

ВИКТОР ЛОПАТИН

КРЕАТИВ

АЖДАЫЙ

ЦЕЛЕУСТ  
ЕМЛЕННЫЙ

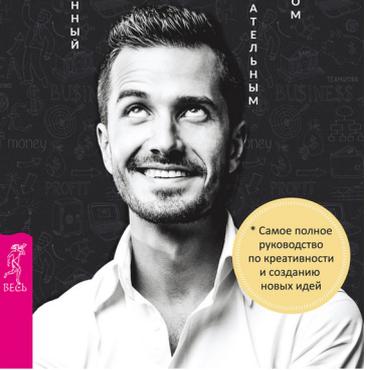
ЧЛОВЕК

МЕЧТАЕТ

БЫ

ЗОБРЕТАТЕЛЬНЫМ

РЕЗУЛЬТАТОМ



\* Самое полное руководство по креативности и созданию новых идей



**Виктор Лопатин**  
**Креатив. Самое полное руководство по  
креативности и созданию новых идей**

*Издательский EPUB*

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=16897765](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=16897765)

*Креатив. Самое полное руководство по креативности и созданию новых идей: ИГ «Весь»; СПб.;  
2015*

*ISBN 978-5-9573-3005-9*

**Аннотация**

Для того чтобы молниеносно генерировать блестящие идеи, не нужно быть гением от рождения. Все необходимые навыки у вас уже есть! Да, это правда – вы можете мыслить эффективно, принимать нестандартные решения, намеренно вызывать творческое вдохновение и воплощать уникальные проекты.

В книге представлена разработанная автором методика развития творческого, новаторского мышления. Она состоит из семи этапов, последовательно проходя которые, вы превращаетесь в настоящего креативщика! В качестве примеров в теоретической части приводятся реальные истории людей и компаний, использовавших креативность для разрешения различных проблем и порой безвыходных ситуаций. В конце каждого раздела помещена практическая часть – несложные упражнения и задания, выполнить которые под силу любому человеку.

Прочитав книгу, вы сможете выйти за рамки стереотипного мышления, сделать свою жизнь ярче и интереснее, продвинуться по карьерной лестнице и эффективно решать стоящие перед вами задачи во всех областях жизни.

Книга адресована широкому кругу читателей.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Введение   | 6  |
| 1.1. Что такое креативность и как ее использовать?            | 6  |
| 1.2. Как правильно читать эту книгу?                          | 9  |
| 2. Вопросы о креативности, которые вы не задавали себе раньше | 13 |
| 2.1. Для чего нужна креативность?                             | 13 |
| 2.2. Мифы о креативности                                      | 16 |
| 2.3. Как в кризис добиться большего с помощью креативности    | 19 |
| 3. Зачем становиться креативнее?                              | 22 |
| 3.1. Современный жесткий мир                                  | 22 |
| 3.2. Будущее, которого вы захотите избежать                   | 23 |
| 3.3. Связь креативности и сексуальности                       | 29 |
| 4. Развитие креативности за 7 шагов – система К.Р.Е.А.Т.И.В   | 34 |
| 4.1. К – концепция вашей идеи                                 | 36 |
| 4.2. Постановка правильных целей                              | 38 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                             | 40 |

**Виктор Лопатин**  
**Креатив. Самое полное руководство по**  
**креативности и созданию новых идей**



# 1. Введение

## 1.1. Что такое креативность и как ее использовать?

*Логика может помочь вам попасть из пункта «А» в пункт «Б».  
Воображение перенесет вас в любую точку.  
Альберт Эйнштейн, физик-теоретик, лауреат Нобелевской премии*

Слышали ли вы про креативность раньше? Бьюсь об заклад, что да.

Знаете ли вы, как ее можно применить к вашей жизни? Скорее всего, нет.

В современной психологии под креативностью подразумевают одну из составляющих одаренности. А именно творческие способности человека, которые выражаются в его готовности к восприятию и созданию новых идей, отличных от стандартных схем мышления. Одаренность же обычно воспринимается синонимом таланта и традиционно предполагает некую элитарность.

Многие ли назовут себя человеком одаренным, особенно в широком смысле?

Часто огромную силу, заключенную в творческом подходе, считают доступной лишь избранным и часто игнорируют. Креативность оставляют на откуп дизайнерам и модельерам, приветствуют в специалистах по рекламе. И напрасно.

Человек не творческой профессии, мыслящий нетривиально, может решить любую задачу. Более того, креативность способна указать выход из безвыходной, казалось бы, ситуации. Зачастую при этом в новом качестве используются подручные инструменты или привлекаются неожиданные ресурсы.

***Креативный человек заметно отличается от окружающих, выделяется из толпы, причем не только и не столько внешним видом. Он мыслит иначе, и в голову ему приходят идеи, которые не похожи на идеи других людей.***

Креативность проявляется во многих аспектах деятельности человека, хотя обычно мы этого не замечаем. Перефразируя классика, в жизни всегда есть место творчеству. Чаще всего ярлык креативности приклеивают к дизайну, музыке, архитектуре, моде или литературе.

На самом деле, она не ограничивается сферой искусства и культуры.

***Мы можем использовать новаторский творческий подход в бизнесе, науке, в быту и в отношениях между людьми.***

Мыслить креативно означает находить неожиданные и действенные способы решения проблем в самых разных жизненных ситуациях. А ведь трудности разного калибра бывают у всех. Будь то семейные осложнения или проблемы в бизнесе, они одинаково докучают каждому из нас, и никто их не любит. Одни, надеясь, что все само собой утрясется, не торопятся искать решения. Другие выбирают накатанную колею и справляются привычными методами. Третьи же находят новые способы разрешения проблем, которые эффективнее и намного эффективнее старых.

***Такие люди могут сделать все. Для них не существует чего-то за пределами их возможностей.***

Как-то субботним вечером за ужином в гостях у друзей я чуть было не оказался свидетелем локального конфликта поколений. Пятилетний сын хозяев дома внезапно прервал нашу застольную беседу безопаселляционным требованием немедленно облачить его в

костюм Бэтмена. К всеобщей досаде, оно же в наличии не было. Отец в попытке воззвать к логике начал было терпеливо втолковывать наследнику, что время позднее, в доме гости, следует выбрать себе другое занятие. Мальчик готовности расстаться с планом игры не изъявил. По его представлениям, всемогущие папа и мама непременно должны были вынуть да положить необходимый реквизит.

Разразиться грозе не позволила мать юного супергероя: она вдруг соорудила импровизированный плащ из черного полотенца, заколола его на плечах отпрыска значком, и любитель комиксов вихрем умчался в детскую бороться с преступностью. Мы выдохнули и вернулись к своим взрослым беседам.

Вот такая бытовая смекалка моей подруги есть не что иное, как демонстрация креативности в действии.

***Основатель гуманистической психологии Абрахам Маслоу определяет креативность как врожденные творческие способности человека.***

Начиная с раннего детства, мы стараемся активно использовать творческое начало, заложенное в нас, но с годами постепенно утрачиваем эту способность.

Бушующее пламя воображения и изобретательности постепенно затухает под необходимым для безопасного и цивилизованного существования покровом воспитания, образования, сложившейся практики делового общения. Этим плодом окружающие заботливо укутывают человека с первых лет жизни — сначала для его же собственной безопасности, затем из соображений общего блага.

И все же уголек креативности тлеет в каждом, иногда разгораясь и украшая нашу жизнь отдельными вспышками. Некоторые люди блещут искрами ярких идей чаще остальных, редкие таланты сияют в лучах славы, единицы из миллиардов озаряют светочем своего гения историю человечества.

Возьмем приведенный пример с плащом Бэтмена. Лучшим ли выходом было бы для моих друзей урезонить раскапризничавшего отпрыска, отправив его в свою комнату подумать о том, как нехорошо такому большому мальчику отвлекать папу и маму и скандалить, когда в доме гости?

Многие, вероятно, посчитали бы, что не следует баловать детей и стремиться удовлетворить каждую их прихоть. Но парню повезло: его мать придерживается гуманистических взглядов на воспитание и с уважением относится к позиции младшего члена семьи. Элементарное использование подручных материалов не только восстановило пошатнувшееся было душевное равновесие всех участников сценки, но и послужило дальнейшему развитию фантазии маленького человека. В то же время строгость родителей в подобной ситуации привела бы к подавлению в нем креативности.

***Когда вам в голову приходят принципиально новые мысли, смелые и нестандартные, вы как раз и используете свои креативные способности.***

Хотите овладеть этим навыком и перестать зависеть от инсайтов, которые ведь могут и не посетить вас в нужные моменты? В таком случае, вас, безусловно, заинтересуют простые шаги развития креативности, которые я рекомендую в этой книге.

Как креативность может помочь вам?

Благодаря развитию этого качества, вы выйдете за рамки того, что видели прежде. Ситуации, люди, окружающие вас предметы предстанут перед вами в совершенно новом свете. Вы увидите, как, изменив небольшую деталь, вы сможете полностью переиграть ситуацию. При этом вам не придется прикладывать много усилий. У вас появится рычаг, с помощью которого вы сможете перевернуть Землю.

Вы можете и должны достичь большего.

Ну что же, давайте начнем!

## 1.2. Как правильно читать эту книгу?

*Одна унция практики ценнее тонн проповедей.  
Махатма Ганди, философ*

Если вы начнете искать литературу по креативному и творческому мышлению, то сможете обнаружить множество книг с различными концепциями и теоретическими упражнениями, большинство из которых, к сожалению, не работает. Вы можете прочитать подобную книгу, но так и не понять, как использовать креативность себе на пользу уже сегодня.

Таким образом, чтобы ваша жизнь стала ярче и интереснее, а вы могли добиваться в жизни гораздо больших результатов, необходимо сразу же приступить к практике.

Из этой книги вы почерпнете все, что вам необходимо для развития вашей креативности прямо сейчас.

В ее основу лег мой персональный дневник, в котором на протяжении шести лет я записывал собственные результаты применения всевозможных техник и методик по развитию креативности, и на их основе отбирал лучшие инструменты для генерирования идей. Для чего мне нужно было применять креативное мышление?

Для нестандартных решений. Я издавал гляцевый журнал, и у меня был автомобильный старт-ап. Кроме этого, я попытал счастья с магазином одежды и был близок к открытию своего ресторана. Все мои проекты были разнесены по времени и почти не пересекались, все они реализовывались в абсолютно разных сферах.

Кроме того, что шаги предпринимались в разных направлениях, на каждом из этих путей была также и масса проблем. Как это обычно бывает, многие из них нужно было решить еще вчера.

Именно поэтому я искал самые действенные и максимально полезные техники. Такие, которые позволили бы сразу включить креативность и получить быстрые результаты, каких нельзя было достичь логическим путем.

***Именно результаты были для меня мерилom эффективности используемой методики.***

Если я расценивал их как положительные, это значило, что технику можно брать на вооружение. Если же все хорошо лишь на бумаге, но в итоге мы имеем лишь процесс, этот инструмент я отбрасывал. На эту свалку они безжалостно отправлялись сотнями. Некоторые из тех инструментов были забавными и даже нелепыми, некоторые очень сложными для восприятия; были и такие, что навевали на меня смертную тоску.

Скучные и неинтересные методы не для этой книги.

Содержание книги, которую вы держите в руках, я предлагаю воспринимать как материал для практического внедрения. В качестве примеров здесь приводятся истории людей и компаний, использовавших креативность в реальных ситуациях для решения объективных проблем.

В конце каждого раздела вас ожидает практическая часть, которая позволит вам немедленно приступить к эффективному поиску нестандартных решений.

Должны ли вы безоговорочно мне поверить?

Нет, я не требую от вас ничего подобного. Просто следуйте советам и выполняйте упражнения, завершающие каждую главу, переходите по ссылкам — и вы сами увидите результат.

Придется ли вам смотреть на вещи, которые и так очевидны? Да, придется.

Предстоит ли вам думать вне рамок? Да, и я расскажу, как это делать.

Решитесь ли вы мечтать? Еще раз да.

***Вам не нужно пытаться регулировать свое мышление. Как раз наоборот. Всю свою сознательную жизнь вы только и занимались тем, что старались контролировать поведение и образ мыслей. Я же предлагаю вам расслабиться, отключить внутреннего критика и начать думать о таких вещах, которые поначалу могут показаться вам неправдоподобными.***

Каким же станет ваш первый шаг на пути развития креативности?

Для начала я предлагаю ответить на следующие вопросы:

- Вы хотите от жизни большего?
- Вы хотите самореализоваться?
- Вы хотите стать успешной личностью?
- Вы хотите зарабатывать деньги, занимаясь любимым делом?

Если вы ответили «да», то я вас поздравляю. То, о чем вы сейчас лишь мечтаете, может сбыться без особых финансовых вложений. Инструмент улучшения вашей жизни в ваших руках. Техники и инструментарий, предложенные в конце каждой главы, не требуют какой-либо специальной подготовки, вам просто нужно применить их.

Это самые лучшие и самые быстрые методы, направленные на то, чтобы ваш ум вышел из накатанной колеи привычного мышления.

***Чтобы эта книга была максимально полезной, а результат заметным, я настоятельно рекомендую вам обзавестись блокнотом или небольшой тетрадкой, куда вы могли бы записывать все свои мысли, вопросы и идеи.***

После каждого модуля вас ожидает задание, выполнение которого является обязательным условием достижения успешных результатов. Сами задания достаточно простые, их выполнение не займет у вас много времени.

Вы выберете любую сферу жизни, в которой вам будет необходим прорыв: в общественной жизни или на работе, в бизнесе или личных отношениях.

В самом конце книги, соединив все точки в одну линию, вы достигнете поставленной перед вами цели.

***Система развития креативности состоит из 7 шагов. Каждый из них решает свою собственную задачу, а вместе они образуют нестандартное решение и план реализации вашей идеи. Но вы также можете использовать отдельные шаги для решения отдельных задач.***

Ведите дневник, проводите мысленные эксперименты, записывайте результаты. Спустя некоторое время вам будет интересно перечитать свои заметки и увидеть все те изменения, которые произошли в вашей жизни.

Лучшие результаты получаются при внедрении информации, когда вы узнаете что-то новое и тотчас применяете это в жизни. Только от вас зависит, будете вы развиваться или нет, хотите вы остаться на том же уровне или взмыть в облака.

Для того чтобы молниеносно генерировать блестящие идеи, не нужно быть гением от рождения. Все необходимые навыки у вас уже есть. Делайте упражнения в конце каждой главы книги, и результат не заставит себя ждать.

Сделайте креативность вашей второй натурой.

Становитесь человеком, мыслящим вне рамок, или оставайтесь скучным занудой, действующим по правилам, – это вопрос вашего выбора. Все будет зависеть только от вас.

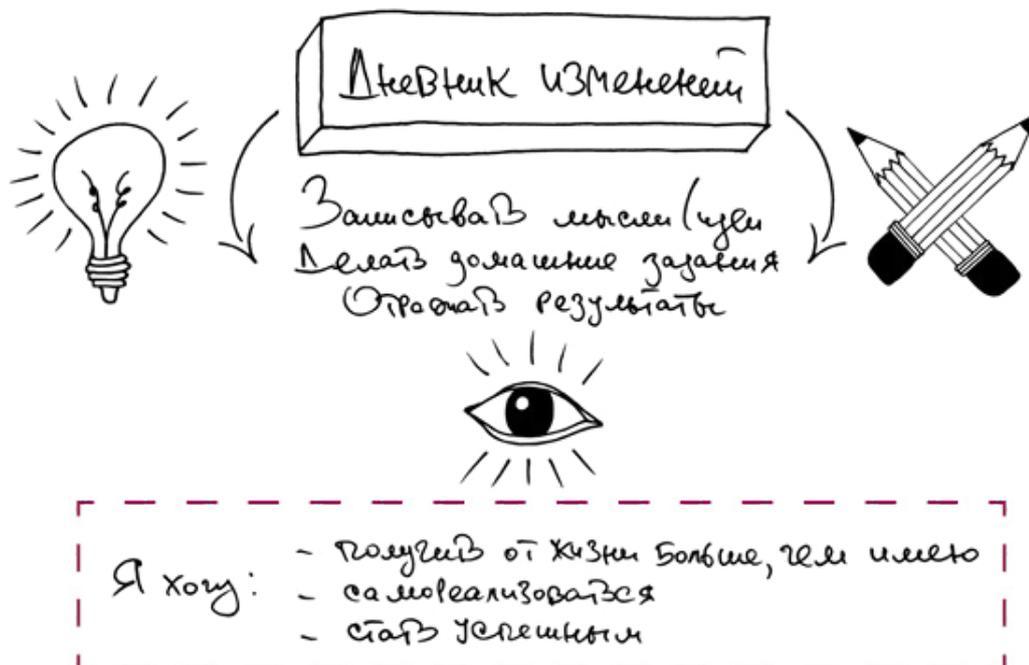
В конечном итоге, только один человек может применить или проигнорировать все то новое, что содержится в этой книге. И этот человек вы.

## ПРАКТИКУМ 1

### Инструменты

#### Креативный дневник

Обзаведитесь тетрадью или блокнотом, в который будете записывать все идеи, возникающие у вас в процессе чтения этой книги. Ведите дневник, оставляйте заметки. Выполняйте упражнения и отвечайте на вопросы в письменном виде, фиксируйте результаты, а также все возникающие у вас сложности, к решению которых вы сможете вернуться позже.



Если вы не относитесь к тем, кто черпает вдохновение в хороших канцелярских принадлежностях, вы, несомненно, отдадите должное современным технологиям.

Остается только решить, что именно из всего многообразия приложений для мобильных устройств или компьютерных программ лично вам будет удобнее использовать для записей. Возможно, вы захотите даже вести дневник онлайн и остановитесь на формате блога.

Моя персональная рекомендация – сервис [taaasty.com](http://taaasty.com). Эта система ведения записей скорее напоминает записную книжку, чем дневник, что может оказаться в нашем случае более целесообразным.



## 2. Вопросы о креативности, которые вы не задавали себе раньше

### 2.1. Для чего нужна креативность?

*Лучший путь предсказать будущее – это создать его.  
Питер Ф. Друкер, ученый, экономист и публицист*

Современный мир движется вперед настолько стремительно, что от способности мыслить эффективно зависит наше выживание и успех. До сегодняшнего дня мы успевали в ногу с быстро меняющимися окружающими условиями. Мы мыслили линейно, упорядочено и где-то даже шаблонно. Один этап предсказуемо следовал за другим. Результаты можно было прогнозировать. И вдруг мы обнаруживаем, что не выдерживаем гонки, буксуем, терпим поражение.

Почему это происходит?

У меня есть объяснение: линейное мышление не дает нам сравняться в этом забеге.

***Все меняется в тот момент, когда вам нужно не просто подняться на одну ступеньку, а перепрыгнуть на несколько этажей вверх.***

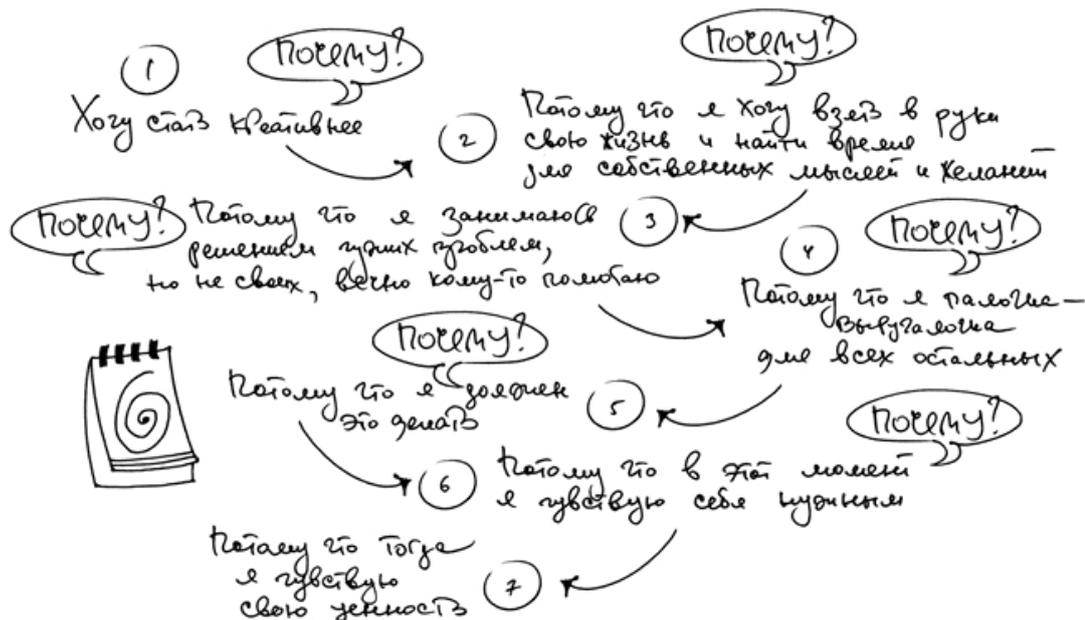
Думая логически, вы никогда этого не достигнете. Нестандартный же взгляд на вещи приведет к уникальным решениям, что способно обеспечить успех вам и процветание вашему бизнесу. Вы сможете придумать «фишку», которая выделит вас среди конкурентов и позволит клиентам вас запомнить.

Если вы владелец малого бизнеса, то именно нетривиальный подход гарантирует вам выживание. Вы никогда не будете топтаться на одном и том же месте, у конкурентов просто не будет шансов догнать вас.

***Если в спорте есть определенные правила, то в бизнесе их нет. В этом смысле он скорее подобен искусству и полон возможностей для нестандартного мышления, которое поможет одержать верх над конкурентами, вывести новый товар на рынок или предложить необычные услуги для ваших клиентов.***

Что может дать вам креативность в бизнесе? В первую очередь, нестандартный подход обеспечивает появление большого количества идей – это очевидно. Вы можете рассчитывать на то, что многие из них окажутся вполне конкурентоспособны. С другой стороны, взгляд под другим, зачастую неожиданным, углом позволит вам лучше понимать точку зрения клиентов, а следовательно, полнее удовлетворять их потребности, предлагать уникальные решения их проблем. Это и есть лучший способ быть всегда на виду у ваших клиентов, который куда эффективнее обычных рекламных кампаний выделяет ваше предприятие и обеспечивает ему динамичное развитие.

Мыслить нестандартно — удивительно. Именно такой взгляд на вещи, окружающие нас в повседневной жизни, помог выдающимся людям воплотить в жизнь самые смелые задумки. Современными технологиями, без которых мы уже не можем представить себе свое существование, мы обязаны как раз креативному мышлению.



Креативность – это множитель. Что бы вы ни делали, используя творческий подход, вы всегда оказываетесь на шаг впереди любого человека.

## ПРАКТИКУМ 2.1

### Упражнения

#### **В чем проблема?**

Для начала мы разберемся с помехами на вашем пути.

Обдумайте каждый фактор, доставляющий вам беспокойство. Запишите в блокнот все: от малейшего раздражителя до самой главной трудности, которую вы пока не в силах разрешить. Выплесните на бумагу все, что вас тяготит, ограничивает, не позволяет расправить крылья и чувствовать себя счастливым и успешным.

Результатом должна явиться формулировка трех ваших самых больших проблем.

#### **Куда приводят мечты?**

С помощью этого упражнения вам предстоит определить три ваши самые заветные мечты.

Здесь следует сосредоточиться на том, в чем вы нуждаетесь больше всего. Составьте настолько большой список потребностей, насколько это возможно. Добавляйте и расширяйте его, возвращаясь к нему снова и снова. После того как вы составите такой список, проранжируйте его от наиболее значимого к самому незначительному. В самом верху у вас окажутся самые важные и актуальные на данный момент потребности.

Это будут три ближайшие цели, которых вы достигнете с помощью этой книги.



- Написать книгу
- Найти вдохновляющее хобби
- Заработать 1 млн. долларов
- Полетать на воздушном шаре
- Научиться пилить
- Выучить язык в Африке
- Посадить дерево
- Построить дом



- Увидеть семь чудес света
- Изучить португальский язык
- Пробежать марафон +
- Побывать на Северном полюсе
- Заняться акробатикой
- Подняться на Эверест
- Научиться ездить на коке
- Открыть свой бизнес



- Изменить свой стиль
- Научиться танцевать саесу
- Снять музыкальный клип
- Поблизиться в разных странах
- Полетать на вертолете
- Влюбиться +
- Пережить в заперке
- Научиться играть на гитаре

## 2.2. Мифы о креативности

*Вам знакомо выражение «выше головы не прыгнешь»?*

*Это заблуждение. Человек может всё.*

*Никола Тесла, изобретатель*

Для того чтобы развить в себе креативность, найти ей применение в различных – возможно, даже неожиданных – сферах жизни и получать от своей творческой одаренности практическую пользу, стоит провести анализ своего отношения к этой способности.

Не удивлюсь, если оно у вас нуждается в корректировке.

Рассмотрим несколько установок, бытующих в сознании среднестатистического человека.

### ***Миф 1. Креативность – это какая-то ерунда***

Сложившаяся в молодежных субкультурах практика заимствования иностранных слов, появление энного количества новых, обозначенных английскими понятиями и не всем ясных специальностей, засилье всевозможных брендов и трендов – все это не способствует адекватному восприятию психологического термина «креативность». Обилие рекламы, низкое качество продукции масс-культуры, абсурдная экстравагантность некоторых течений современного искусства, непрактичность или несоответствие модных тенденций традиционным канонам красоты приводят к тому, что элементарная безвкусица часто награждается саркастическим эпитетом «креативный».

Я призываю вас отринуть клише и воспринимать креативность в ее истинном смысле.

*Творческие способности и нестандартный образ мыслей – это множитель, который дает серьезные преимущества в любой сфере жизни.*

### ***Миф 2. Мне это не дано***

Если вдуматься, это просто удивительно, какое количество людей отказывает себе в реализации своей природной изобретательности. Часто можно услышать: «Я не креативный». Это распространенное заблуждение.

*На самом деле, все люди — творческие, ведь креативность дана нам от рождения.*

Знаете, когда мы начинаем терять кристальную свежесть взгляда и неудержимый полет мысли? Очень рано. Взгляните на маленьких детей – они чувствуют себя всемогущими. Родители, воспитатели, учителя, реалии жизни в обществе объективно воздействуют на способности человека мыслить нестандартно таким образом, что уже к школьному возрасту креативность человека существенно снижается. К совершеннолетию она падает примерно до двух процентов от изначального потенциала.

Так что, с одной стороны, во взрослой жизни среднего человека творчества не так уж много, а с другой, теперь уже мы сами за себя отвечаем, и то, какие способности нам использовать, — вопрос нашего выбора.

Осознание этого факта и есть первый шаг на пути выхода из пассива, восстановления и развития нашей врожденной креативности. Если раньше вы считали, что нельзя научиться быть изобретательным, то теперь вы видите, что это возможно.

### **Миф 3. Креативить легко**

Когда мы осознаем значение креативности, мы отдаем себе отчет в том, что все окружающее в той или иной мере является результатом ее использования.

Итак, креативность присуща каждому, проявления ее – повсюду, так о чем вообще речь? Так любой бы смог, кому-то просто повезло стать первым, а может, оказаться в нужное время в нужном месте. Достаточно телевизор включить: сколько рекламы, и, кажется, кто угодно мог бы выдать слоган «Управляй мечтой» или «Лучше для мужчины нет».

Приходилось ли вам видеть одежду от испанского бренда «Десигуаль»? Популярной и узнаваемой ее делает использование ярких принтов, контрастных аппликаций и сочетаний разных материалов. Такая вот изюминка из серии «голь на выдумки хитра»: пришей оборку из цветной ткани — вот тебе и писк моды.

Из таких внешне простых ходов складывается отчасти легковесное отношение к креативности. Дескать, в том, чтобы придумать оригинальную идею, ничего сложного нет. Действительно, в основе многих успешных проектов лежат идеи из серии «как же я сам до этого не додумался?».

***Все дело в том, что одной только задумкой дело не ограничивается. Давайте рассматривать креативность как длинный путь, включающий в себя разработку идей и их воплощение в жизнь.***

### **Миф 4. Генерировать креативные идеи сложно**

Бывает ли у вас так, что при решении конкретной задачи возникают неожиданные трудности? На самом деле, многие, столкнувшись с необходимостью применить свои творческие способности на практике, внезапно оказываются в тупике.

Казалось бы, целый день в голове роятся обрывки образов, сюжетные ходы, афористичные фразы, а ты продолжаешь сидеть перед чистым листом. Роман что-то не пишется. Или пишется, но не так.

Вокруг сплошные предприниматели, и вы тоже размышляете над идеей своего дела, но все не то, все вторично, все ниши заняты, все требует слишком много инвестиций.

Бывает еще по-другому. Вы чувствуете недовольство качеством и количеством общения, близких отношений в вашей жизни. Вы тяготитесь скукой и однообразием существования, но не понимаете, как изменить ситуацию.

Как сказал поэт, «у меня секретов нет»: креативность – это панацея. Если применение скрытых творческих резервов кажется вам непосильной задачей, то я готов вас ободрить. Это не так! Генерировать креативные идеи не составит для вас большого труда, если вы примените определенный алгоритм, который я предлагаю.

## ПРАКТИКУМ 2.2

### Упражнения

#### **«Каждому воздастся по вере его»**

*Вот так, словами из романа М. Булгакова, который перефразировал библейское изречение, я призываю вас определить, в какие мифы верите вы?*

*Подумайте, как эта вера вас ограничивает?*

*Не забудьте внести итоги своих размышлений в креативный дневник.*

#### **Безграничные возможности**

*Для того чтобы выполнить это упражнение, вам следует дать волю фантазии. Представьте себе, что ваши возможности не ограничены. Препград не существует. Вообще. Нет препятствий, которые вы были бы не в состоянии преодолеть. Вы можете все.*

*Как изменилась бы ваша жизнь? Запишите в дневник, что бы вы делали и как решали бы проблемы.*

*Определите свои возможности.*

#### **Всплеск адреналина**

*Это упражнение призвано помочь вам поверить в себя и справиться с внутренними помехами на пути к вашей цели.*

*Подумайте о своей самой заветной мечте. Прислушайтесь: стало ли ваше сердце биться сильнее? Если это так, рассматривайте это возбуждение как положительный признак. Если нет, то, вполне возможно, вашей мечте не достаёт размаха.*

*Обратите внимание: чем более масштабны ваши устремления, тем больше страха вы можете испытывать. Я считаю это нормальным и даже приветствую.*

## 2.3. Как в кризис добиться большего с помощью креативности

*Если вы думаете, что слишком малы, чтобы быть эффективным, то вы никогда не засыпали в комнате с комаром.*

**Бетти Риз, американский офицер и пилот**

«Грянул кризис!» – эту фразу каждому из нас доводилось слышать десятки раз от родных и знакомых, из динамика радиоприемника и с экрана телевизора. Так, его последствия негативно отразились если не на подавляющем большинстве, то уж точно на половине населения нашей страны. Резкое повышение цен на продукты питания и процентных ставок по кредитам, сокращение числа рабочих мест, нестабильный курс валют и девальвация рубля, напряженная политическая обстановка в мире... Перечислять можно бесконечно.

Что мы имеем сейчас? Небывалая безработица, а вместе с ней неплатежеспособность граждан и туманные перспективы даже для тех, кто еще недавно был полностью уверен в благополучии завтрашнего дня.

Вы и до наступления кризиса изо всех сил сражались за то, чтобы сохранить свою должность или удержать бизнес на плаву? Боюсь, вскоре на вашем пути возникнет еще больше препятствий.

На фоне неуклонно растущей конкуренции как на рынке труда, так и в сфере предпринимательства идет самая настоящая борьба за место под солнцем – в духе Дарвина, под лозунгом «выживет только сильнейший».

Тихо переждать кризис – схема, на первый взгляд, не имеющая каких-либо изъянов. Однако чревата она потерей работы, возможности платить по кредитам и счетам за квартиру, а также ощутимым снижением качества жизни. Один за другим, кризис наносит нам все новые удары, не давая времени, чтобы оправиться от предыдущих.

***Однако решающим фактором в данной ситуации является лишь ваш подход к решению проблем. Ведь взглянув на кризис иначе, вы поймете, что это очередная возможность, воспользовавшись которой прямо сейчас, вы измените собственную жизнь к лучшему.***

Благодаря креативности вы сможете не только преодолеть кризис, но и значительно вырваться вперед, стать незаменимым. Развивая свою способность использовать трудности в качестве трамплина для достижения новых высот, вы переживете трудные времена, начнете двигаться навстречу вашей мечте, обгоните конкурентов, получите повышение на работе или разовьете свой бизнес – вы получите от жизни больше, чем имеете в данный момент.

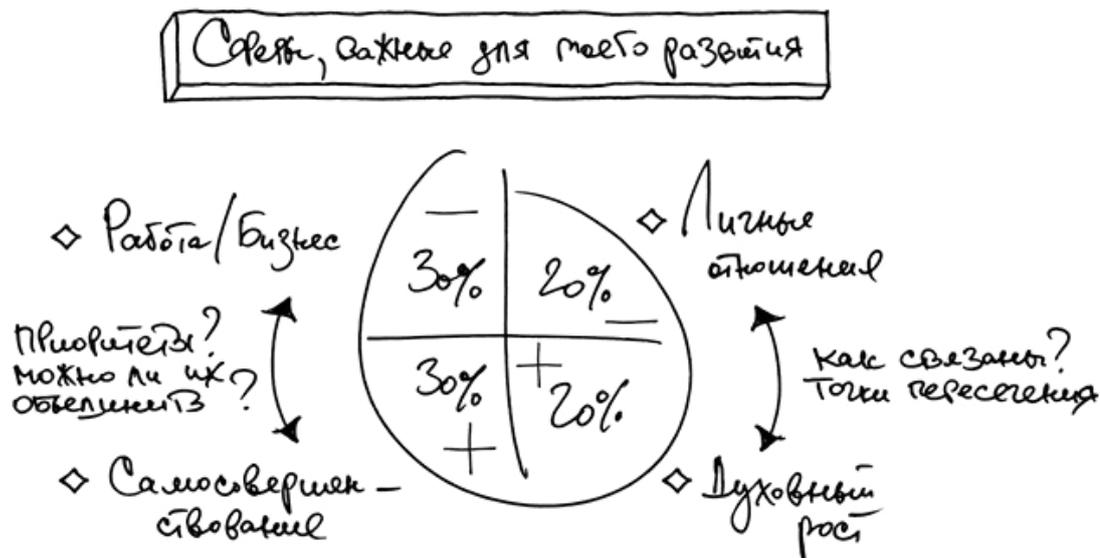
### ПРАКТИКУМ 2.3

#### Упражнения

##### ***Полигон***

*Сейчас я предлагаю вам обдумать, в какой сфере вам больше всего необходимо использовать креативность. Оцените обстановку в разных сферах своей жизни. Ощущаете ли вы страх и волнение за будущее в какой-либо из областей? Отметьте в процентах, насколько критично положение вещей в той или иной сфере.*

Запишите итог ваших размышлений в дневник.



### Точка отсчета

Подумайте о том, где вы находитесь сейчас и где вы хотели бы быть. Сфокусируйте внимание на том, что вы хотите получить от жизни.

Ваш ум является прекрасным инструментом для того, чтобы правильно установить ваши цели и добиться их.

Пишите все, что приходит вам в голову. Ответы, полученные в ходе этого задания, и станут отправной точкой для изменений вашей жизни.

## Инструменты

### Пример для подражания

В развитии креативности важную роль играют стимулы и вдохновляющие примеры. Вам необходима путеводная звезда, а лучше – целый небосклон. Изучайте биографии уважаемых вами персон и истории успеха компаний.

Я рекомендую посетить сайт [www.victorlopatin.ru](http://www.victorlopatin.ru), вы найдете там примеры креативности, воплощенные в жизни.



## 3. Зачем становиться креативнее?

### 3.1. Современный жесткий мир

*Замечательное чувство – знать, что ты сам строишь мир.  
Айзек Азимов, писатель-фантаст*

Современный мир меняется настолько быстро, что качество вашей жизни и вероятность успеха напрямую зависят от способности мыслить эффективно. Я утверждаю, что сейчас это единственное условие.

Не верите? Напрасно! Ведь линейное, упорядоченное и в чем-то даже шаблонное мышление, благодаря которому еще вчера вам, возможно, удавалось сохранять лидирующую или, по крайней мере, удовлетворительную позицию в гонке «на выживание», сегодня является вашим злейшим врагом.

Раньше вы планомерно отмечали, как один этап жизни сменялся другим, и знали наверняка, что ждет вас в ближайшем будущем. Увы, но с наступлением мирового кризиса это время осталось далеко позади. За какие-то несколько месяцев привычный мир перевернулся с ног на голову, поставив в тупик даже самых сильных из нас.

Известно, что люди начинают искать ресурсы для развития именно в тот момент, когда сталкиваются с необходимостью решения лишь самых сложных проблем. Однако саморазвитие на фоне трудностей, накрывающих, словно волны, одна за другой, априори не будет эффективным.

Почему? Ответ очевиден – вы видите только проблемы, проблемы, проблемы и ничего больше.

Не теряйте времени и начните развивать в себе креативное мышление! Ведь благодаря этому вы сможете не только минимизировать последствия, но и вовсе предотвратить появление любых грозящих вам трудностей.

## 3.2. Будущее, которого вы захотите избежать

*Тот, кто не смотрит вперед, оказывается позади.  
Герберт Уэллс, писатель и публицист*

Все изменится. Все уже меняется. Технологии с каждым годом делают все новые и новые шаги вперед. В обычной жизни вы можете это заметить по тому, насколько продвинутыми становятся ваши смартфоны и планшеты.

Становиться креативным нужно даже не столько из желания развиваться и расти как личность. Существует ряд мотиваторов другого порядка – так сказать, объективных стимулов.

В первую очередь, я имею в виду наше легко обозримое технологичное будущее. Совсем скоро всю ту работу, которую вы сейчас делаете, за вас будут выполнять роботы и программное обеспечение. Все указывает на то, что технологии через какое-то время полностью заменят людей в подавляющем числе профессиональных областей.

У вас есть работа, стабильный заработок, и вы уверены в том, что последствия явления, носящего страшное название «рецессия», обойдут вас стороной?

На сегодняшний день это, пожалуй, одно из наиболее распространенных заблуждений, исходом которого может стать как значительное сокращение заработной платы, так и неожиданное увольнение. Стоит ли упоминать о том, сколько компаний вынуждено было прекратить свое существование за последний год? Статистические данные плачевны: сфера предпринимательства находится в упадке, а любые попытки открыть собственный бизнес воспринимаются скорее как акт безрассудства. Как же еще это расценить, если вокруг – повальная неплатежеспособность граждан на фоне постоянно возрастающей конкуренции на рынке товаров и услуг!

В данной ситуации логичным является вопрос: кто после увольнения займет ваше место? Нет, это не выпускник лучшего ВУЗа страны, имеющий за плечами опыт работы за границей или внушительные связи в верхах. Спустя небольшой промежуток времени, вся та работа, ответственность за выполнение которой еще вчера лежала на вас, вероятно, будет доверена машинам. Роботы и программное обеспечение, превосходящие человека с точки зрения скорости и эффективности решения разного рода задач, способны полностью заменить нас в тех областях, где от человека требуется быстрое, четкое выполнение стандартных операций.

Кроме того, они не требуют сна, отдыха и перерыва на обед, заработной платы и отчислений в Пенсионный фонд, а вероятность совершения ошибки с их стороны практически равна нулю.

Роботы обновляются и совершенствуются гораздо быстрее людей. Если вас нельзя заменить роботом, то наверняка можно будет заменить компьютерной программой или сервисом. Если не прямо сейчас, то в ближайшем будущем.

Кому это выгодно? Собственнику предприятия, который будет все чаще и чаще использовать технологии для оптимизации своего бизнеса и сокращения расходов.

***В то время, как себестоимость роботов снижается, затраты на рабочую силу неизменно растут.***

Думаете, что роботы дороги в производстве, сложны в обслуживании и на то, чтобы вас заменить, потребуется еще несколько десятков лет? Вовсе нет! К примеру, компания Rethink Robotics создала и запустила в серию робота Бакстера, способного запоминать, а затем и в точности воспроизводить показанное ему действие. Он незаменим в работе, требующей

физической силы и среднего уровня мышления. Его стоимость составляет чуть больше 22 000\$, и окупает он себя на удивление быстро.

Если в ближайшем будущем вас не сможет заменить робот, то почему бы этого не сделать компьютерной программе или сервису? Ведь это выгодно вашему начальнику – собственнику бизнеса, который может увидеть в использовании современных технологий реальный шанс для оптимизации рабочего процесса и снижения сопутствующих затрат.

За примером далеко ходить не нужно! Компания Foxconn, занимающаяся сборкой телефонов Apple, планирует в течение ближайших лет заменить роботами 1 000 000 рабочих. И, поверьте, эта корпорация не одинока в своих планах – многие следуют их примеру, делая ставки не на людей, а на искусственный интеллект.

Принимая во внимание невероятную конкуренцию на рынке труда в стране, следует уточнить масштаб проблемы: под угрозу поставлено благополучие целого миллиона людей. Устрашающая перспектива для сборщиков конвейера, не правда ли? И если вы думаете, что это никоим образом не касается вас, то очень сильно ошибаетесь! Ведь десятки других стран вскоре последуют примеру Китая, по праву считающегося пионером в области разработок и внедрения различных технических инноваций.

До момента, когда роботы займут наше место, нас отделяет всего несколько лет. В научно-фантастических рассказах часто встречаются сюжеты, где «умные машины» освобождают людей от множества рутинных задач, обеспечивая им тем самым благополучную жизнь. В реальности же для нашего процветания они представляют, в первую очередь, значительную угрозу.

В подтверждение своих слов приведу список профессий, которых в ближайшем будущем может вовсе не стать.

**Фармацевт.** Медицинский центр Калифорнийского университета UCSF уже заменил аптечный персонал на специализированного робота, который распознает около 10 000 лекарственных средств и без ошибок сортирует их, даже не помышляя об отдыхе.

**Водитель.** Google тестирует машины, которые могут ездить самостоятельно, без водителя. Корпорация Shell создала автомобиль, способный составить конкуренцию гоночным болидам и их профессиональным водителям. Невада в США стала первым штатом, где роботу была выдана официальная лицензия на вождение. И это неудивительно! Ведь вероятность возникновения ДТП или других экстремальных ситуаций практически сводится к нулю, если транспортным средством управляет искусственный интеллект.

**Астронавт.** Редкая профессия, что и говорить! Однако и тут технологии не стоят на месте – NASA и General Motors разработали робота-астронавта, который в настоящее время проходит испытания на МКС. Его признали эффективным помощником в выполнении некоторой рутинной работы по ремонту и обслуживанию космического корабля.

**Солдат.** Десятки фильмов и книг повествуют о том, что в далеком будущем за нас будут сражаться универсальные роботы-солдаты. Однако, как показывает практика, случится это вовсе не через 100–200 лет, а в самом ближайшем будущем, что позволит сохранить бесчисленное множество человеческих жизней.

**Журналист.** В Лаборатории информатики интеллектуальных систем при японской школе информатики Университета Токио разработали робота, который фотографирует все изменения, происходящие вокруг себя, задает стандартные вопросы и выкладывает резуль-

таты своих исследований в Интернет. Скучно и шаблонно? Вы правы. Однако начало таким разработкам уже положено.

**Кассир.** Здесь можно обойтись и без примеров изысканий всемирно известных компаний, ведь с подобными устройствами мы сталкиваемся ежедневно. Не замечали? Обратите внимание на платежные автоматы, стоящие в каждом торговом центре и тысячах сетевых магазинов. Оплата мобильной связи, счетов за коммунальные услуги, покупка билетов на концерты, а также проведение многих других операций вполне возможно без участия кассира.

**Гид.** В Музее коммуникаций в Берлине и Сеульском музее естественной истории можно встретить роботов, способных распознать интересы посетителей при помощи специальных датчиков, после чего начать трансляцию запрограммированной информации определенной тематики.

Сегодня в каждом уважающем себя музее мира можно воспользоваться услугой аудиогuida с заданным маршрутом и прослушать текст экскурсии.

**Продавец-консультант.** Интернет-торговля движется вперед семимильными шагами, а вот розничных магазинов с каждым годом становится все меньше. Зачастую их сотрудники, продавцы-консультанты, не приносят ощутимой пользы и вызывают лишь раздражение у посетителей. А с развитием культуры покупок через всемирную сеть они и вовсе скоро будут занесены в «красную книгу».

**Банковский работник.** В настоящее время специальное приложение для вашего смартфона способно сделать всю ту работу, ответственность за выполнение которой еще недавно лежала на банковском служащем.

**Хирург.** Данная сфера медицины требует хладнокровия и манипуляций невероятной точности, чего порой сложно добиться от человека. Именно поэтому практика использования роботов в медицине широко распространена во многих развитых странах. Как отмечают специалисты, за все время «сотрудничества» роботами не было допущено ни одной ошибки при проведении сложных операций.

**Инженер и работник производства.** Кто-то должен создавать роботов. Так почему бы не поручить выполнение этой работы другому роботу? Более того, по мере развития технологий, чаще всего роботами заменяют людей именно на производстве.

**Юрист.** В ближайший год Южноафриканская юридическая компания Buys Inc. планирует ввести в свой штат несколько роботов-юристов, которым будет поручена работа по проведению консультаций с клиентами и формированию ответов на вопросы публики. Однако они не планируют останавливаться на достигнутом и хотят дать программам возможность высказывать собственное мнение и давать советы. Особенно ценной является возможность просканировать десятки тысяч законодательных норм и прецедентов на этапе досудебной подготовки к делу.

**Переводчик.** В данном случае вряд ли есть необходимость вдаваться в подробности, ведь воспользовавшись любой поисковой системой, вы за несколько секунд сможете найти сервис, способный предоставить относительно качественный и, что самое главное, бесплатный перевод текста или голосового сообщения.

**Нянечка и сиделка.** Няни и сиделки-роботы стали центром внимания на XIX Международной выставке роботов в Токио. Данные устройства позволят родителям, по тем или иным причинам оставившим своих детей дома одних, а также людям, живущим вдалеке от престарелых родственников, в режиме реального времени следить за ситуацией в доме. Робот не только может составить компанию, общаясь голосом близких, но и оказать ряд простых услуг (к примеру, поднять упавшую на пол вещь).

**Грузчик.** Грузчики-роботы находятся в эксплуатации крупных компаний достаточно долгое время, эффективно и быстро справляясь с задачами, которые не под силу решить человеку. Они поистине незаменимы как на производстве, так и на территории складских помещений.

**Телефонный оператор.** Сегодня операторы-роботы встречаются практически в каждой крупной компании, помогая в решении любых проблем клиента. Так, благодаря нажатию нескольких цифр на экране телефона вам не придется раз за разом объяснять оператору цель своего звонка и проводить минуты в ожидании ответа следующего. При этом технологии не стоят на месте, и, как знать, возможно, общаться вживую мы будем только с самыми близкими людьми: любимыми, родственниками и друзьями.

Вы вздохнули с облегчением, не найдя в списке свою специальность? Увы, это еще ничего не значит. Приведенный перечень профессий далеко не полон. Если бы эта книга вышла месяцем позже, вполне возможно, что и ваша рабочая должность попала бы в этот список.

Смеете ли вы мечтать о том, что в это непростое время сможете добиться гораздо больших высот, нежели раньше?

Хоть вам и кажется, что те дни, когда вы были уверены в себе и собственном благополучии, остались позади, спешу вас уверить – это возможно! Достаточно приложить немного усилий, и несбыточные, на первый взгляд, мечты получают право на то, чтобы быть воплощенными в жизнь.

Согласитесь, можно создать любого робота. Вообще любого, но не такого, который сможет создавать принципиально новые идеи, облегчающие жизнь человечеству. На это способен только живой человек, который в отличие от роботов умеет желать и мечтать. И вам стоит развить в себе эту незаменимую способность, если в будущем вы хотите преуспевать, а не плестись позади тех, кто будет впереди.

Для того чтобы осознать всю важность моих слов, задайте себе один вопрос: чего не смогут делать роботы не только в ближайшем, но и в отдаленном будущем?

Как вы уже, наверное, догадались, они не смогут справиться лишь с теми видами работ, что подразумевают использование креативного и нестандартного мышления. Даже сейчас, в наши дни, «светлые головы», способные генерировать эффективные идеи и решения, наиболее успешны и благополучны с экономической точки зрения.

Дальновидный работодатель холит и лелеет своих «звезд», в то время как «рабочие лошадки» обычно воспринимаются как расходный материал, рано или поздно подлежащий замене.

***Являясь огромным преимуществом в любой профессии, креативное мышление представляет собой «штучный товар» и ценится на вес золота.***

Развив в себе нетривиальный менталитет, вы не только будете находиться на пике своих возможностей, но и навсегда сможете позабыть о том, что такое безработица и нужда. Вы будете хороши во всем, чем бы ни решили заняться. Помимо применения в работе, креативность станет неотъемлемой частью вашей личной жизни. Ведь для того, чтобы найти верное решение в сложной для вас ситуации, достаточно всего лишь взглянуть на нее под иным углом!

## ПРАКТИКУМ 3.2

### Упражнения

#### Ваши функции

Составьте как можно более подробный и полный перечень того, какие действия вы совершаете в своей работе, какие навыки проявляете, за какие знания, качества и таланты вас ценят руководители, коллеги, партнеры, близкие люди.



| Мои функции:           | Заметил | Сложно Заметил | Не Заметил |
|------------------------|---------|----------------|------------|
| Переговоры с клиентами |         | ///            |            |
| Ведение бухгалтерии    | ///     |                |            |
| Холодные звонки        |         | ///            |            |
| Создание рекламы       |         |                | ///        |
| Производство товара    | ///     |                |            |
| Возвращение/транспорт  | ///     |                |            |
| Разрешение конфликтов  |         |                | ///        |

Оцените каждую обязанность с точки зрения вашей незаменимости. Получившийся у вас рейтинг станет объективным отражением вашей ценности как личности и специалиста, что предоставит богатую пищу для размышлений.

#### В зоне риска

Определите свои профессиональные перспективы с помощью трех простых вопросов.

- Основана ли ваша работа на физических повторениях одного и того же действия?
- Можно ли утверждать, что выполнение вашей работы почти или вообще не требует контакта с другими людьми?
- Есть ли возможность свести вашу работу к алгоритму?

Если как минимум на один из вопросов вы дали положительный ответ, это означает, что в недалеком будущем ваша специальность может утратить свою ценность и актуальность. Можно с уверенностью утверждать, что рынок труда для вас будет становиться уже, а средняя заработная плата в вашей отрасли повышаться не будет.

## **Инструменты**

*В сети существует множество ресурсов, которые дополняют упражнения и облегчают жизнь Интернет-маньякам, ни на секунду не расстающимся со своими гаджетами.*

*Для вашего удобства я завел на своем сайте отдельные страницы для инструментов из каждой главы. Перейдя по ссылке, вы сможете прочитать про полезные сервисы, которые могут вам пригодиться в работе над развитием вашей креативности.*

### ***Дополнительные ресурсы про будущее человечества***

*Ресурсы, способные стать отличным стимулом к развитию – [www.victorlopatin.ru/future](http://www.victorlopatin.ru/future). Вы сможете сориентироваться в том, какие профессиональные сферы уже в самое ближайшее время станут прерогативой роботов и программного обеспечения. Также вы найдете самую полную информацию про роботостроение и использование роботов в различных сферах жизни.*

### 3.3. Связь креативности и сексуальности

*Любовь, которая ежедневно не возрождается, ежедневно умирает.*

*Халиль Джебран. философ, художник и писатель*

Наверняка вы не раз замечали, что люди, способные эффективно решать любые задачи нестандартными способами, имеют больший успех у противоположного пола, нежели те, кто мыслит более приземленно.

Чем обусловлен повышенный интерес к творческим людям и в чем заключается секрет их притягательности?

О наличии взаимосвязи между сексуальной привлекательностью и креативностью свидетельствуют психологи и биографы замечательных людей.

***Сексуальная энергия – самая сильная и доступная сила организма, которая, воплотившись в страсть, помогает человеку достигнуть самых больших высот и раскрыть свой внутренний потенциал. Ее можно направить на развитие любых способностей, и в том числе – творческих и духовных.***

Креативные люди разительно отличаются от других: они раскрепощены, всегда полны энтузиазма и нестандартных идей, их биографии насыщены событиями, а разум открыт для познания нового. Образ жизни творческой личности – это сочетание ярких результатов активной деятельности и стремления оставить след в мировой культуре или хотя бы памяти окружающих.

У вас скучная жизнь? Вы никогда не узнаете, какое удовольствие можете получить, если откажетесь от креативности. Дав ей хотя бы один шанс, вы несомненно будете довольны результатами, которые незамедлительно проявятся в вашей жизни. Вы станете испытывать новые эмоции.

Ваша способность эмоционально переживать выйдет на принципиально другой уровень, а ваша жизнь заиграет новыми яркими красками. У творческих людей яркие эмоциональные впечатления — одна из жизненных опор. На нее мгновенно подсаживаются, и от нее невозможно отказаться.

Почему? Вы можете остаться без поддержки родных и друзей, без любимой работы и без средств к существованию. Но то, что есть внутри вас, всегда будет с вами. Креативность постоянно будет давать вам ощущение чего-то нового и помогать в достижении ваших жизненных целей. И это будет с вами всегда.

Еще одной причиной, по которой многих из нас привлекают яркие творческие натуры, является желание выбраться из серости и однообразия. Подавляющее большинство людей, живущих в современном мире, объединяет сходный образ мыслей и поведения, следование общим шаблонам и маршрутам. Жизнь среднего человека постепенно превращается в рутину и наполняется чередой предсказуемых событий, которые как под копирку повторяют происходящее с его друзьями, родными и коллегами.

Вы когда-нибудь обращали внимание на то, что нас окружают одинаково одетые люди, преследуют одни и те же слова? Ограничивая себя рамками традиционных норм и ценностей, вы сами неизбежно теряете свою индивидуальность.

Не удивлюсь, если подобная перспектива вас тяготит. Страх слиться с общей массой порождает абсолютно естественное для личности желание обрести свободу самовыражения и выделиться из толпы. Прекрасными вдохновителями таких решений становятся креатив-

ные, раскрепощенные люди. В стремлении найти свой стиль, перестать быть заложниками обыденности и начать мыслить шире мы обращаемся за помощью именно к ним.

Считается, что у творческих людей более насыщенная и активная сексуальная жизнь. Чтобы узнать, так ли это на самом деле, Университетом Ньюкасла и Британским Университетом было проведено исследование, которое доказало, что чем человек креативнее, тем большим успехом он пользуется у противоположного пола.

Профессор психологии университета Ньюкасла Дэниел Нэттл, автор исследования, утверждает, что представители творческих профессий более сексуально привлекательны. Кроме того, повышенный интерес вызывает их богемный образ жизни и продукты их деятельности. По данным исследования, врачи, юристы и люди, занятые в бизнесе, занимались сексом с меньшим количеством партнеров, чем люди творческих профессий.

Значит ли это, что, развив в себе креативность, единственное, чем вы будете заниматься, — это менять партнеров, как перчатки? Конечно же, нет.

Важен сам факт привлекательности, а что с ним делать — решать вам.

Если у вас уже есть отношения, они станут только прочнее с развитием нового в вас качества. Если нет, вам будет легче найти свою половинку, ведь вас будет легче заметить среди других людей, а вы сможете удивлять и поражать воображение понравившегося вам человека.

Станете ли вы автоматически более привлекательны от того, что объявите себя креативной личностью? Вряд ли. Однако если вы развиваете свои творческие способности, у вас есть преимущество перед остальными людьми в абсолютно любой сфере жизни. Вы можете генерировать идеи уровня, неподвластного среднему человеку. Вы выходите за рамки привычного мышления и образа действий, добиваясь неожиданного эффекта.

Привлекает ли успех внимание противоположного пола? Безусловно, да.

Связаны ли между собой креативность и отношения?

Вполне возможно, вы никогда не задавали себе этот вопрос. Давайте я подтолкну вас в нужном направлении.

***Что является самым нежеланным для близости и привязанности?  
Что сказывается на отношениях самым губительным образом? Если  
ответом на этот вопрос для вас является скука, вы попали в яблочко.***

Со временем рутины в личных отношениях становится все больше, а спонтанности меньше. В идеальной ситуации мы предполагаем, что обрели свою вторую половину и не расстанемся с ней до конца жизни. А это означает, что у нас впереди долгое время, проведенное вместе. Многие годы.

Хорошо, если оба партнера – уже состоявшиеся личности и могут много друг другу дать. Еще лучше, если они оба, не переставая, развиваются и в каждом из них всегда появляется что-то новое и удивительное. Гораздо хуже, когда страсть уходит и вдруг оказывается, что рядом человек, который тебе не интересен. Ты не восхищаешься им, не испытываешь желания делиться тем, что тебя занимает.

Поколения людей сменяют друг друга, но и сейчас один из главных страхов – быть отверженным и покинутым. В одночасье может образоваться целая пропасть между двумя людьми, которую никакими чувствами будет уже не заполнить.

Он амбициозен, активен. Она, наоборот, мягкотелая и ленивая. Он предпринимает попытки расшевелить ее, мотивировать развиваться. Она понимает, что в один день может потерять его. Вопрос заключается вот в чем – как долго могут продолжаться такие отношения? Есть ли способ исправить их, зажечь искру и вернуть в них жизнь? Секс как решение не представляется мне окончательным, потому что это может только замедлить негативный

исход. Если вы женщина, удерживающая своего мужчину исключительно физической близостью, помните, что время не на вашей стороне.

Предположим, вы уже находитесь в подобной ситуации или осознаете, что все к этому идет. Хотите ли вы вернуть ощущение новизны, разбудить в себе эмоции, утратившие остроту из-за рутины? Хотите ожидать наступления каждого нового дня с нетерпением? Развитие креативности как раз и есть один из способов, благодаря которому всего этого можно достичь. Раскрывая свой творческий потенциал и продвигаясь по пути самореализации, вы решите и эту задачу. Как личность вы станете намного ярче и начнете жить полной жизнью. Рутинa перестанет довлеть над вами, а мечты начнут сбываться. Вы обретете уверенность в себе и своих возможностях.

Креативность даст вам множество преимуществ. Владение этим навыком поможет увеличить вашу ценность. Ваши любимые будут вами гордиться, а вы будете более свободным, счастливым и уверенным в себе человеком. Творческий потенциал поможет вам обрести все, чего раньше так не хватало. По мере того, как новые идеи будут наполнять вашу личную жизнь, ваше удовлетворение от жизни также возрастет.

Почему я настолько уверен в этом? Потому что вы отринете все сомнения и сможете действительно реализовать свои возможности на сто процентов. Вы осознаете, что вы сильнее, чем сейчас думаете. Вы поймете, что вы вполне способны добиться чего-то, что ранее казалось вам недостижимым. Вы станете внимательнее и собраннее.

Стоит попробовать, и вы сделаете удивительное открытие: вы сами в состоянии сделать жизнь, вашу и важных для вас людей, лучше. А в ответ вы получите больше, чем можете себе представить.

Надо сказать, это правило одинаково эффективно работает в любой области, чем бы вы ни занимались. В действительности, я затрудняюсь назвать сферу деятельности, в которой было бы полностью исключено приложение творческих способностей человека.

Вы вольны делать все, что пожелаете, и до тех пор, пока вы сознательно делаете процесс интересным, это не станет рутинной. Как только вы начинаете чувствовать, что ваша жизнь вдруг стала проигрывать одну и ту же пластинку, вы вносите необходимые изменения и снова чувствуете себя комфортно. Сконцентрируйтесь на целях, которые вы перед собой ставите, – они сделают вас лучше.

Ищите способы стать интереснее. Это значит, что вы можете продолжить ваше образование или получить лучшую работу, если обнаружите, что вас не устраивает старая, сделать то, чего раньше не делали, установить рекорд или стать экспертом в интересной для вас сфере, реализовать мечту. Если вы хотите быть счастливыми, подумайте, каких впечатлений вам не хватает, и постарайтесь получить их любой ценой.

Когда вы чувствуете себя хорошо, вы выглядите соответственно. Гармония, радость, готовность к восприятию нового, интерес – все ваше внутреннее содержание проступает наружу в сияющем взгляде, открытой улыбке, высоко поднятой голове и гордой осанке, достойной манере поведения.

Располагающая внешность положительно отражается на вашей деятельности, а это, в свою очередь, обеспечит вам больше позитива и уверенности в себе. Вы станете счастливее, и у вас будет больше шансов на успех. Креативность позволит вам по-настоящему показать всему миру, на что вы способны.

## ПРАКТИКУМ 3.3

### Упражнения

#### ***Вчера, сегодня, завтра***

*Возьмите листок бумаги и ручку. Разделите поле на три части. Слева напишите состояние ваших отношений на данный момент. Справа опишите результат, к которому вы хотите прийти. В колонке посередине набросайте несколько идей, каким образом можно достичь нужного результата.*

#### ***«А что, если...»***

*Как и в предыдущем упражнении, вам понадобится листок бумаги и ручка. В этот раз мы делим лист на две части.*

*В левой части вы подробно описываете текущую ситуацию и задаете себе вопрос: «А что, если..?» Ваш мозг начнет генерировать множество вариантов развития событий – вот их вы должны записать в правую часть.*

*Например, в левой части вы отмечаете: «Прохладные отношения, рутина, не хватает спонтанности, нет общих интересов».*

*В правой части: «А что, если... Я удивлю его/ее? Прыгнем с парашютом вместе? Переедем в другое место? Каждую неделю я буду в новом образе киногероя? Снимем собственный фильм?»*

*Перед тем, как начать писать ответы, решите для себя, сколько ответов вы напишете. Если вы решите написать десять идей для каждого состояния из левой части, то ни в коем случае не останавливайтесь на восьмой идее. Самые интересные могут возникнуть как раз после преодоления творческого ступора.*

*Пришедшие на ум идеи будут стимулировать ваше воображение и подтолкнут вас к необходимым изменениям.*

#### ***Где и когда?***

*Напишите список мест, которые вы посещаете и где контактируете с противоположным полом. Составьте список сфер, в которых противоположный пол сможет увидеть нестандартного вас.*

*Не надо придумывать того, чего нет в реальности и играть себя ненастоящего – вас сразу (или через некоторое время) выведут на чистую воду.*

*Вместо этого сконцентрируйтесь на своих уникальных сторонах и сделайте то, что вам действительно хотелось сделать, но вы не решались из-за мнения других людей.*



## 4. Развитие креативности за 7 шагов – система К.Р.Е.А.Т.И.В

*Тот, кто хочет видеть результаты своего труда немедленно,  
должен идти в сапожники.  
Альберт Эйнштейн, физик-теоретик, лауреат Нобелевской премии*

Быть креативным – значит придумывать нестандартные решения. Для каждого человека этот процесс очень индивидуален. Здесь нет никаких законов, однако есть свои закономерности. Именно они и легли в основу моей системы К.Р.Е.А.Т.И.В.

Это мнемоническая аббревиатура, каждая буква которой для удобства и облегчения запоминания обозначает самостоятельный этап создания новаторской идеи.

**К** – Концепция  
**Р** – Развитие  
**Е** – Единение  
**А** – Анализ  
**Т** – Трудности  
**И** – Итоги  
**В** – Воплощение

Данные понятия определяют действия, каждое из которых является логическим продолжением предыдущего. Этот алгоритм поможет сориентироваться среди беспорядочного и стихийного течения мыслей, минимизировать ваши усилия в создании истинно креативной идеи.

На стадии **Концепции** мы задаем направление всей последующей работе, при этом рассматриваем задачу со всех сторон, задаем себе вопросы.

Мы не бросаемся сразу генерировать новые идеи. Почему? Если мы это сделаем, то можем решить несуществующую проблему. Ваша задача на этом этапе – собрать как можно больше информации. Это позволит вам как минимум избежать повторения чужих ошибок, а как максимум – поможет найти первоначальную идею, с которой вы начнете работать.

После того, как мы определились с Концепцией, переходим к **Развитию**. Здесь нет места ни для логики, ни для критики. Мы начинаем генерировать идеи.

Какими бы сумасшедшими они нам ни казались, мы не отвергаем ни одну из них. Используя различные методики, мы формулируем множество предложений. На данном этапе важно количество, а не качество.

Мои любимые техники описаны в главе «Как генерировать креативные идеи».

**Единение** – ступень, на которой наши идеи достигают своего креативного максимума. Мы собираем случайные мысли, предметы, события и принудительно объединяем их в уникальные комбинации.

Элементы из далеких друг от друга областей позволят нам сформулировать экстраординарные идеи. Мы будем брать абсолютно разные понятия и совмещать их.

После того, как мы выдадим на-гора множество идей, приступаем к их **Анализу**. На этой стадии мы составим список из самых перспективных мыслей и выберем лучшие из них.

Проработаем их дальше и будем развивать. В процессе работы над идеями вы заметите, что у некоторых из них нет никаких шансов. Такие мы отсеем. Другие же, наоборот, заиграют более ярко.

Для того чтобы добиться поставленной цели, я расскажу о **Трудностях**, с которыми вы столкнетесь на своем пути. Недостаточно знать и использовать различные техники генерирования идей. Как только вы поймете, как функционируют капканы и убийцы креативности, отпадет нужда в борьбе с ними.

Когда вы знаете механизм действия стандартных трудностей, вы управляете ими, а не наоборот. Я опишу привычки и установки, которые могут вам помешать достичь того, о чем вы мечтаете.

**Итоги** – то место, в которое мы пришли с определенным набором идей. Самое время взять паузу и набраться сил перед заключительным рывком.

В зависимости от того, какую задачу вы решаете, большую или маленькую, вам нужно будет задержаться на этом этапе на день или всего лишь на мгновение. О том, зачем это необходимо, я расскажу в соответствующей главе.

**Воплощение** – это заключительный этап. Мы уже знаем все преимущества идеи и средства решения проблем, которые могут возникнуть по мере работы над ней. Мы полны сил, чтобы совершить это последнее действие.

Мы подумаем над ресурсами, которые будем использовать для претворения идеи в жизнь. Составим план действий, которые следует предпринять для достижения результата. Почему именно план? Благодаря ему вы будете знать, чего вы хотите достичь и на чем необходимо сконцентрироваться.

Вы готовы придумать вашу самую классную идею?

Тогда за дело!

## 4.1. К – концепция вашей идеи

*Чтобы рисовать, вы должны закрыть глаза и начать петь.  
Пабло Пикассо, художник, скульптор и дизайнер*

Первый этап в системе К.Р.Е.А.Т.И.В. – Концепция.

Это важный первый шаг, и при этом он самый легкий. Формируем основу, на которой мы будем выстраивать всю нашу работу. Точно так же, как нельзя построить добротное здание без фундамента, невозможно сотворить гениальную идею без определенной базы. Не поддавайтесь искушению приступить к делу прежде, чем у вас будет вся необходимая информация.

***На стадии Концепции мы задаем направление всей последующей работе, рассматриваем ситуацию со всех сторон, задаем себе вопросы.***

Мы не бросаемся сразу генерировать новые идеи.

Почему? Если мы это сделаем, то можем решить несуществующую проблему. Ваша задача на этом этапе – собрать как можно больше информации о той задаче, которую вы намерены решить. Это позволит вам, как минимум, избежать повторения чужих ошибок, а как максимум – поможет найти первоначальную идею, с которой вы начнете работать.

***«Момент истины»***

На этом этапе вам следует поставить перед собой единственный вопрос — «Почему?». Он всего один, но задавать его себе необходимо бесконечное количество раз. Что я имею в виду? Как только вы ответили на один вопрос «Почему?», вы тут же ставите его снова, но уже по отношению к полученному ответу.

Это поможет вам выявить истинные мотивы, которые побудили вас к созданию идеи.

Словом, я призываю следовать примеру великого Альберта Эйнштейна, который однажды поделился: «Если бы у меня было 60 минут на решение проблемы, 55 из них я бы провел, раздумывая о проблеме, а оставшиеся 5 потратил бы на поиски решения».

В конце XX века компания Danone, вышедшая на китайский рынок с минеральной бутилированной водой, натолкнулась на низкий спрос со стороны потребителей. Вместо того чтобы стимулировать продажи с помощью вложений в рекламу, было принято абсолютно оправданное решение инвестировать в изучение вопроса.

Проведенное исследование пролило неожиданный свет на ситуацию. Поскольку большая часть горожан Китая являются выходцами из деревень, в которых остро стоит проблема отсутствия чистой воды, причиной неудачного старта продукта оказалось его качество.

После того, как руководство Danone распорядилось добавить в воду легкий привкус земли, продажи увеличились в разы. Секрет успеха таких незначительных и, на первый взгляд, ненужных изменений невероятно прост: китайцы покупали именно эту воду для того, чтобы вспомнить вкус детства.

Самая очевидная причина, по которой вы решили взяться за создание новой идеи, может оказаться всего лишь верхним слоем, и, сконцентрировавшись на ней, вы кардинально ничего не измените. Поэтому не поддавайтесь порывам. Вам нужно докопаться до сути вашей идеи. Конечно, это только изучение, анализ задачи, и на этой стадии она решена не будет. Зато вы увидите все источники сложности, что само по себе поможет лучше понять, как эффективнее с ней разобраться.

Продолжайте задавать себе один и тот же вопрос «почему», пока не выясните все окончательно.

## **ПРАКТИКУМ 4.1**

### **Упражнения**

#### ***Полное досье***

*Целью данного упражнения является исследование проблемы, которую вам требуется решить. Оно призвано уберечь вас от преждевременных действий.*

*Представьте, что вы работаете следователем в полиции. Подшейте к делу всю информацию, которую вы в состоянии собрать. Чем больше ее будет – тем лучше. Определите, в чем заключается «состав преступления», кто является его «жертвой», каковы все обстоятельства. Не поддавайтесь искушению «наказать виновных», прежде чем будет проведено расследование, произведены «аресты», и дело окажется «в суде».*

*Соберите досье на вашу проблему.*

#### ***Камень преткновения***

*Это упражнение помогает всесторонне проанализировать проблему.*

*Разделите страницу в вашем блокноте на три вертикальных равных части. Справа поместите результат, к которому хотите прийти. В левой части опишите существующую ситуацию. Посередине укажите причины, по которым вы пока не достигли своей цели.*

*Задайте себе вопросы о том, как можно преодолеть эти препятствия.*

#### ***Ничегонеделание***

*Это упражнение направлено на выявление сопутствующих и дополнительных трудностей, которые возникнут в вашей жизни, если вы будете откладывать движение навстречу своей цели.*

*Моделируем ситуацию, в которой вы не предпринимаете никаких шагов вперед. Вы не размышляете над эффективным решением вашей проблемы. Вы вообще ничего не делаете. Составьте список того, что произойдет и может произойти в таком случае.*

## 4.2. Постановка правильных целей

*Если ты хочешь достичь цели, нужно продвигаться к ней каждый день хотя бы понемногу.*

*Наполеон Бонапарт, французский император*

Достижение желаемого результата невозможно без точной формулировки цели. Вам необходимо иметь четкое понимание того, к чему и зачем вы стремитесь.

Я рекомендую использовать метод постановки целей **SMART**.

Эта мнемоническая аббревиатура, впервые использованная в 1954 году в «Практике менеджмента» Питера Ф. Друкера, стала актуальным инструментом целеполагания. Она отражает принципиальные критерии.

Цель должна быть:

- конкретной (англ. *specific*),
- измеримой (англ. *measurable*),
- достижимой (англ. *achievable*),
- значимой, ориентированной на результат (англ. *relevant, result-oriented*)
- ограниченной во времени (англ. *time-limited*).

Тем, чьи устремления могут быть выражены во фразе: «Я хочу больше денег», следует иметь в виду, что это типичный неудачный пример постановки цели.

Чем же плоха эта формулировка? Представьте, что вы нашли на улице 10 рублей. Результат налицо — вы стали богаче. Сбылась мечта, хотя вы, быть может, даже и не заметили этого. Вы не то имели в виду? Что ж, как говорится, будьте осторожней со своими желаниями. Именно потому, что вы заранее ясно не видите полную картину конечного результата, вы не получаете того, чего на самом деле хотите.

Корректный пример целеполагания выглядит так: «Заработать один миллион рублей в течение одного года, открыв салон красоты».

***Конкретная цель (S) содержит в себе ответы на вопросы «кто?», «что?», «где?», «когда?», «с кем?», «почему?», «что сделать?». Без этого никуда.***

Если цель будет сформулирована слишком общо, направление задано не будет. Нет смысла топтаться на месте или метаться в разные стороны, пытаясь реализовать «пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что». Такие задачи ведь только по волшебству решаются, да и то в сказках. Поэтому не ограничивайтесь мыслями из серии «Я хочу зарабатывать деньги, которые мне будет приносить мой новый бизнес».

То, к чему вы стремитесь, не является результатом, пока нет его конкретного выражения. На вопрос: «Что сделать?» правильным ответом будет: «Сделать то-то».

***Нет смысла использовать формулировки «постараться», «приложить все усилия» и т. п. — это описание процесса, а не результата. Формулируйте цель как можно конкретнее.***

***Измеримая цель (M) устанавливает критерии определения результата или прогресса его достижения.***

Описывая цель с учетом этого фактора, вы получаете точное представление о том, в какой степени вы ее достигнете к определенному моменту. Успех, к которому вы стремитесь, должен иметь конкретное выражение. Не оставляйте никакой возможности как-то иначе

трактовать или интерпретировать цель. Скажите без обиняков: «Я хочу заработать один миллион рублей „чистыми“ за следующий календарный год».

***Действительно важно, чтобы при постановке цели вы были уверены в том, что она реально достижима (А).***

Трудная, но выполнимая задача будет для вас вызовом и источником вдохновения одновременно, в то время как чрезмерно амбициозная скорее демотивирует.

Например, вы будете знать, что достигнуть вашей цели в принципе возможно, если в избранной вами сфере кто-то уже добивался подобного успеха.

***Цель должна быть релевантной (R), как это иногда определяют, ориентированной на результат (R).***

Вам необходимо ясное понимание, для чего нужна ее реализация. Подумайте, значима ли ваша цель с точки зрения того, что для вас представляет высшую ценность. Задайте себе вопрос, зачем вам именно этот результат. Поразмыслите над актуальностью цели хорошенько, и, если вы придете к заключению, что именно в этом, в конечном итоге, и состоит ваше счастье, – дерзайте!

***Цель должна быть ограниченной во времени (Т) и соотноситься с определенным сроком.***

Описывайте свой будущий результат, используя конкретные даты. Например, «Я буду этим заниматься, начиная с сегодняшнего дня на протяжении одного календарного года».

Итак, «умная» цель максимально конкретна, измерима, достижима, релевантна, ограничена во времени. Убедитесь, что вы на верном пути.

Я рекомендую перепроверить те цели, которых вы хотите достичь, с учетом данных критериев.

Если решение, которое вы ищете, не приближает вас к цели, то лучше не тратить на него свое время. Не путайте продуктивность с активностью. Многие заблуждаются в том, что лучше делать хоть что-то, чем не делать ничего.

## **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.