и приложить усилие, значит, все, что вам нужно, это ноу-хау и желание. Многие теоретики полагают, что уровень мотивации – это единственный и самый важный определяющий фактор креативных возможностей.

В общем, если кратко: хотите нарастить креативную мускулатуру и готовы работать – все в ваших руках.

***Таланты, которыми не пользуются,
похожи на солнечные часы в тени!***

– БЕНДЖАМИН ФРАНКЛИН

ТРЕБУЕТСЯ ВАША ПОМОЩЬ

**БЕССРОЧНАЯ ПАРТНЕРСКАЯ ДОЛЖНОСТЬ
ПРИ МУЗАХ ОПЫТ НЕ НУЖЕН**

**Хотите от жизни большей продуктивности?
Хотите обратить работу в игру, а игру в работу?**

ТОГДА ВЫ НУЖНЫ НАМ!

**С нашим огромным списком гениев и вашими
уникальными личными качествами мы вместе можем
создавать прекрасную музыку. Или романы, научные
открытия, модную одежду, пьесы, мультфильмы...**

ВСЕ, ЧТО ТОЛЬКО ПОДСКАЖЕТ ВАМ СЕРДЦЕ

**Просто работайте каждый день, дерзайте придумывать
что-то новое, участвуйте в непривычных видах
деятельности. Если вы готовы вести записи или
записывать себя на аудио или видео и согласны
следовать нашему руководству в любое время в любом
месте,**

тогда не звоните нам.

МЫ САМИ УЖЕ ЗВОНИМ ВАМ!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА КРЕАТИВНЫЙ ТРЕНИНГ!

Все инструкции для креативных
бойцов находятся здесь.

Что, если?

Да, если!



Правила и инструменты

Креативность часто связана с нарушением старых правил. Вы не обязаны заполнять эту книгу по порядку, да и вообще каким-то особым образом. Пишите немного или много. Принимайте задания всерьез или не принимайте. Перескакивайте. Углубляйтесь. Шутите.

Однако все, что описано далее, – это то, что поможет вам вынести максимум из путешествия по Тренингу Креативности.

- 1. Будьте готовы!** Приучайте себя замечать красоту, юмор, интересные вопросы, вдохновляющие вещи и возможности обучения и роста.
- 2. Пишите утренние страницы.** Утром первым делом пишите по три страницы от руки. Это не должно быть хорошо написано, это не должно быть даже последовательным. Вы можете жаловаться, перескакивать с одной мысли на другую, повторять одно и то же, пока не закончатся страницы. Не нужно потом перечитывать написанное. Эти страницы нужны для очищения мыслей. Воспоминания о снах или жалобы могут указать вам новое направление. Скорее всего, ваш текст будет сырым, но если возникнет такое желание, вы можете позже перечитать написанное и подчеркнуть случайные важные мысли или удачную формулировку



3. Держите смартфон, диктофон, камеру или небольшой блокнот

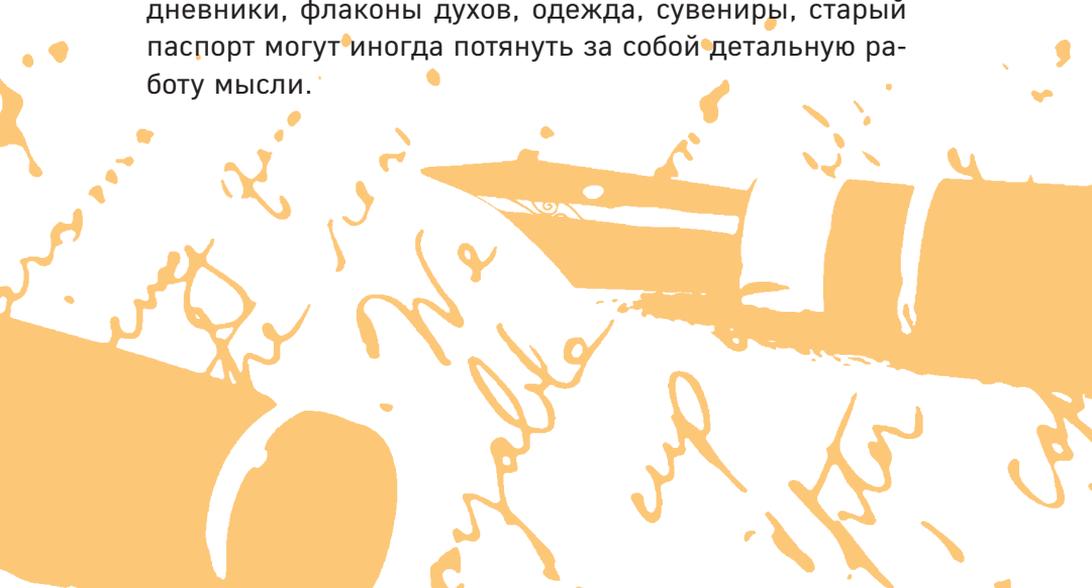
под рукой, чтобы не потерять хорошие идеи. Приготовьте что-то подходящее для записей в ванной, если муза вдруг посетит вас во время принятия душа.

4. Ведите дневник.

Размер имеет значение. Вам захочется иметь при себе небольшой блокнот для записи мыслей в течение дня, но ваш дневник должен давать простор для воображения. Если вам захочется продолжить упражнения, предложенные в этой книге (надеюсь, так и будет), переходите к дневнику. Блокнот вполне подойдет, но если вы визуал, подумайте о формате альбома, в котором вы отразите ваши креативные цели с помощью заметок, зарисовок и фотографий, а позже оформите художественно.

5. По желанию можно завести «свинью-копилку

идей»: коробку или чемодан для хранения крупных предметов и памятных вещей, вызывающих воспоминания с помощью запаха или тактильных ощущений. Карты, меню, театральные программки, старые дневники, флаконы духов, одежда, сувениры, старый паспорт могут иногда потянуть за собой детальную работу мысли.



Да, если...

Неукротимый мастер воображения Уолт Дисней настаивал, чтобы его сотрудники следовали в своей работе установке «Да, если...». Той самой, которая превратила мышонка в кинозвезду, а его гнездо в Волшебное Королевство. Установка «Нет, потому что...» может загубить зарождающиеся мысли или идеи на корню. В то время как мышление в духе «Да, если...» может подтолкнуть вашу креативность на следующий уровень и обратить вероятное в возможное.

«Да, если...» может использоваться в качестве игры. Предложите находчивому ребенку или взрослому найти выход из нестандартных ситуаций, гипотетически приняв их за осуществимые. Это способ расширения воображения и практика «отложенных выводов», когда появляется возможность увидеть гениальное в идее, кажущейся на первый взгляд нелепой.

Еще «Да, если...» может быть способом вытащить больше из вопросов, которые вы задаете себе.

Оставайтесь в зоне «да» и попробуйте ответить.

Почему бы не _____ ?

(ваша идея или мечта)

Да, если _____ !

(Каковы условия реализации и способы достижения?)

Добавление концепции «Да, если...» к вашему арсеналу креативных инструментов сильно упрощает нашу работу. Это оружие массового сооружения. Кто знает, какие с виду безнадежные вещи обратятся в реальность?

Подтолкните свой креативный гений

Время от времени человеческий мозг увеличивается от новой идеи или сенсации и никогда не возвращается к прежним размерам.

– ОЛИВЕР УЭНДЕЛЛ ХОЛМС (СТАРШИЙ)

Вы можете включить кнопку, генерирующую в мозге больше возможностей в долю секунды и не затратить больше усилий, чем во время приготовления бутерброда. Доктор Симоне Риттер из Университета Неймегена провела исследования, показавшие, что активное участие в любой новой деятельности мгновенно активизирует творческое мышление. Студенты, которые в течение нескольких минут были дезориентированы в условиях виртуальной реальности, сразу же показали более высокие баллы в тестах на креативность, состоявшие в поиске новых ответов на вопросы открытого типа. Но то же самое произошло и с теми студентами, которых попросили готовить стандартный голландский завтрак по-другому (хлеб в шоколадной обсыпке).

Приготовление завтрака шиворот на выворот не превратит вас в гения креативности за один день, но это поможет избавиться от «функциональной стереотипности» – склонности воспринимать вещи только по их прямому назначению. Функциональная стереотипность – это главный барьер на пути к креативному решению проблем и вдохновенному изменению концепции.

Нейтрализуйте ее, и, кто знает, какие идеи вас посетят.



Предложения, которые вы найдете этой книге, созданы, чтобы дать импульс вашим идеям. Постарайтесь не пропускать задания только потому, что они кажутся странными или вы не видите непосредственной связи с вашими целями. Странность может обернуться выгодой, если это позволит вам сменить ваш поведенческий репертуар. Выбирайте деятельность, отличную от привычной вам, чтобы испытать больше моментов озарения. Но оставайтесь внутри своей зоны комфорта. Решайтесь на что-то волнующее и немного неловкое, а не устрашающее и сбивающее с толку. Используйте ваше воображение для повторения, изменения или креативного переосмысления заданий, если хотите.

■ **Какой привычный распорядок вы готовы изменить? Взять зубную щетку в другую руку? Выбрать другой маршрут на работу? Пересмотреть способ или порядок выполнения домашних дел?**

.....

.....

.....

■ **Выберите что-то одно и придумайте несколько способов изменения.**

.....

.....

.....

.....

.....



■ Покидайте мяч в кольцо, если никогда не играли в баскетбол. Возьмите урок чечетки, особенно если вы из тех, кто и медленные танцы не танцует. Какую нестандартную для вас деятельность вы готовы попробовать?

■ От какого преодоления себя вы можете испытать удовольствие? Нырнуть с аквалангом и почувствовать невесомость? Взобраться на башню обсерватории и «прикоснуться» к небу? Воспарить над миром на воздушном шаре?

■ Какие уникальные и вдохновляющие ощущения можно испытать, не выходя из дома, например, кружась и танцуя по комнатам, или делая уборку (или нет)? А может, пробежать по газону, когда работает поливальное устройство? Ощутить песок или грязь босыми ногами?

A light blue silhouette of a woman with curly hair, wearing headphones and a tank top, with her hands on her head. The background features horizontal dotted lines.

***Мы стремимся к новым ощущениям,
но вскоре становимся к ним равнодушными.
Чудеса вчерашнего дня сегодня
становятся обыденными.***

-НИКОЛА ТЕСЛА