

МАЙКЛ АТАВАР

ДУМАЙ
ИНАЧЕ

КРЕАТИВНОСТЬ

ИСПОЛЬЗУЙ
НЕСТАНДАРТНЫЕ
РЕШЕНИЯ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ
КНИГОЙ

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

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

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

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

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет!

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

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

Поздоровайся с ней.

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

Креативность — это и есть ты.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Зафиксируй и начинай.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

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

ДУМАЙ
ИНАЧЕ

В каждом уроке говорится о новой концепции

ДУМАЙ
ИНАЧЕ

и о том, как применить ее в повседневной жизни.



Раздел «ИНСТРУМЕНТЫ» подводит краткие итоги каждой части.



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

ДУМАЙ
ИНАЧЕ

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

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

