

Умный тренинг, меняющий жизнь

ЯН СТАШКЕВИЧ

# ГЕН

## креативности

КАК ПРИДУМЫВАТЬ ИДЕИ  
И РАЗВИВАТЬ В СЕБЕ  
ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.928  
ББК 88.334-8  
С78

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

**Сташкевич, Ян.**

С78 Ген креативности. Как придумывать идеи и развивать в себе творческие способности / Ян Сташкевич. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 224 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-146913-9

Новые свежие идеи нужны всегда и везде. Идеи, которые меняют мир, приносят деньги, уважение, статус. Тот, кто способен придумывать крутые идеи, ценится больше, выше оплачивается, перед ним открываются заманчивые возможности.

Идеи рождает креатив. Можно ли развить креатив, который приносит столько выгод? Легко!

Эта книга для тех,

- кто хочет придумывать много классных идей;
- от кого жизнь требует нестандартных решений;
- кто хочет разобраться в том, как развить свои творческие способности;
- кто мечтает сделать креатив своей профессией и получать за это приличные деньги!

Все люди креативны. Все люди способны генерировать новое. Ведь для создания идеи не надо ждать вдохновения, им можно управлять самому.

Ян делится своим опытом, рассказывает о своей системе, дает упражнения и техники, как правильно и эффективно прокачивать креативность.

**УДК 159.928  
ББК 88.334-8**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-146913-9

© Сташкевич Я., 2022  
© Курц С., иллюстрации, 2022  
© ООО «Издательство АСТ», 2023

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

От автора.....	5
Глава 1. Креатив — это.....	11
Итак, первое задание. «Тестовое».....	23
Глава 2. Насмотренность.....	25
Упражнение для тренировки внимательности.....	30
Упражнение «Игра в любопытство».....	36
Глава 3. Привычки — враг креативности.....	43
Упражнение «День наоборот».....	48
Глава 4. Скука.....	55
Домашнее задание: устрой себе информационный детокс.....	61
Глава 5. Как перестать откладывать идеи.....	63
Глава 6. Креатив и юмор.....	71
Глава 7. Как приходит идея.....	77
Глава 8. Что делать, если идеи не лезут в голову?.....	83
Первый метод: морфологический ящик.....	85
Второй метод: посмотреть, как уже решалась подобная задача.....	88
Третий метод: придумать самые плохие и странные идеи.....	89
Четвертый метод: «случайное слово», или «рандомайзер».....	90
Пятый метод: старый добрый групповой мозговой штурм.....	91
Глава 9. Плагиат и вдохновение в креативе.....	95
Глава 10. Выгорание.....	107
Глава 11. Твоя глава.....	115

<b>Глава 12. Пять вспомогательных инструментов креатора</b> . . . . .	117
Инструмент первый. «РАМКИ» . . . . .	119
Инструмент второй. «МЕЧТАНИЕ». . . . .	120
Упражнение «Прогулка под Motorama» . . . . .	122
Инструмент третий. «МОТИВАЦИЯ». . . . .	123
Инструмент четвертый. «СТРУКТУРИЗАЦИЯ» . . . . .	126
Инструмент пятый. «ВЕРНЫЕ ОРИЕНТИРЫ». . . . .	129
<b>Глава 13. Семь мифов о креаторах, которые так и остались мифами</b> . . .	131
МИФ номер один: «Да креаторы всегда под какими-то веществами! Разве такое придумает нормальный человек?» . . . . .	132
МИФ номер два: «У всех креативных людей отвратительный сложный характер!» . . . . .	134
МИФ номер три: «Художник должен быть голодным». . . . .	135
МИФ номер четыре: «Чтобы творить, должна прийти муза» . . . . .	136
МИФ номер пять: «Ты просто таким родился!» . . . . .	137
МИФ номер шесть: «Все творческие люди — бедные, как церковные мыши». . . . .	139
МИФ номер семь: «У вас не профессия, а баловство!» . . . . .	140
<b>Глава 14. Креатор и его окружение</b> . . . . .	141
Упражнение _____ . . . . .	147
<b>Глава 15. Латеральное мышление</b> . . . . .	151
<b>Глава 16. Продукт для хайпа</b> . . . . .	161
<b>Глава 17. Не FAQ</b> . . . . .	173
<b>Заключение</b> . . . . .	219

ОТ АВТОРА



Ну неужели? Неужели ты это читаешь? Я был практически уверен, что решишь сэкономить деньги, которые потратил на книгу, и купишь себе кока-колу и чипсы. Ты всегда так делаешь, но обычно это ни к чему не приводит. То, что ты купил эту книгу и уже читаешь ее, можно считать на 90 % выполненной задачей по прокачке твоей креативности.

Так, я классную интересную книгу написал — свою часть работы сделал. Твоя часть — дочитать книгу до конца.

Она для тех,

- ✓ кто хочет разобраться в том, что такое креативность и как ее в себе развивать;
- ✓ кто хочет придумывать много классных идей;
- ✓ от кого жизнь требует нестандартных решений.

Почему именно книга? На это есть несколько причин.

Во-первых, я давно хотел написать собственную книгу, стать автором бестселлера — и вы\*\*\*ться этим.

Во-вторых, я прочитал огромное количество книг по креативу. И все они довольно классные. Но нет ни одной, написанной доступным и простым языком, где понятно рассказывается о том, что такое креативность. Без кучи научных терминов и массы упражнений, которые показывают свою пользу только через долгое время их применения. **Нужна такая книга, чтобы, прочитав ее,**

**любой человек точно понял, что такое креатив и как он работает.**

Я часто привожу пример: «Мне не починить двигатель в автомобиле только по одной причине: не потому что у меня нет опыта его ремонта, а потому что я не еб\* в душе, как этот двигатель работает».



Если мы разбираемся, как функционирует какой-то механизм, мы понимаем, как его развивать, совершенствовать, тренировать, чинить.

**Прочитав эту книгу, любой человек поймет, как работает креативность.** И тогда ее прокачка в дальнейшем не вызовет никаких вопросов.

Креативность многие считают магией, а креаторов — полубогами. И, конечно, отчасти этому есть объяснение. Слово *create* в переводе с английского языка означает «творить», «создавать». Все в этом мире создано либо природой, либо человеком (благодаря его креативности). Перед тем как что-то создать, человек придумывает **идею**, как это сделать. Все, что нас окружает, когда-то было идеей. Собственно, люди и есть создатели, поэтому их можно считать полубогами.

Все люди креативны. Все люди способны генерировать новое. У кого-то получается хуже, у кого-то — лучше. Наша задача состоит в том, чтобы этот навык развивать.



Креатив — довольно понятный инструмент, процесс придумывания идей можно разложить на простые составляющие. А зная, как что-то работает, мы сразу понимаем, как это использовать, чинить и улучшать.

Многие креативные люди сами не могут понять, как придумывают. Мозг выдает крутые идеи, но как он это делает, объяснить не получается.

Таким был и я. Но, разобравшись с тем, как устроен процесс, я смог улучшить свой скилл в десять раз. Ведь стало очевидно, что **для создания идеи не надо ждать вдохновения, им можно управлять самому.**

В мои задачи входило написать первую книгу по креативу, которая простым языком «от» и «до» объясняет, что это за жизненный навык и как он работает. Моя главная задача (помимо того, чтобы выпендриваться, что у меня есть книга, помнишь?) — сделать так, чтобы креативных людей стало больше. А что это значит? Помочь всем желающим не только креативить, но и постоянно улучшать в себе это умение.

Специалисты, которые могут не только обрабатывать поставленные задачи, но и находить новые и нестандартные способы решения проблем, больше ценятся и оплачиваются. Их с меньшей вероятностью заменит компьютер, какие-то алгоритмы или боты. И это нужно абсолютно всем.

*Вот тебе пример: дворник и креатив. Казалось бы, какая может быть связь? Но пару лет назад мир узнал о дворнике из Минска Денисе Юркове, который, подметая опавшие листья, делал из них картины. Добавлял нотку креатива в свою работу, поднимал настроение людям и в итоге стал очень знаменитым. Не раз побывал в телевизионных шоу, а после начал подрабатывать моделью для местных брендов. Вот так креатив изменил жизнь человека.*



Эта книга не для креаторов. Точнее, не так. Эта книга не только для креаторов. Она написана простым языком, и в ней не будут разбираться сложные профессиональные термины типа «ТРИЗ», «Jobs To Be Done» и другие, которыми должен владеть профи. Моя книга не про это. И у нее совершенно другая цель.

Множество людей в зародыше блокируют в себе креатив с мыслью: «Мне это не надо, я вообще не такой...» Нет, ты такой! Ты классный! Ты просто не позволяешь себе это раскрыть.

Эта книга будет одинаково полезна как тем, кто считает себя обделенным креативностью, но хочет развить этот навык, так и тем, кто уже считает себя креатором и стремится получить больше понимания этого процесса.

Я поделюсь своим опытом, расскажу о своей системе, дам упражнения. Постараюсь выложить все свое видение креатива, так как оно очень сильно отличается от классического. Простое, прикладное и применимое. А еще дам кучу разных расшифровок и описаний того, что такое креативность, как я прокачивал ее в себе, покажу, как она работает, и подскажу, как ее развивать.

Здесь, в последнем абзаце, я мог написать что-то типа: «Вперед! Удачи тебе!» Но это достаточно банально и ни к чему не приведет.

Лучше скажу вот что: как много книг лежат у тебя на полке? Ты периодически покупаешь новые, иногда даже начинаешь их читать, но по большей части — просто складировать. Все это ты делаешь, чтобы откупиться от своей внутренней вины «я ничего не делаю, не читаю, нигде не учусь». Вполне вероятно, и эта книга станет одной из тех, что собирают пыль у тебя дома. В принципе, это уже хорошо, ведь ты мне за нее заплатил. Но я уверен: мы с тобой сможем проделать очень классный путь, который действительно упростит и улучшит качество твоей жизни.

*Ведь что такое проблема? Это задача, которая не решена.*

На твою удачу, в этой книге мы как раз учимся их решать. А дальше — простая пропорция: **чем больше в твоей жизни появляется решенных задач, тем меньше в ней становится проблем.**

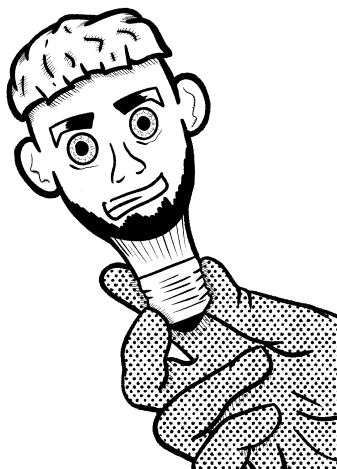


ГЛАВА 1.

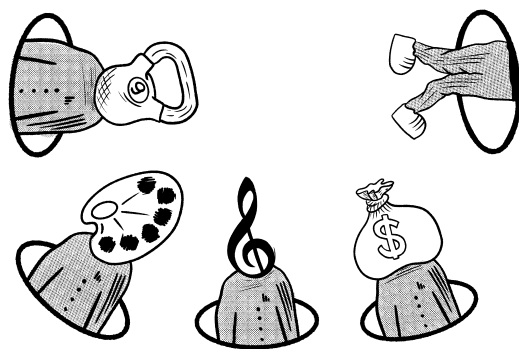
# КРЕАТИВ — ЭТО...

---

**КРЕАТИВ  
ЭТО...**



Я — Ян Сташкевич. По образованию я тренер. Но, как и большинство среднестатистических людей, не работаю по специальности. Вся моя жизнь помимо спорта была тесно связана с творчеством. Я рисовал, обучался в музыкальной школе, ходил на огромное множество кружков. А позже увлекся маркетингом.



Чаще всего я говорю про себя «творческий деятель» и по факту зарабатываю на творчестве. Такие люди называются **креаторами**. Я не против им быть и даже уже им являюсь, причем с самого детства. Моя мама — педагог и довольно творческая личность — учила меня, что в школе важно не тупо запоминать, а находить решения. Это разные вещи. Искать собственный способ добыть ответы — это как раз про креатив и смекалку.

Я начинал как маркетолог-фрилансер. Мне нравилось придумывать различные новые методы продвижения, схемы создания контента, механики вовлечения аудитории. Спустя время я открыл маркетинговое агентство, где выполнял роль креативного директора и придумывал рекламы для крупнейших брендов. А параллельно прошел все возможные обучения по креативу, потому что просто горел этой историей. Так я двигался в креативе, затем завел блог, для которого сразу придумал огромное количество методов привлечения аудитории и интересные идеи для контента. И мой блог стал площадкой, на которой я проявлял свое творчество. Еще чуть позже аудитория попросила меня запустить курс по креативу. И так получилось, что я стал одним из самых известных креаторов на рынке.

Блоггерство я спланировал. До того, как у меня получилось это сделать, мной предпринималось несколько провальных попыток на разных площадках. Было желание, но не было понимания процесса.

Сейчас я вижу, что самое правильное для блогера — это просто брать и транслировать свою жизнь, рассказывая аудитории, что с тобой происходит. Но пока у меня не сложилось понимание, я пытался вести в блоге какую-то отдельную, профессиональную жизнь, все время думал, что же рассказывать, и значительно усложнял ситуацию и тормозил процесс.

Мой блог берет старт от 1 января 2019 года. В декабре 2018-го я приехал в Минск на Новый год и принял решение остаться. Помню, как в новогоднюю ночь, точнее, часа в 2–3 утра, я разместил пост о том, что решил провести в Минске конференцию по SMM. Обещал в режиме реального времени рассказывать, как у меня это получается.

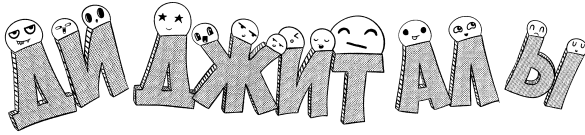
И ко мне начала приходить аудитория.

Изначально — маркетологи из Минска, которым было интересно, как простой чувак делает большую конференцию по SMM. Все следили за мной, и постепенно аудитория начала расти. Это было неизбежно, потому что мой блог изменил посыл. Я уже не делал «проект», как прежде. Я начал делиться тем, что происходило в моей жизни.

Сейчас я не привязан к конкретной социальной сети. Я пойду туда, куда пойдет аудитория. Это же не мы выбираем площадки. **Блогеры появляются там, где уже есть люди.**

Пока я пишу книгу, одна из популярных социальных сетей переживает не лучшие времена. Потому что вводятся какие-то санкции, запреты и блокировки, которые зарезают охваты. Конечно, как только это стало происходить, некоторые блогеры рванули осваивать альтернативные площадки или даже выходить на принципиально другие рынки. Но и та, привычная для нас социальная сеть осталась, пускай и через VPN. И она все еще дает много трафика и охвата. В итоге, как мы наблюдаем, большинство блогеров никуда не ушло. А многие из ушедших — вернулись. И продолжили, как и прежде, эффективно работать там. И это понятно. У каждой социальной сети есть свой формат контента и свои читатели, которые к нему привыкли. Осваивать новые социальные сети — это как начать жизнь с чистого листа в новой стране. Другие правила, другие порядки, другие люди.

Лично я пока не планирую куда-то уходить и строить все заново на других площадках. Правда, у меня есть еще телеграм-канал, который я вел до всех этих событий и продолжаю вести. Но если на момент, когда ты читаешь это, ситуация с социальными сетями опять поменяется, можешь найти меня на самых популярных на сегодняшний день площадках под ником @stashkevichyan.



Моя аудитория — это молодые ребята 20–35 лет диджитальных профессий, начиная от маркетологов и заканчивая сторисмейкерами. Те, кто в этой жизни что-то двигает сам и понимает, чего хочет. Те, кто обладает хорошим чувством юмора и видит значимость креатива.

Есть огромное количество описаний того, что такое креативность и креатив. Я поделюсь двумя, которые больше всего мне нравятся.



Креатив — это целенаправленное применение творчества.  
Креатив — это творчество по заказу.

Очень часто люди не совсем понимают отличия креативности от творчества. И на самом деле понятия очень схожие. Я бы даже сказал, это практически одно и то же. Единственное, что отличает креатив от творчества, — это то, что у креатива есть цель. Если у нашего творчества появляется какая-то цель, то оно уже становится креативом.

Вообще, отличие творчества от креатива каждый описывает по-своему. В интернете можно найти кучу определений. Но лично мне нравятся и кажутся максимально правильными два (да, опять два).



Креатив — это наука по созданию нового.  
Креатив — это целенаправленное применение творчества.