

УДК 159.955.1

ББК 88.4

Н24

Редактор Д. Сальникова

**Намаконов И.**

Н24 Кроссфит мозга: Как подготовить себя к решению нестандартных задач / Игорь М. Намаконов. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 176 с.

ISBN 978-5-9614-6559-4

Быстро придумать оригинальный ответ на неожиданный вопрос. Найти решение в экстренной рабочей ситуации. Подобрать четкие аргументы в пользу вашей идеи. Эти навыки пригодятся в любой сфере деятельности. А развить их можно, если регулярно тренировать своё креативное мышление.

Игорь М. Намаконов, креатор почти с двадцатилетним стажем и владелец креативного агентства, предлагает систему из 23 упражнений для всесторонней прокачки «мышц» мозга, отвечающих за креативность.

Вы начнёте видеть любопытные детали в окружающем мире, сможете прогнозируемо находить свежие и эффективные решения в любых ситуациях (от планирования детского дня рождения до организации отпуска и придумывания названия для своего бизнеса), научитесь адекватно оценивать свои и чужие идеи.

УДК 159.995.1

ББК 88.4

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [tylib@alpina.ru](mailto:tylib@alpina.ru)*

ISBN 978-5-9614-6559-4

© И. М. Намаконов, 2018

© ООО «Альпина Паблишер», 2018

# Содержание

## **7** Введение

## **11** Глава I. Разговор о сути кроссфита мозга и подготовка к выполнению упражнений

## **26** Глава II. Прокачка креативности с базовым комплексом упражнений

### **28** Блок 1

- 34 Носки в холодильнике
- 38 Лампа Аладдина
- 40 Будильник идей
- 43 Пять чувств среды
- 48 Техника «Жюль Верн»
- 50 Умное чтение
- 52 «2×2»

## **59 Блок 2**

- 62 Разминка
- 66 Исчерпывающая картина весны
- 73 Системная фантазия
- 78 Бодрая скрепка
- 83 Кластеризация мышления
- 90 Реакция на нерв
- 97 МУЗа
- 103 Метод Ріхар
- 109 Шер идей

## **112 Блок 3**

- 112 «7+»

# **117 Глава III. Программа интенсивной тренировки, или Куда податься человеку с прокачанной креативностью**

## **118 Блок 4**

- 119 Вишну
- 122 Просьюмер
- 133 Продюсер
- 139 Предприниматель
- 147 РИМ
- 154 Чистая река

# **157 Глава IV. Саморазвитие**

# **160 Ваша персональная методичка**