

Антон Могучий

КНИГА-ТРЕНАЖЕР для развития

Творческих
способностей



КНИГА-ТРЕНАЖЕР
для вашего

МОЗГА

Антон Могучий

КНИГА-ТРЕНАЖЕР

для развития

творческих
способностей



КНИГА-ТРЕНАЖЕР
для вашего

МОЗГА

ПРАЙМ

Издательство

АСТ

Москва

УДК 159.9 *Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме*
ББК 88.53 *без письменного разрешения владельцев авторских прав.*
М74

Могучий, Антон.

М74 Книга-тренажер для развития творческих способностей / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 192 с. : ил. — (Книга-тренажер для вашего мозга).

ISBN 978-5-17-099216-4

Эта книга для тех, кто не боится рискнуть, разорвать шаблоны и изменить свою жизнь к лучшему! Эта книга — инъекция гениальности, которая перепрограммирует ваш мозг! Она позволит стать креативней, поможет вырваться из повседневности, найти в себе скрытые ресурсы для решения любой задачи. А еще книга поможет расстаться с тоской и неуверенностью. Не ждите чуда — чудите сами, выполняйте несложные упражнения, которые рассчитаны на 30 дней (но если очень захочется, их можно растянуть и на год!). Раскрепостите свой творческий дух, и у вас появятся новые счастливые повороты жизни!

Наполните жизнь красками!

12+

Издание для досуга

Антон Могучий
КНИГА-ТРЕНАЖЕР
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Иллюстрации: Москаева Серафима

Подписано в печать 09.02.2017. Формат 70×90/16.

Усл.-печ. л. 14,04. Тираж экз. Заказ

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2-953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21 стр. 3, комн. 5

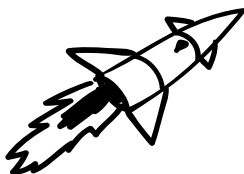
Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

ISBN 978-5-17-099216-4

© Могучий А., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Вас ждут тридцать творческих прорывов!</i>	<i>7</i>
<i>Как пользоваться книгой?</i>	<i>8</i>
<i>День 1. Пробудись для творчества!</i>	<i>10</i>
<i>День 2. Твоя жизнь — это океан возможностей!</i>	<i>16</i>
<i>День 3. Разбей страх в пух и прах!</i>	<i>22</i>
<i>День 4. Открой вселенский источник творческой энергии.</i>	<i>28</i>
<i>День 5. Научись вдохновляться.</i>	<i>33</i>
<i>День 6. Самооценка: все выше, и выше, и выше!</i>	<i>39</i>
<i>День 7. Включи воображение</i>	<i>45</i>
<i>День 8. Лови идеи из воздуха!</i>	<i>53</i>
<i>День 9. Преврати проблемы в пищу для творчества.</i>	<i>58</i>
<i>День 10. Строй творческие планы!</i>	<i>64</i>
<i>День 11. Установи свои правила!</i>	<i>69</i>

День 12. Раскрой себя	74
День 13. Экспериментируй!	80
День 14. Будь в потоке!	87
День 15. Перезагрузка	
День 16. Выйди за рамки!	99
День 17. Перевоплощайся!	104
День 18. Отрывайся!	109
День 19. Наблюдай!	
День 20. Откройся новому!	127
День 21. Совершенствуй разум	133
День 22. Совершенствуй чувства	141
День 23. Разрушай шаблоны!	147
День 24. Следуй интуиции!	155
День 25. Медитируй!	
День 26. Смейся!	165
День 27. Импровизируй!	171
День 28. Играй!	177
День 29. Удивляйся!	
День 30. Создавай свои миры!	187

ЭТО ОПАСНАЯ
КНИГА!



ОТКРЫВ ЕЕ,
ВЫ РИСКУЕТЕ
НАЧАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ!



ОСТОРОЖНО!

Открыв эту книгу, вы рискуете начать жить такой жизнью, о которой всегда мечтали.



ЭТО ОПАСНО!

Вы можете навсегда расстаться с тоской, сожалениями о несбывшихся надеждах, недовольством собой и жизнью!

Большинство людей этого боятся! Ведь они так привыкли и не хотят ничего менять!

Но... Неужели вам нравится каждый день просыпаться со смутной тоской о том, что ваша жизнь могла бы быть лучше — ярче, интереснее, радостнее? Неужели не надоело бороться с этой тоской, чтобы идти дальше по все тому же пути и тянуть привычную лямку? И считать, что так надо? Хотя кому надо и за чем — непонятно.

От рождения у каждого человека в мозгу заложена программа счастливой самореализации. Но большинство людей не догадываются об этом. Эта программа у них не работает. А пока она не работает — невозможно быть счастливым. Невозможно получать удовлетворение от своей жизни.

Чтобы она заработала, надо позволять себе вырываться из повседневности! Хоть иногда! Устраивать себе творческие прорывы! Давать себе творческие просветы на фоне серых будней! Раскрепощать свой творческий дух!

Эта книга предлагает читателю творческую игру.

ВАС ЖДУТ ТРИДЦАТЬ ТВОРЧЕСКИХ ПРОРЫВОВ!



Или — порывов. А может, просветов? Назовите это так, как вам нравится. Можете устроить себе тридцать творческих часов — по часу в день. Не нравятся часы? Пожалуйста: пусть будут творческие вечера. Или утра. Или творческие обеденные перерывы. Или даже творческие пятиминутки. Эта книга дает вам свободу. Дайте и вы себе свободу. В том числе свободу делать с материалом этой книги что угодно, как угодно и когда угодно!

Что из этого может выйти в итоге? Все, что угодно. Новая работа, новое хобби, шедевры, которые вы вдруг начнете создавать, новый счастливый поворот в личной жизни, новые идеи в бизнесе и гениальные открытия в науке, а главное — неопиcуемая свобода самовыражения и счастье быть собой.

Дерзайте!

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

С утра прочитайте все задания на день. Если хотите, сделайте одно из них — самое простое! — сразу же. Решите, хочется ли вам выполнить и все остальные сразу. Не обязательно подряд — в любом порядке.



Если не хотите выполнять упражнения с утра — выполняйте когда хотите.

Можно урвать на каждое из них по чуть-чуть времени между вашими обычными делами. Можно все отложить на вечер. Если не успеваете или не можете сделать все задания в один день — растяните их на два, три дня. Вы никому ничего не должны. Ответа спрашивать никто не будет. Вы это делаете для себя. Потому самостоятельно выбирайте самые удобные и приятные для себя темп и интенсивность занятий.



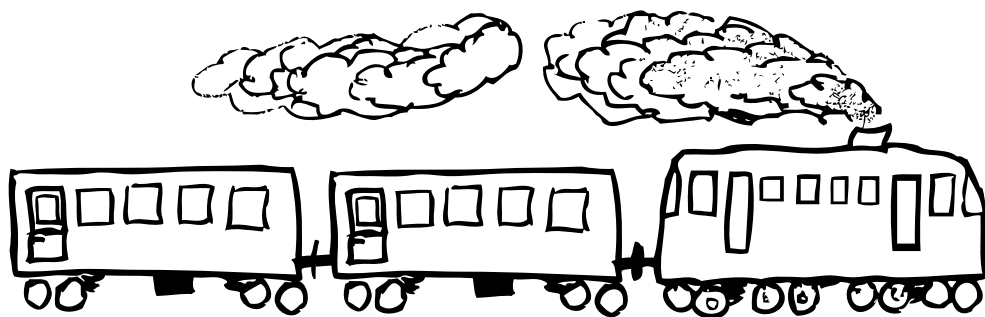
Где взять стимул, чтобы не отлынивать и чтобы не затянуть выполнение всех заданий на год вместо месяца?

Ну, если хотите, так растяните на год. А если серьезно — то пусть стимулом станут ваши возрастающие день ото дня творческие возможности, ваше раскрывающееся творческое самосознание, ваш новый взгляд на мир и ваши новые достижения во всем том, что

вам интересно. Все это будет возникать в вашей жизни в том же темпе, в каком вы будете заниматься. Хотите медленно, осмысленно, с чувством и с толком? Значит, пусть будет медленно. Хотите быстро, взрывоподобно, чтобы ахнули не только вы, но и все окружающие? Значит, наращивайте темп! Но не делайте ничего такого, что может привести вас к дискомфорту. Помните, что вы — индивидуальность, особенная и неповторимая. То, что подходит другим, может не подойти вам. Прислушивайтесь к самому себе. Начните хорошо к себе относиться! И установите для себя свои собственные творческие правила.

Вот и все предварительные замечания. И не обязательно дожидаться 1 января, чтобы начать свою новую творческую жизнь! И даже не обязательно дожидаться следующего утра. Можно прямо сейчас!

Вы готовы? Тогда поехали!



ДЕНЬ 1.



ПРОБУДИСЬ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА



Ого, вот так встреча!

Настало время подойти к зеркалу и сказать себе:

«Привет, это я, твоя творческая натура! Ты обо мне забыл(-а)? Я здесь! Здесь! Давай будем жить, творить и радоваться вместе! Ведь именно я делаю твою жизнь увлекательной и развиваюсь вместе с тобой!»



Алло, вселенная слушает!

Уйдите от компьютера — хотя бы ненадолго, пусть на пять минут. Уберите подальше все гаджеты! Представьте, что их нет. Возьмите в руки любой предмет. Вообще любой, что угодно, кроме гаджетов: осенний лист, цветок, настольную лампу, карандаш или ки-

сточку, яблоко или кабачок, картину, статуэтку. Представьте, что это — ваша связь с миром. Через этот предмет вы можете связаться с кем угодно, с одним человеком или всем человечеством, получить любую информацию, узнать все то, что вам нужно. Передайте через этот предмет свое устное сообщение кому хотите. Скажите то, что хотите сказать. Представьте, что это единственный шанс сказать о чем-то главном! Представьте, что получаете ответ. Поговорите с конкретным человеком — и со всем миром. Задайте вопросы вселенной и получите ответы. Запишите, если будут какие-то интересные мысли и идеи.



Здравствуй, друг!

Представьте, что к вам пришел ваш воображаемый лучший друг — самый прекрасный и замечательный человек на свете (не считая вас, конечно). Он знает вас как никто и любит вас как никто, он искренне о вас заботится и желает вам добра, к тому же он очень умный, добрый, чуткий и никогда не ошибается! Он говорит вам: «Ты талантлив(-а), и тебе обязательно надо заняться...» Отвечайте быстро: чем? Что он сказал вам? Запишите это!



А если бы...

Возьмите любой кусок бумаги, который попадется под руку. Это может быть магазинный чек, трамвайный билет, клочок газеты, страница из тетради, картонка от обуви или обычная бумага для офисной техники. Скажите себе: «Если бы у меня сейчас было отличное настроение и прекрасное самочувствие, я бы сделал(-а) ...»

Продолжите фразу на той бумаге, которая у вас в руках. Формулируйте кратко и пишите таким почерком, чтобы фраза заняла всю бумагу. Если клочок маленький — самым мелким почерком, если лист большой — крупно и размашисто. Это ваше послание вселенной. Подумайте, что вы хотите с ним сделать.

Вариантов много:

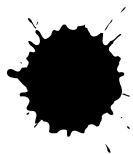
- * можно положить внутрь воздушного шарика, надуть и отпустить;
- * можно приколоть к стенке;
- * можно сжечь и пепел развеять;
- * можно опустить в почтовый ящик;
- * можно зашить под подкладку и носить как талисман;
- * можно сделать бумажный самолетик и отпустить в небо.

Сделайте же что-нибудь с этой бумажкой! Так вы запустите процесс осуществления мечты!



Зигзаг удачи

Возьмите лист бумаги и рисуйте на нем любые каракули, цветочки, рожицы, кружочки, линии, загогулины — все, что угодно. Не меньше пяти минут! Пока на листе не останется пустого места. Затем поверх всего этого напишите любую фразу — какая первая придет в голову, вообще не задумываясь. Поразмышляйте над ней — что бы это значило?



Я — это... кто?!



У МЕНЯ КЛАСНАЯ ПРИЧЕСКА

ХАРАКТЕРИЗУЮТ
КОТОРЫЕ ТЕБЯ
ВЕЩАМИ И СЛОВАМИ,
КТО ИЛИ ЧТО
ЗНАЮТ ВСЕ СТРАНЫ



Двадцать способов стать счастливее

Возьмите лист бумаги и напишите на нем: «Я люблю». Затем в столбик перечислите все те занятия, которыми вы любите заниматься:

1. Есть яблоки.
2. Делать зарядку.
3. Слушать любимые песни.
4. Лежать на диване.

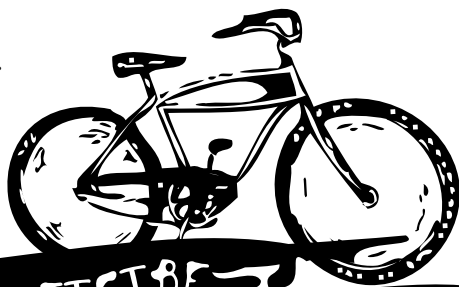
И т. д.

Перечислите двадцать таких занятий. Не меньше! Теперь напротив каждого отметьте, когда вы занимались этим в последний раз. Что из этого можно сделать прямо сейчас? Что-нибудь небольшое, на что нужно не более пятнадцати минут времени? Сделайте! Не откладывайте «на потом» то, что любите!



Детство, где ты?

Расскажи о своей детской мечте.



ЕСЛИ В ДЕТСТВЕ
У ТЕБЯ НЕ БЫЛО ВЕЛОСИПЕДА,
А СЕЙЧАС У ТЕБЯ БЕНТЛИ,
ТО ВСЕ РАВНО В ДЕТСТВЕ У ТЕБЯ НЕ БЫЛО ВЕЛОСИПЕДА



Мыльная опера

Творческий человек — всегда немного ребенок. Не бойтесь впасть в детство и порезвиться как следует! Наберите в тазик или раковину воды, добавьте пены для ванны и вспеньте как следует. Пусть хлопья пены покроют руки как варежки! Рассмотрите их — на что похоже? Попробуйте придать пене разные формы. Подбрасывайте пену, дуйте на нее, смотрите, как летают пузыри. Можно при этом что угодно говорить, смеяться и даже петь.

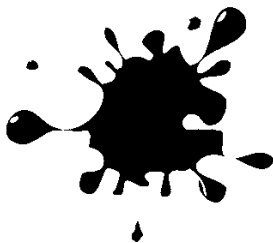
Запишите мысли, которые появятся после или по ходу действия.



Свысока

Походите по комнате на цыпочках. Представьте, что стали выше ростом. Смотрите на все сверху вниз. Дотянитесь до чего-нибудь, до чего иначе не дотянуться. Походите так, на цыпочках, разными походками — размашистой, деловой, ленивой, кокетливой, танцующей, подпрыгивающей. Оцените возможности своего тела!

Придумайте, в какой ситуации вы могли бы ходить подобными походками. Представьте себя в одной из таких ситуаций и разыграйте сценку перед зеркалом!





ТВОЯ ЖИЗНЬ - ЭТО ОКЕАН ВОЗМОЖНОСТЕЙ!



Запретный плод

Бывает, что мы уныло смотрим в будущее и думаем, что не в наших силах сделать его более радостным и приятным. Хотя на самом деле это в наших силах. Что мешает изменить будущее? Зашоренность сознания. Неумение фантазировать, строить догадки, предполагать, мечтать, наконец!

Вы можете даже не представлять себе, на что на самом деле способны. И если вам грустно, причина лишь в том, что вы чего-то себе не позволяете. А если взять — да и позволить? Ну хотя бы помечтайте об этом!

Задайте себе вопрос: «Чем бы я занялся(-лась), если бы это не было безрассудством, безумием, чем-то совершенно невозможным, ужасно страшным, легкомысленным, глупым, смешным, странным, запретным, тем, что я не могу себе позволить?» Запишите как минимум десять вариантов ответа и мысленно позвольте себе это!



Окрыли мечту

Рисуем крылья, которые помогут взлететь к мечте!

На свободном месте нарисуйте крылья — такие, которые вам хотелось бы иметь. Напишите на крыльях свою мечту.

Внимание: вы окрылили свою мечту. Теперь она имеет все шансы сбыться!





Прекрасные удовольствия

Это задание надо делать очень быстро! Возьмите бумагу, ручку и в темпе, не задумываясь, напишите десять фраз, начинающихся со слов: «Я хочу».

- * Перечитайте.
- * Выберите то, что зависит от вас.
- * Из этого выберите то, что доставляет вам настоящее удовольствие.
- * Из этого выберите что-то, что можете сделать прямо сейчас.
- * Сделайте!



Кем ты станешь, когда вырастешь?

Конечно, вы уже взрослый человек, детство кончилось. Но вы зря думаете, что уже выросли и расти вам больше некуда! На самом деле мы растем всю жизнь. Даже если рост и вес не меняются. Зато меняются сознание и душа. Они и растут. Они могут дорасти до новых возможностей и самой замечательной жизни — если мы будем им помогать в росте. А для этого надо отказаться от ошибочного представления, что все возможности роста остались позади.

Представьте, что у вас все впереди! И вот вам опять надо выбирать профессию. Даже если вы очень любите свою нынешнюю работу, представьте, чем бы еще вам очень хотелось заняться или хотя бы испытать, что это такое.

Напишите названия пяти профессий, которые чем-то вас притягивают. Даже если у вас нет для них нужных качеств, или по другой причине они кажутся нереальными.

Выберите из этого списка одну профессию и представьте, что вам дана дополнительная жизнь, в которой вы можете выбрать ее. Проживите какое-то время (день, несколько часов, час, полчаса, десять минут), представляя, что вы — человек этой профессии. Что бы вы делали? О чем думали? Что читали? Как разговаривали? Что нового обнаружили бы в своем характере?

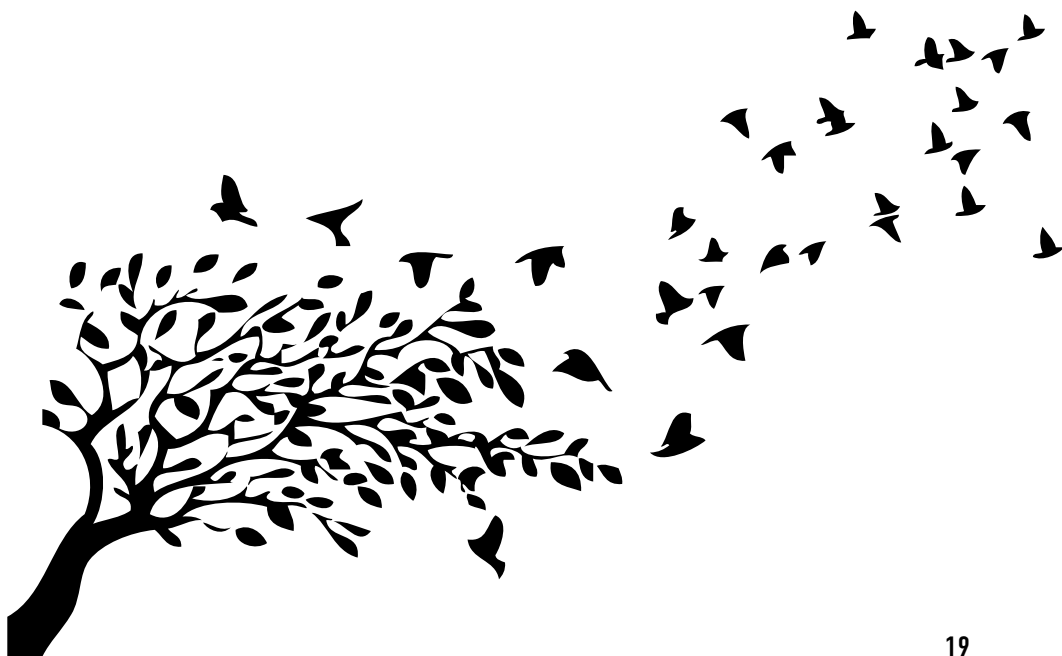
В любое время можете экспериментировать так и с другими профессиями из вашего списка.



В свободном полете

Улетаем с птичками. Мысли о мечтах и поисках счастья.

Обязательно записывайте их, чтобы никогда не забывать! Не останавливайте себя! Летите вслед за мечтой.





Много-много денег!

Представьте, что у вас много-много денег. Решите самостоятельно, какую сумму вы подразумеваете под этим.

- * Что бы вы сделали с их помощью?
- * Что приобрели?
- * Куда поехали?
- * Какую мечту осуществили?
- * Какой стала бы ваша жизнь?
- * Как бы вы сами изменились?
- * Что бы вы хотели купить — дорогое, бесполезное, но желанное и любимое?

Напишите короткий рассказ на тему «Я богач». Пишите в настоящем времени, как будто вы и правда прямо сейчас несказанно богаты.



Салют, капитан!

Представьте, что вы капитан океанского лайнера. Вы можете взять с собой любых пассажиров и вести свое судно куда угодно. Кого бы вы взяли? Куда бы отправился лайнер?

Вы можете сколько хотите странствовать и посещать самые удивительные места — а можете причалить к тихой гавани и остаться там. Вообразите себе все, что вы хотели бы увидеть, узнать, испытать, почувствовать.

Напишите краткое эссе под названием «Гавань моей мечты».



Перемены

Измените что-нибудь в своем доме: переставьте мебель, поменяйте портьеры, оформите по-новому хотя бы один уголок, добавив туда что-нибудь любимое — живые цветы, камни, ракушки, коллекционные монеты, да все, что угодно. Выбросьте что-нибудь старое. Откройте дорогу возможностям!



Все в порядке!

У тебя хаос в душе. Проведи внутренний диалог, только ты знаешь о себе все.



ДЕНЬ 3



РАЗБЕЙ СТРАХ В ПУХ И ПРАХ!



Диалог с критиком

Творческие порывы часто блокируются страхом. Мы боимся, что нас застыдят, засмеют, не поймут, отвергнут, если мы только посеем сделать что-то такое творческое, чего душа просит, о чем давно мечтается, или выскажем какие-то новые идеи и нестандартные мысли. Эти страхи родом из детства, когда взрослые критиковали нас, если мы делали что-то, непонятное им, или если мы отличались от других, или просто не соответствовали представлениям взрослых о том, «какими мы должны быть». Все эти страхи могли привести к укреплению внутреннего критика, который теперь сдерживает все наши творческие порывы, постоянно опасаясь, «как бы чего не вышло».

Возьмите два стула и поставьте друг против друга. Сядьте на один из них и начните говорить от лица своего внутреннего критика, представляя, что обращаетесь к самому себе. Дайте критику высказать все, что он хочет. Пусть он запугивает вас, рассказывает,

почему вам нельзя заниматься творчеством, пусть скажет, что вас ждет в итоге, если вы все же позволите себе стать творческим человеком. Вы останетесь без работы, будете голодать, от вас отвернутся все близкие, вы станете неудачником, посмешищем, опозоритесь, и т. д. — вот-вот, пусть он болтает что хочет, позвольте ему вылить на вашу голову все ужасы на свете.

Затем пересядьте на другой стул и произнесите ответную речь. Разоблачите своего критика! Скажите, что у него нет своего голоса. Он говорит голосом кого-то из родителей, других родственников, учителей или воспитателей, или друзей, знакомых — вы уже заметили это? Скажите, что он зря вас запугивает — вы все равно не верите ни одному его слову. Спросите у него, чего он добивается. Чтобы вы сидели за плинтусом, не высывались и помалкивали? Там, за плинтусом, конечно, тепло и спокойно. Но настоящая жизнь — не там.

Объясните внутреннему критику, что у вас другие цели. У вас есть мечты, планы и целый океан возможностей. Попросите критика, чтобы он ушел с дороги и не мешал вам.

Уберите стул, на котором он сидел, и представьте, что выдворяете его из своей жизни. А если он опять начнет что-то говорить — не соглашайтесь, не верьте, спорьте с ним, опровергайте его! И помните: правда на вашей стороне. Прав всегда тот, кто поощряет вас к творчеству, а не тот, кто отговаривает от него.

