

# МЫШЛЕНИЕ

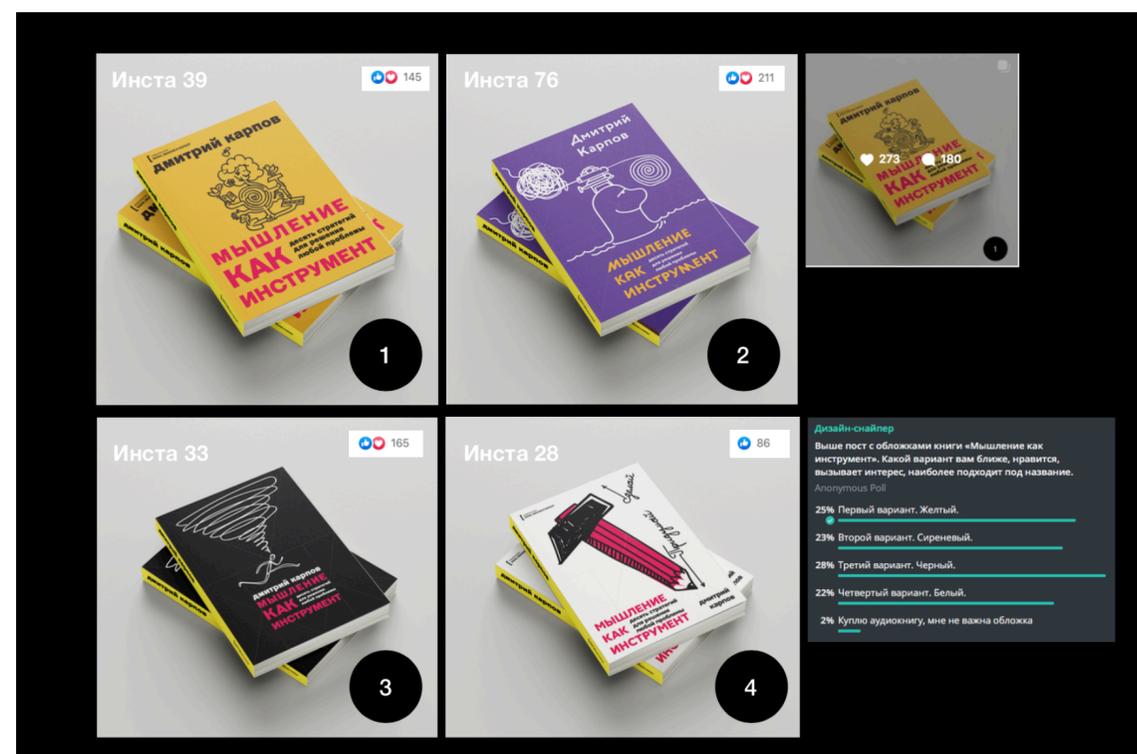
# КАК

стратегии, подходы и практики  
для решения любой проблемы  
(попытки решения)

# ИНСТРУМЕНТ



# Рабочие варианты



## Дизайн своего счастья — сейчас, своими руками

Дизайн-мышление и искусство решать задачи

Полное руководство из сотен советов и методов.

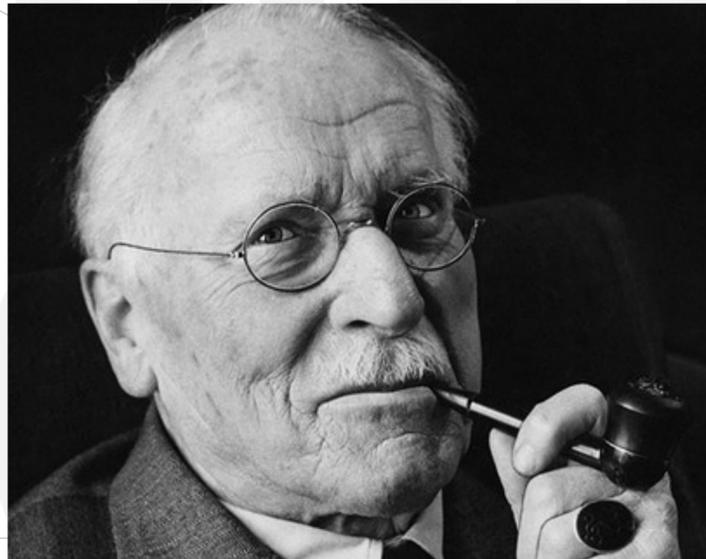
Книга издательства МИФ

Лень все читать. Кратко: в чем суть

Стратегема 1. Пространства. Знай свое место	8
Стратегема 2. Герой. Миф. Идея.	14
Стратегема 3. Зов	14
Стратегема 4. Путешествие	15
Стратегема 5. Антагонист	16
Стратегема 6. Наставник	16
Стратегема 7. Схватка	16
Стратегема 8. Потеря	17
Стратегема 9. Победа. Пир. Пиррова победа	18
Стратегема 10. Возвращение. Пространство. Узнай свое место	18
<b>Стратегема 1. Пространства. Начало пути в оценке преимуществ</b>	<b>33</b>
Путешествие героя как основа культуры	36
Часть 0. Исходная точка	42
Минное поле и пространство для творчества	42



# Нарративные инструменты мышления



подходы и практики  
для любой проблемы  
(решения)

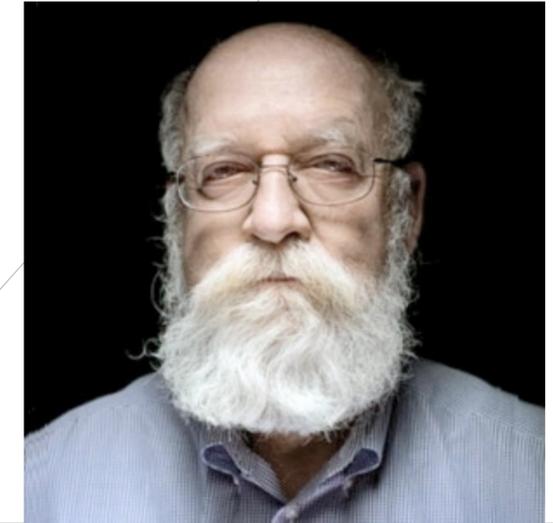


Карл Густав Юнг,  
Джозеф Кэмпбелл,  
Владимир Пропп



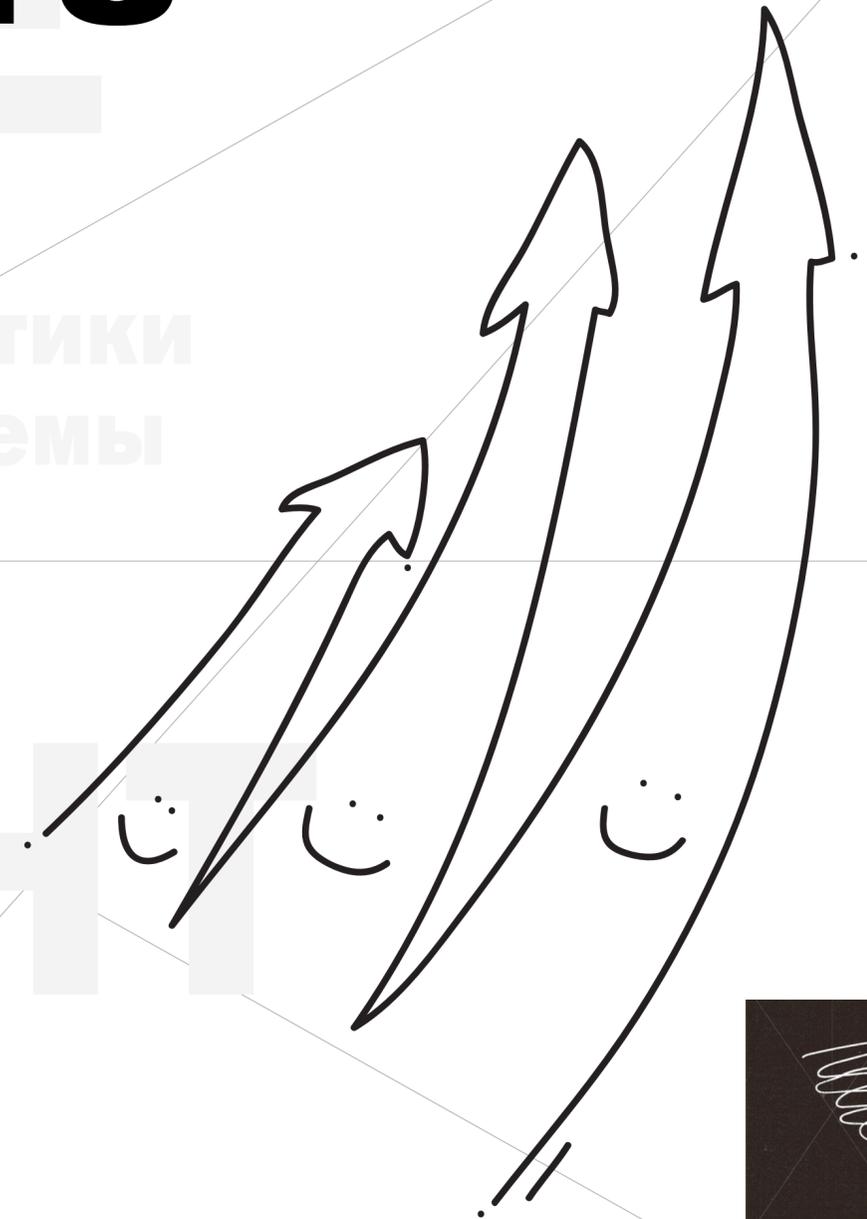
# ФАКТЫ СОЗНАНИЯ ОБУЧАЮЩЕГО СЕБЯ

Дэниел Деннет предложил для понимания сознания «модель многократных набросков» (Multiple Drafts Model), согласно которой не существует единого центра — «самости», собирающей сигналы и превращающих их в осознанные образы: ментальная активность в мозге осуществляется в виде параллельных и перекрещивающихся процессов выбора, ревизии и интерпретации получаемой чувственной информации. Он использует метафору «центр нарративной тяжести» (center of narrative gravity), имея в виду, что мозг работает параллельно процессу языкового нарратива (описания реальности)



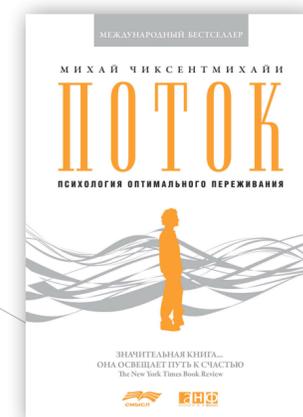
# Факты эффективного обучения

Гормон дофамин — один из важнейших нейромедиаторов в нашем теле. Стимулирует процессы мотивации и обучения, вызывая чувство предвкушения будущего удовольствия. Если вы желаете обучиться, вам надо больше представлять позитивное влияние знания на вашу жизнь, что обучение принесет вам радость или даже эйфорию благодаря познанию нового. Иными словами, в качестве поощрения выступает соответствие ожиданию, ожидание пользы, осознание выгоды от знаний.



# ПОТОК

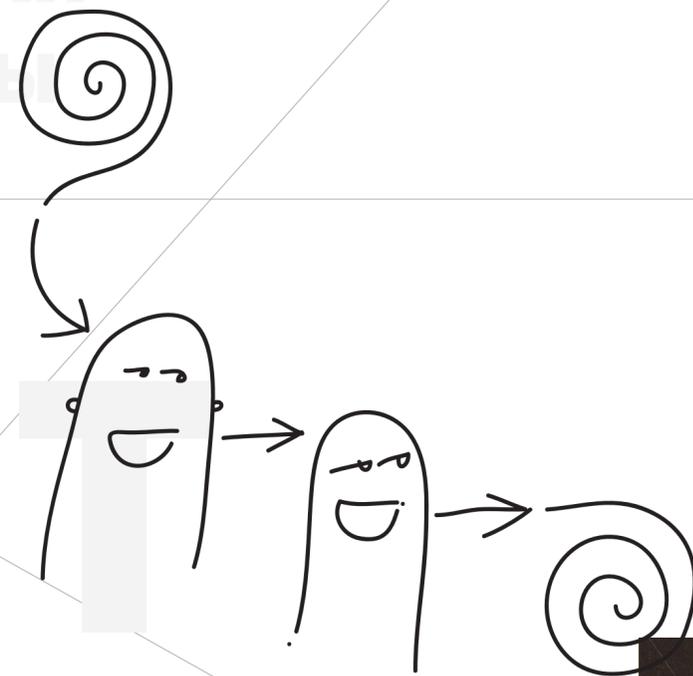
В состояние творческого потока человек входит, когда погружается в то, что делает. Чтение — один из видов активности, который наиболее часто называют источником потока в одноименной книге Михая Чиксентмихайи. Разграничивает ваш фокус внимания до происходящего на страницах книги, параллельно с этим внимание человека направляется и внутрь себя, мы анализируем собственные мысли и ощущения, сопереживание, сюжетные траектории, несогласие с героем, переносим содержание на свой опыт, советы на своё дело и так далее.



ИНСТРУМЕНТ

# Речь инструмент обучения. Пересказывай

Когнитивный нейробиолог, чьи исследования посвящены ряду тем, включая числовое познание, нейронные основы чтения и нейронные корреляты сознания Станислас Деан в своих книгах отмечал, что сознательное знание неразрывно связано с «возможностью его вербального выражения: всякий раз, когда мы приходим к более или менее четкому пониманию некоего явления, ментальная формула находит отклик в нашем языке мышления, и мы можем сообщить о ней окружающим с помощью речи». На практике лучше всего закреплять пройденный материал, проговаривая его, а еще лучше — рассказывая другим людям содержание вашего обучения.



# Создай себе личный приз за обучение, свой, честный

В основе теории мотивации лежит теория детерминации, связанная с принципами работы внутренней мотивации.

Например, если учащиеся выполняют задание ради самого процесса и получают от этого удовольствие, они обладают внутренней мотивацией.

К внешней мотивации относится какое-то поощрение: оценка, премия, приз. Но как только этот стимул пропадет, желание учиться испаряется. Поэтому перед началом любого обучения нужно установить четкую цель, представить, осознать ее смысл и влияние.



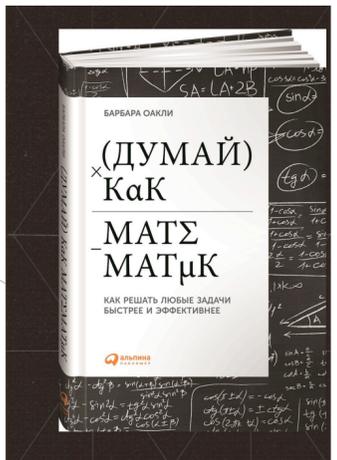
дмитрий карпов

десять стратегий  
для решения  
любой проблемы  
**КАК**  
ИНСТРУМЕНТ

# Забудь первую идею

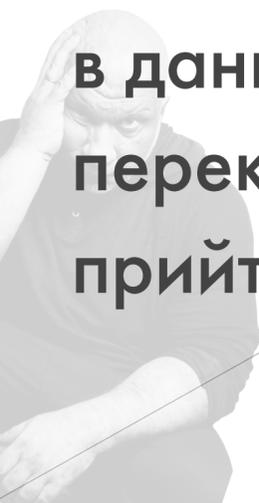
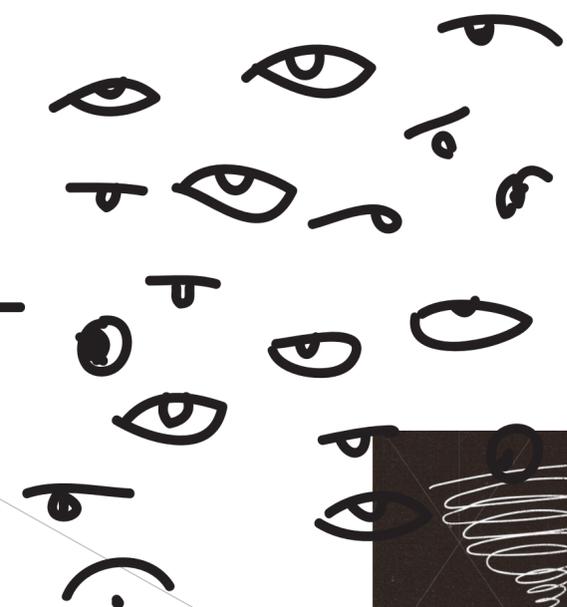
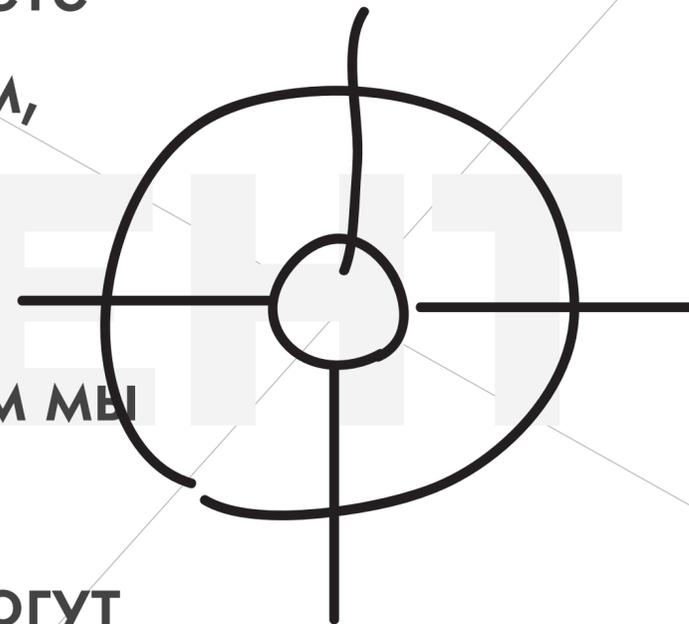
Профессор инженерного факультета Оклендского университета и Университета Макмастера Барбара Оакли рассказывает о так называемом эффекте установки, или Einstellung effect. Это феномен, при котором первая возникшая идея или начальная мысль препятствует поиску следующих вариантов решений лучшей идеи. Поэтому нужно учиться не заикливаться на том, что приходит нам в голову в первую очередь, и задавать себе вопрос «А как еще можно сделать?».

Также избавиться от такого эффекта можно путем переключения мышления со сфокусированного на рассеянное. Учиться сразу отложить «идеи первого уровня», но зафиксировать их, чтобы позже проверить.



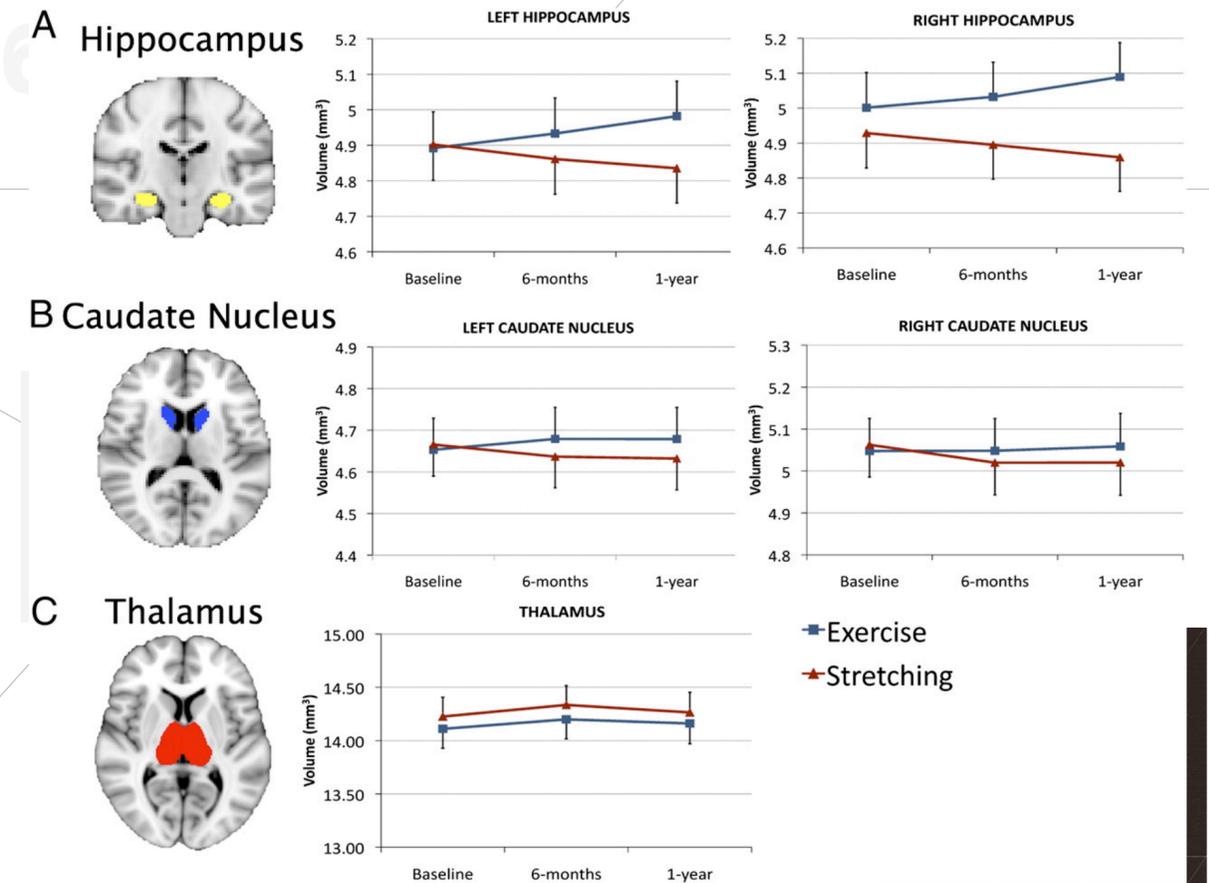
# Два режима

Существует два мыслительных режима: сфокусированный и рассеянный. Оба важны при изучении нового. В суеете жизни мы пребываем в этих состояниях, либо в одном, либо в другом режиме, но не совмещаем оба сразу. В рассеянном состоянии мозг способен незаметно, в качестве фонового процесса, обдумывать то, на чем мы в данный момент не сосредоточены. А иногда можно переключаться в рассеянный режим. В этот момент могут прийти неожиданные идеи и решения.



# Тренировка мозга через тренировку тела

Одно из исследований («Exercise training increases size of hippocampus and improves memory»), проведенных группой ученых из США и европейских стран, подтверждает связь между физическими нагрузками (аэробная и стретчинг) и улучшением памяти. Исследователи анализировали показатели 120 человек и отметили, что после тренировок область гиппокампа увеличилась и, как следствие, улучшалась пространственная память участников.



дмитрий карпов

МЫШЛЕНИЕ  
КАК  
ИНСТРУМЕНТ

достижение  
для решения  
любой проблемы

# Спать чтобы лучше думать

Сон это инструмент переподготовки организма для нового цикла, полученная за день информация систематизируется и закрепляется в памяти, тело отдыхает, а мозг работает.

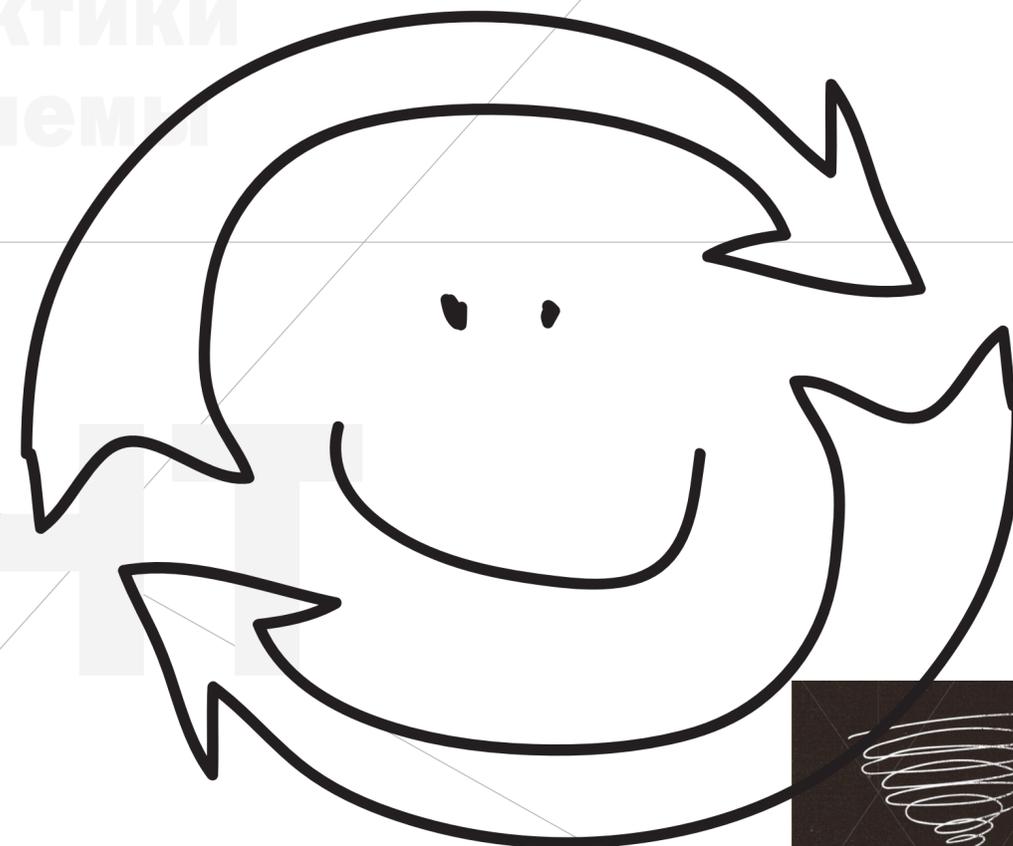
После сна когнитивная деятельность улучшается.

В 1994 году ученые провели эксперимент — в течение дня добровольцы учились обнаруживать полосу в определенной точке сетчатки. Эффективность выполнения задачи медленно понижалась, пока не достигала плато. Однако после сна производительность участников резко повышалась.



# Полюбить автоматизм

При обучении, сначала все действия находятся под контролем префронтальной коры. Но благодаря повторению требуется все меньше усилий. Мозг стремится экономить ресурсы. Запускается процесс консолидации — переход от медленной, сознательной обработки информации к быстрой и бессознательной автоматизации. Благодаря ей высвобождаются ресурсы, и их можно направить на улучшение этого действия или изучение чего-то нового.



# Инструмент расфокуса мысли

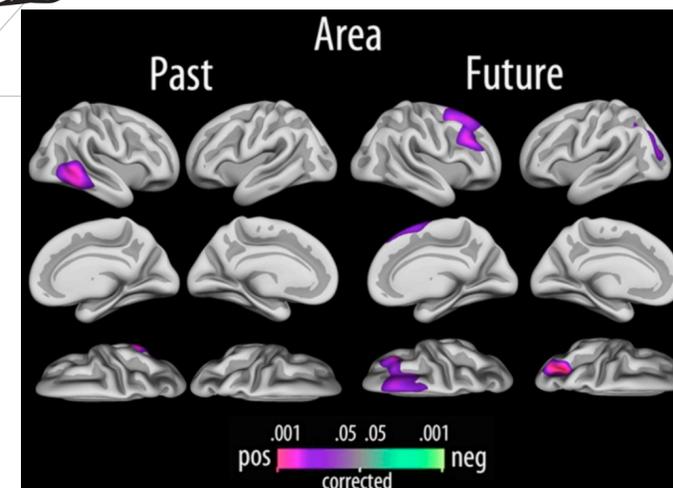
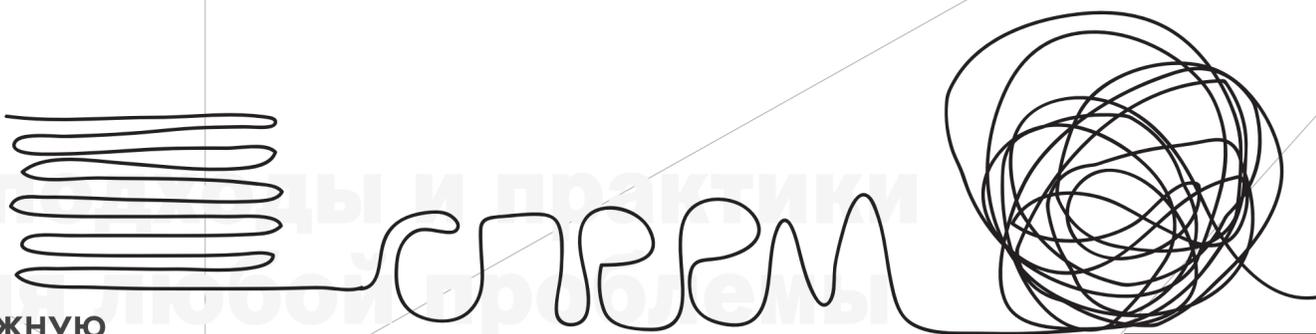
Выявлено, что СПРРМ (Сеть пассивного режима работы мозга) выполняет следующие функции:

Поглощает отвлекающие факторы. Цепи расфокуса играют важную роль в удержании внимания, впитывая и обрабатывая всю лишнюю, отвлекающую от текущей задачи информацию.

Обеспечивает гибкость мышления. Расфокус служит средством разветвления, которое обеспечивает переключение внимания с одной задачи на другую. Правильное использование СПРРМ позволяет сделать мышление более гибким.

Устанавливает глубокие связи с внутренним «я» и окружающим миром.

СПРРМ обеспечивает главный доступ к автобиографической памяти. Так осуществляется связь человека с его жизненными событиями, мыслительное «творческое переписывание» хранящимися в разных отделах мозга сюжетами. СПРРМ помогает задействовать память, лежащую за пределами границы внимания, и извлечь из неё информацию, не извлекаемую другими способами. Она объединяет прошлое, настоящее и будущее.



Локальная реализация коры. Взаимосвязи между прошлыми оценками, будущими оценками и площадью коры головного мозга, проверенные по вершинам мантии коры, с учетом пола и возраста в качестве ковариантов

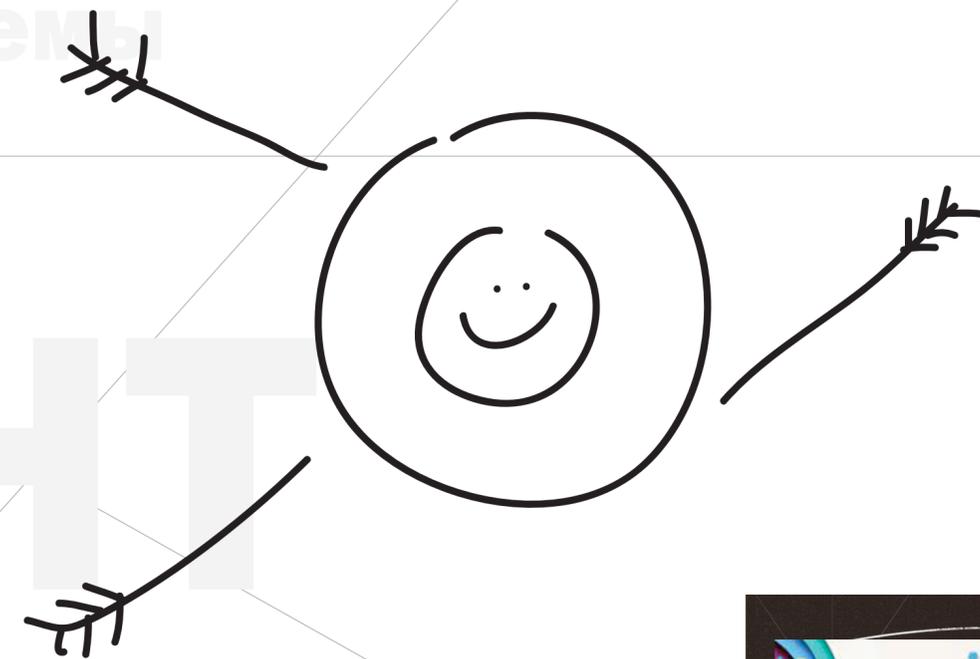


# Уроки ошибок

Ошибки — естественная часть процесса любого обучения. Нашему мозгу они нужны для того, чтобы корректировать его работу.

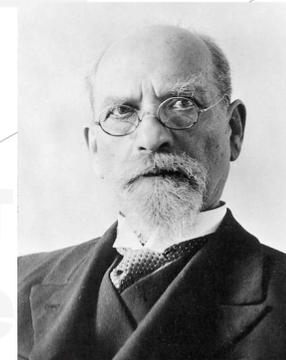
В книге «Как мы учимся» Станислас Деан рассказывал о правиле Рескорлы — Вагнера: согласно ему, мозг работает следующим образом:

- 1) прогнозирует, вычисляя сумму поступающих сенсорных сигналов;
- 2) обнаруживает разницу между прогнозом и реальным стимулом;
- 3) ошибка прогноза определяет степень неожиданности, ассоциированную с каждым стимулом. Мозг использует сам сигнал, ошибку, для коррекции внутренней репрезентации реальности. Благодаря ошибке следующее предсказание будет ближе к реальности.



# Любить любопытство

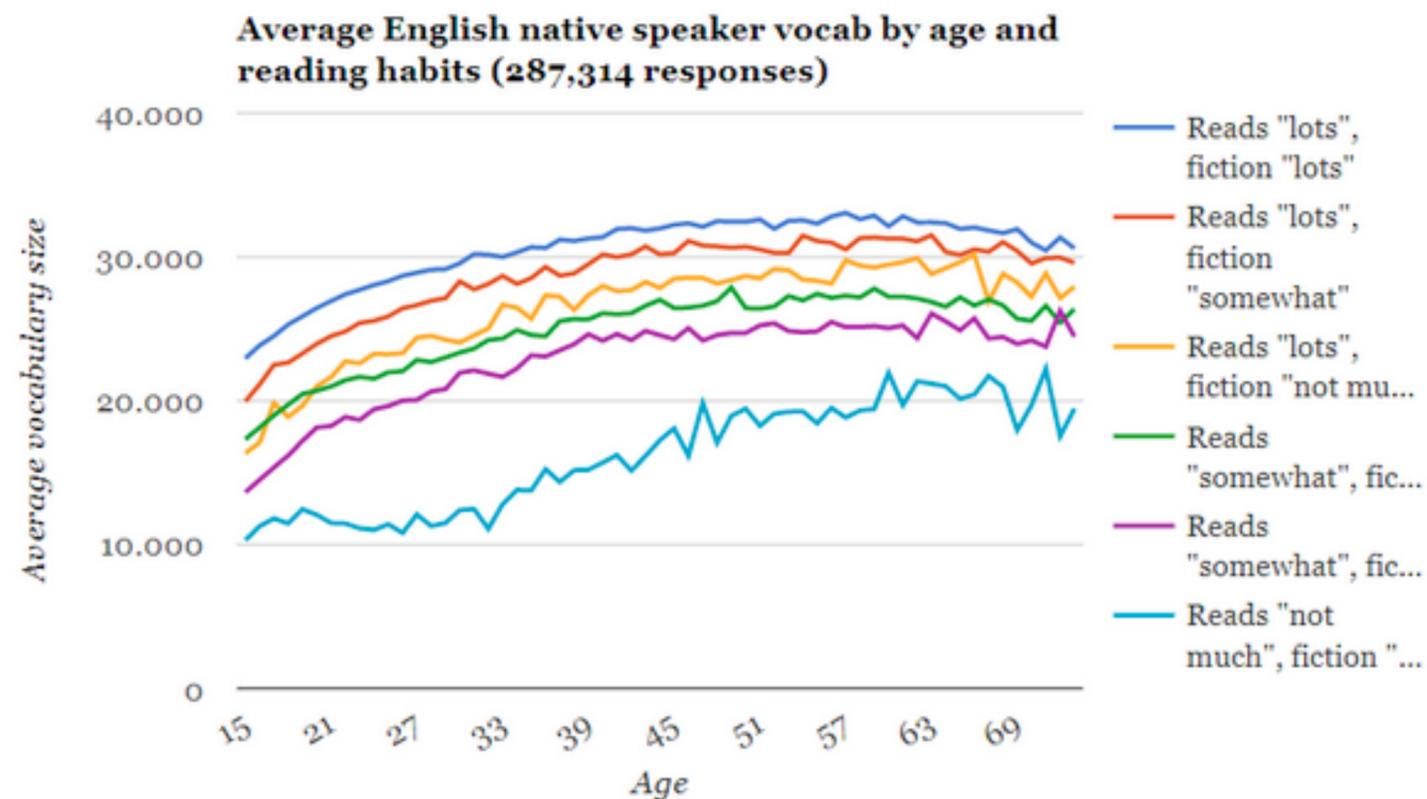
Психологи, начиная от Уильяма Джеймса до Жана Пиаже и Дональда Хебба, не раз задумывались об алгоритмах любознательности и пришли к выводу, что любопытство — это «непосредственное проявление детского стремления к познанию мира и построению его модели». Это ощущение возникает, как только наш мозг обнаруживает расхождение между тем, что мы уже знаем, и тем, что мы хотели бы знать. Любопытство напоминает понятие интенциональности — центральное свойство человеческого сознания: быть направленным на некоторый предмет. Здесь сразу стоит упомянуть Эдмунда Гуссерля, который любопытство понимает в терминах ноэмы и ноэзиса, то есть идеального и реального компонентов интенционального переживания.



# Запас слов — капитал смысла

Каждый из нас заинтересован в расширении активного словарного запаса, и если в случае чтения на родном языке это не так заметно, а при изучении иностранной литературы вы точно почувствуете рост.

В 2013 году проводилось исследование, в котором сравнивался объем словарного запаса и его зависимость от читательских привычек и возраста респондентов. Наибольшим словарным запасом обладали люди, часто читавшие художественную литературу.



# Читая для спокойствия духа

Чтение книг помогает снизить стресс.

Это доказали исследования психологи — начиная с шестой минуты чтения пульс читателей замедлялся, как при медитации, а мышцы расслаблялись.

К тому же чтение книг с бумажного носителя или электронной книги имеет успокаивающий эффект, поскольку перед глазами нет мерцающего экрана.



# Истории о себе полезны

Правдивая история всегда фильтруется через то, как ее понимает рассказчик, всем нам нужны личные истории о нас самих.

«Разум и его память не только записывают и извлекают информацию и опыт, но также делают выводы, заполняют пробелы и конструируют, — писал литературовед Брайан Бойд в книге „On the Origin of Stories: Evolution, Cognition, and Fiction“. — Неспособность эпизодической памяти обеспечить точные копии переживаний, по-видимому, является не ограничением, а адаптивным дизайном».

Повествование формирует смысл и порядок в нашем существовании, которое иначе было бы просто хаосом, переполненным тревогой.



# Играй гормон

Каждый раз, когда в определенных обстоятельствах мозг испытывает прилив гормонов счастья (дофамина, эндорфина, окситоцина, серотонина) или гормонов стресса (кортизола и адреналина), он запоминает, при каких обстоятельствах была получена эта порция гормонов, чтобы повторять или, наоборот, избегать аналогичных ситуаций.

За что отвечают эти гормоны?

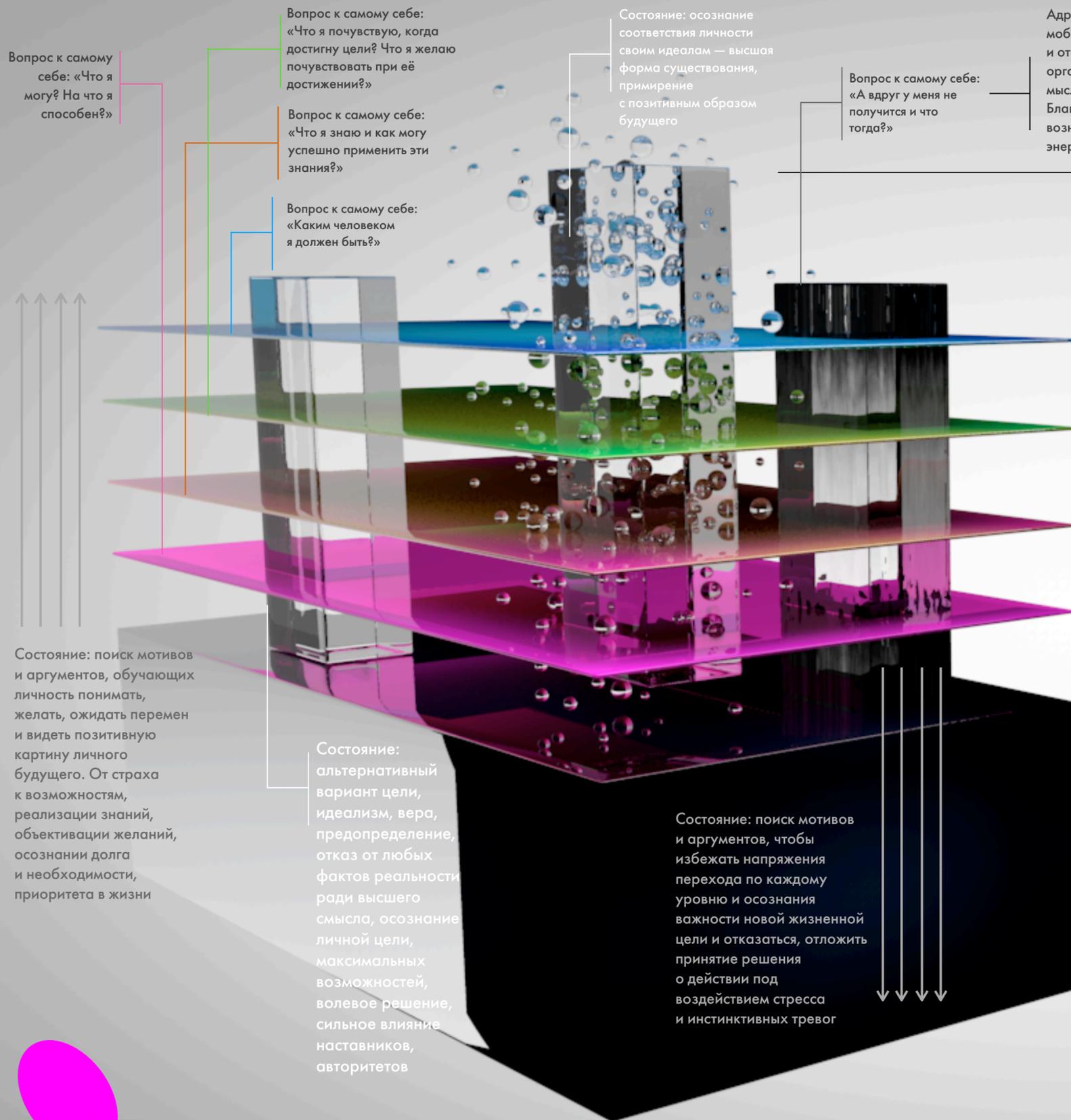
Дофамин — мотивирует к получению награды

Эндорфин — помогает игнорировать физическую боль

Окситоцин — мотивирует к проявлению доверия и появлению привязанностей

Серотонин — мотивирует заслуживать уважение





должен

Состояние: осознание цели, ощущения духа соперничества, полная готовность принять все условия, трудности, достижение покоя и полная гармония между уровнями. Спокойствие, состояние без требований к себе, состояние благодати — все есть, что нужно для счастья, идеи, силы, энергия, вера

Состояние: идеалистический уровень. Осознание личного отношения с ценностями и идеалами. Проверка личного соответствия идеалам

хочу

Состояние: эмоциональный уровень. Потребность в поддержке других и себя. Понимание природы своих желаний и мотивов. Осознание поведения и чувств других людей и их интересов. Улучшение доверия между близкими людьми

Состояние: интеллектуальный уровень. Влияние ваших знаний на других людей. Рациональные способности применять знания других для своих целей. Рациональный анализ своих интересов и жизненных стратегий

знаю

могу

Состояние: физический уровень выработки энергии. Общее состояние активности и здоровья, работоспособность. Личные цели. Осознание естественных потребностей и способов их удовлетворения.

боюсь

Состояние: инстинктивный уровень снижения интереса, уровня энергии, тревожности, неуверенности, апатии, благодаря нахождению в длительном стрессовом воздействии среды. Стремление убедить себя в высокой вероятности будущей неудачи. «Тянет вниз» все остальные уровни.



Норадреналин — активатор тормозной регуляции сенсорных потоков, что позволяет нам сосредоточиться на тех сигналах, которые наиболее значимы здесь и сейчас. Прочнее запоминаем программы, которые привели к успеху («положительное подкрепление»)

Серотонин — мотивирует заслуживать уважение. Для выработки серотонина обязательно нужен ультрафиолет

Окситоцин — мотивирует к проявлению доверия и появлению привязанностей. Поддерживает потребность в близких отношениях с людьми

Дофамин — побуждает к получению награды, создает ощущение предвкушения, ускоряет когнитивные процессы передачи опыта

Эндорфин — помогает игнорировать физическую боль, как опиаты, влияет на эмоции и настроение



Кортизол — участвует в развитии стрессовых ситуаций, перераспределяет ресурсы организма для приоритета борьбы со стрессом.

# кристаллизация цели: пять уровней

«С человеком происходит то же, что и с деревом. Чем больше стремится он вверх, к свету, тем глубже впиваются корни его в землю, вниз, в мрак и глубину, — ко злу.»  
Фридрих Ницше

# МЫШЛЕНИЕ

# КАК

стратегии, подходы и практики  
для решения любой проблемы  
(попытки решения)

# ИНСТРУМЕНТ



# МЫШЛЕНИЕ

# КАК

стратегии, подходы и практики  
для решения любой проблемы  
(попытки решения)

# ИНСТРУМЕНТ



МЫШЛЕНИЕ

КАК ПЕДАГОГИКА

ИНСТРУМЕНТ



Стратегия — это путь к решению проблемы  
для решения любой проблемы  
(польза от решения)

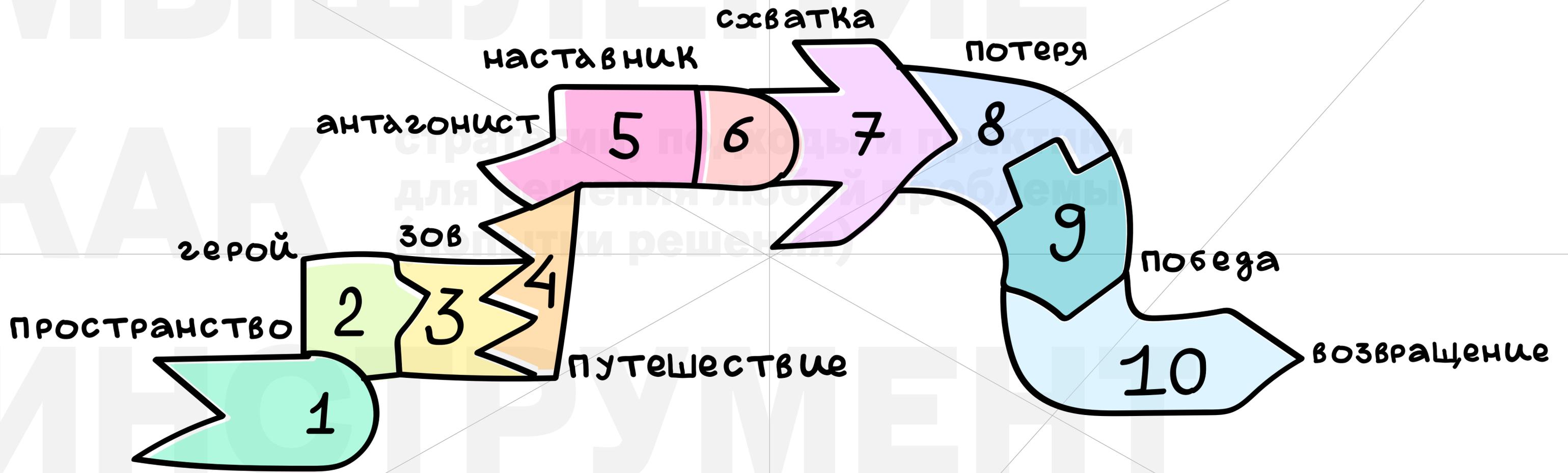


# МЫШЛЕНИЕ

## КАК

## ИМЕТЬ

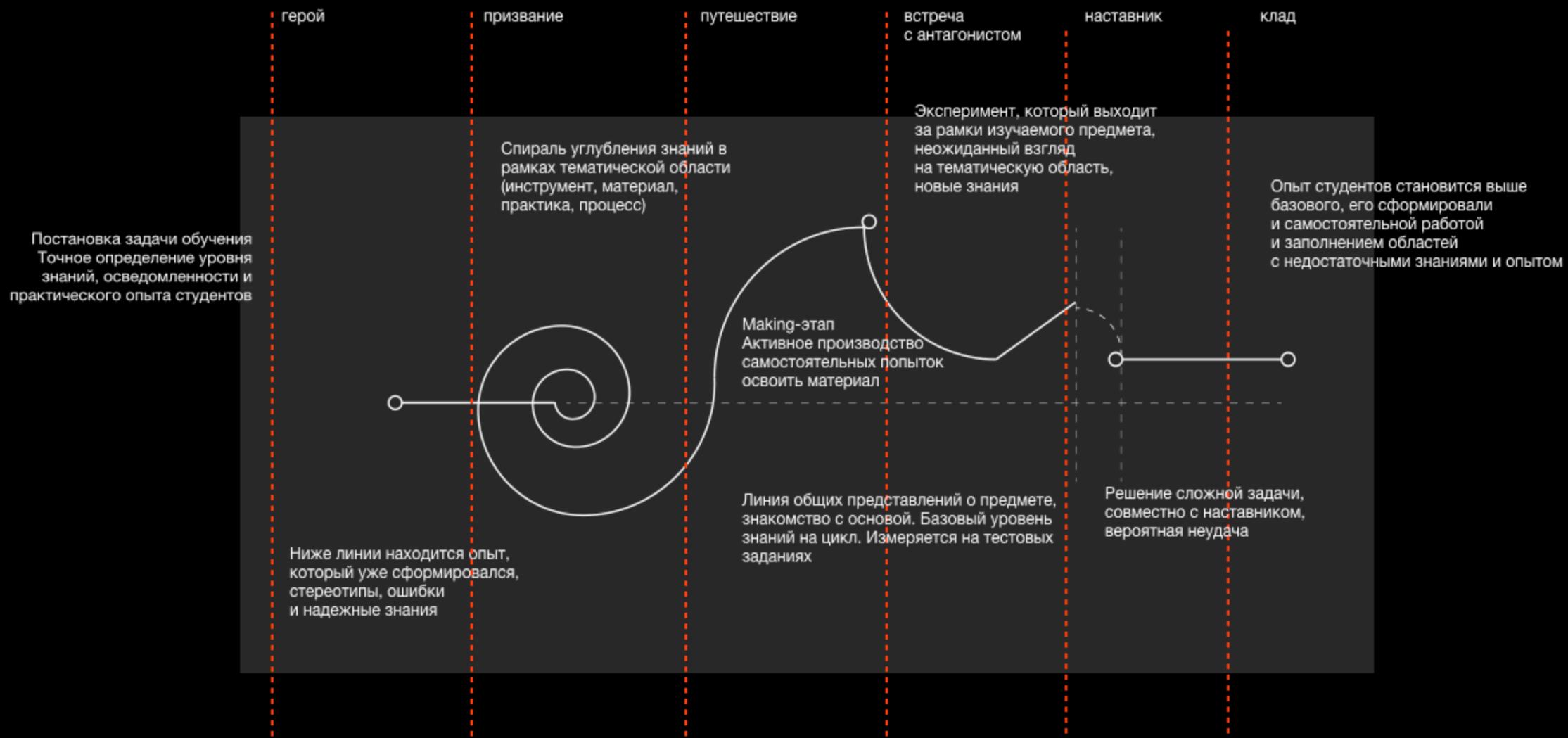
стратегии для решения любой проблемы и инструменты



# Нарративная модель развития личного опыта



# PRAXIS



# МЫШЛЕНИЕ

# КАК

стратегии, подходы и практики  
для решения любой проблемы  
(попытки решения)

# ИНСТРУМЕНТ



# МЫШЛЕНИЕ

# КАК

стратегии, подходы и практики  
для решения любой проблемы  
(попытки решения)

# ИНСТРУМЕНТ



МЫШЛЕНИЕ

КАК стратегии по достижению  
для решения проблем  
(понимая решение) CARPE DIEM

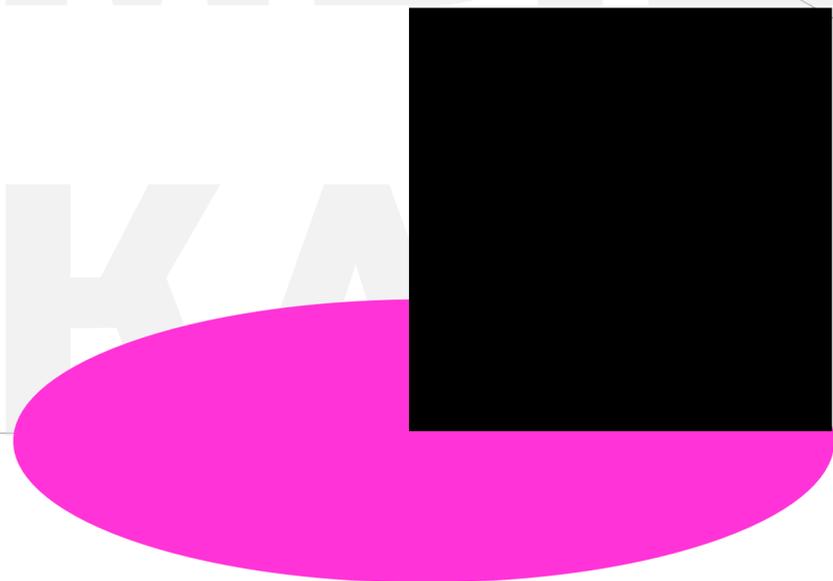
ИНСТРУМЕНТ



МЫШЛЕНИЕ

КАК ДОСТИЧЬ СТРАТЕГИИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К РИЗКАМ  
КАК ДОСТИЧЬ РЕШЕНИЯ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ  
(ПОПЫТКА РЕШЕНИЯ) **CARPE DIEM**

ИНСТРУМЕНТ



# День первый/пространство/ Кроссворд

**Задача:** создайте свой кроссворд о ваших ценностях и интересах, по вертикали слова ваших интересов, по горизонтали ваши личные ключевые мотивы и ценности. Определите свое пространство важных дел, интересов, сущностей, мотивов, слов.

**Подумать:** как практика повлияла на вас? Как мотивы объединяют ваши дела и интересы? Как практика вызвала идеи и впечатления? Что было самым сложным в работе с практикой?

**Роль и этап: пространство.** Размышляем о своем месте, территории опыта и опорных точках в карьере и жизни.

**Разместить:** решение и возникшие впечатления, идеи, трудности и выводы разместить комментарием под карточкой-практикой. Опишите тезисно возникшие новые идеи и впечатления от своей работы и как они позволили иначе посмотреть на ваши задачи, барьеры, трудности и возможные проекты?



01



# День второй / роли и герои / баланс

**Задача:** стоя на одной ноге, балансируя в пространстве, вспомните и запишите имена ваших знакомых, друзей, родных, которым вы благодарны как важным героям вашей истории, важным ролям в вашей жизни. Запишите на видео, как вы стоите на одной ноге и вспоминаете имена, вспоминаете почему вы благодарны, рассказываете кратко о роли каждого человека в вашей жизни. Главное правило: если оступаетесь и потеряете баланс и равновесие, начинайте вспоминать ваших героев заново.

**Подумать:** как практика повлияла на вас? Какие роли в жизни вы совмещаете? Насколько вы гармонично сочетаете роли профессиональные и личные? Какие практика вызвала идеи и впечатления? Что было самым сложным в работе с практикой?

**Роль и этап: герой.** Размышляем о ролях и героях в жизни. Архетипах и главных образах, которые формируют нас

**Разместить:** решение и возникшие впечатления, идеи, трудности и выводы разместить комментарием под карточкой-практикой. Опишите тезисно возникшие новые идеи и впечатления от своей работы и как они позволили иначе посмотреть на ваши задачи, барьеры, трудности и возможные проекты?



Права на изображения принадлежат только уважаемым авторам, если отдельно не указано, изображение найдено в сети без указания автора



02

# День третий/призвание/ мысли ручки

**Задача:** ваша задача на сегодня — создать схему личных предпочтений. Положите на лист бумаги ручку или карандаш и подумайте о том, что этот инструмент мог бы вас описать полностью, но не хочет. Знает вас хорошо и давно. Дорисуйте на листе бумаги мысли, которые есть у ручки по поводу вас, честные впечатления о ваших способностях, умениях и интересах. Что если ручка знает вас лучше всех и способна в трех мыслях выразить ваши призвания и интересы в жизни.

**Подумать:** как практика повлияла на вас? Какие практика вызвала идеи и впечатления? Что было самым сложным в работе с практикой?

**Роль и этап: призвание.** Осмысление личного призвания, зова к будущему, надежд и размышление об общем направлении в жизни к которому есть стремление, тяга, призвание.

**Разместить:** решение и возникшие впечатления, идеи, трудности и выводы разместить комментарием под карточкой-практикой. Опишите тезисно возникшие новые идеи и впечатления от своей работы и как они позволили иначе посмотреть на ваши задачи, барьеры, трудности и возможные проекты?



Права на изображения принадлежат только уважаемым авторам, если отдельно не указано, изображение было найдено в сети без указания авторства



03

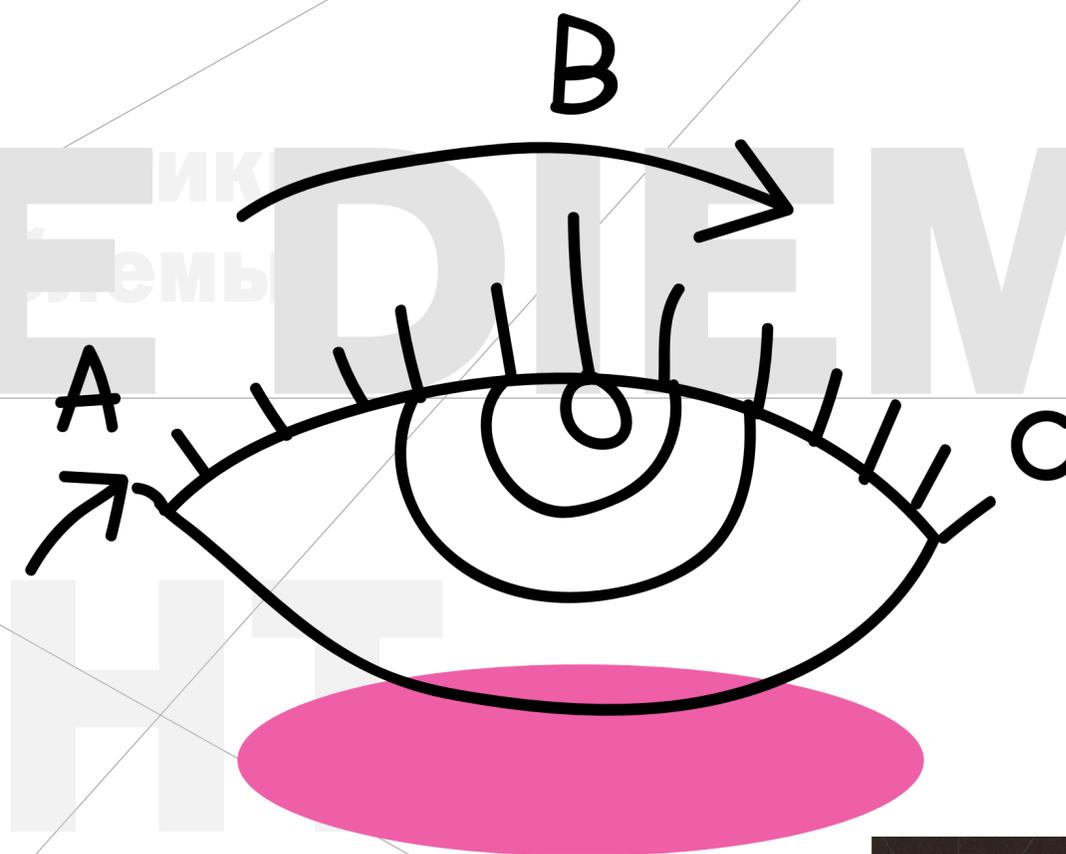
# День четвертый/путь/ провидец

**Задача:** опишите путь ваш или вашего проекта как дугу, в которой есть точное и тезисное описание сегодняшнего состояния (А), самой большой трудности и сложности на пути к реализации (В), а завершается дуга подробным описанием желаемого результата. Дуга состоит из двенадцати этапов в каждом из которых надо описать 7-9 тезисов действий и ожидаемых состояний, результатов, потребностей и ресурсов необходимых для обеспечения следующего этапа. В результате у вас дуга из двенадцати практических шагов к вашей цели, около сотни тезисов и гипотез о действиях и практических предположений о пути к достижению нужного вам результата, траектория перемен.

**Подумать:** как практика повлияла на вас? Какие трезвые, рациональные выводы вы сделали о себе и перспективах вашего проекта? Что встало на свои места в вашем проектном мышлении?

**Роль и этап: путь.** Мышление в пути, проектирование состояний перемен и трансформация ситуаций

**Разместить:** решение и возникшие впечатления, идеи, трудности и выводы разместить комментарием под карточкой-практикой. Опишите тезисно возникшие новые идеи и впечатления от своей работы и как они позволили иначе посмотреть на ваши задачи, барьеры, трудности и возможные проекты?



04



# День пятый/антагонист/ непохожий

**Задача:** создайте видео где человек непохожий на вас, с голосом непохожим на вас, перечисляет поступки, которые очень хотелось произвести, но мораль, здравый смысл и этика удержали от реализации темного желания. Регламент для видео — минута, в кадре вы, но вас не узнать, внешность и голос изменены.

**Подумать:** как практика повлияла на вас? Какие практика вызвала идеи и впечатления? Что было самым сложным в работе с практикой? Какие подавленные желания вы частенько вспоминаете и любуетесь ими, но никогда не приступите к реализации?

**Роль и этап: антагонист.** Практика работы с недостатками, соперничеством, конкуренцией, личными страхами, недостатками и архетипами тени. Креативная практика инверсивной задачи

**Разместить:** решение и возникшие впечатления, идеи, трудности и выводы разместить комментарием под карточкой-практикой. Опишите тезисно возникшие новые идеи и впечатления от своей работы и как они позволили иначе посмотреть на ваши задачи, барьеры, трудности и возможные проекты?



Права на изображения принадлежат только уважаемым авторам, если отдельно не указано, изображение было найдено в сети без указания авторства



# День седьмой/Схватка/ Я – м///к когда...



**Задача:** за две минуты описать максимальное число причин для гордости собой.

— Я мужик когда...

За три минуты описать максимальное число причин для работы над собой и недостатками.

— Я мудак когда...

Запишите на видео пять минут вашего откровения



**Подумать:** как практика повлияла на вас? Какие практика вызвала идеи и впечатления? Что было самым сложным в работе с практикой?

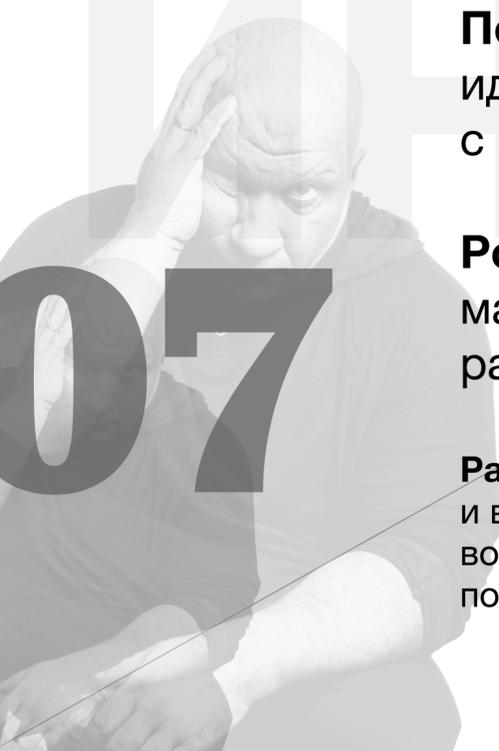
**Роль и этап: схватка с личным пределом.** Практика достижения максимального предела. Схватка с самим собой в творческой работе. Вызов самому себе.

**Разместить:** решение и возникшие впечатления, идеи, трудности и выводы разместить комментарием под карточкой-практикой. Опишите тезисно возникшие новые идеи и впечатления от своей работы и как они позволили иначе посмотреть на ваши задачи, барьеры, трудности и возможные проекты?



Права на изображения принадлежат  
только уважаемым авторам, если  
отдельно не указано, изображение  
найденно в сети без указания  
автора

ДИМИТРИЙ КАРДОВ  
КОНСТРУКТИВНЫЙ  
ИНСТРУМЕНТ



# День восьмой/потеря/сократи сократа

**Задача:** выберите десяток цитат философа Сократа и сократите их так, чтобы возник новый смысл, удалите лишние слова, потеряйте исходный смысл ради возникающего нового. Сокращайте Сократа, максимально, но чтобы возникла новая содержательная мысль, противоречивая и максимально краткая

**Подумать:** как практика повлияла на вас? Какие практика вызвала идеи и впечатления? Что было самым сложным в работе с практикой?

**Роль и этап: потеря.** Практика работы с недостатками и излишками. Осознание ценности минимального

**Разместить:** решение и возникшие впечатления, идеи, трудности и выводы разместить комментарием под карточкой-практикой. Опишите тезисно возникшие новые идеи и впечатления от своей работы и как они позволили иначе посмотреть на ваши задачи, барьеры, трудности и возможные проекты?



Права на изображения принадлежат только уважаемым авторам, если отдельно не указано, изображение было найдено в сети без указания автора



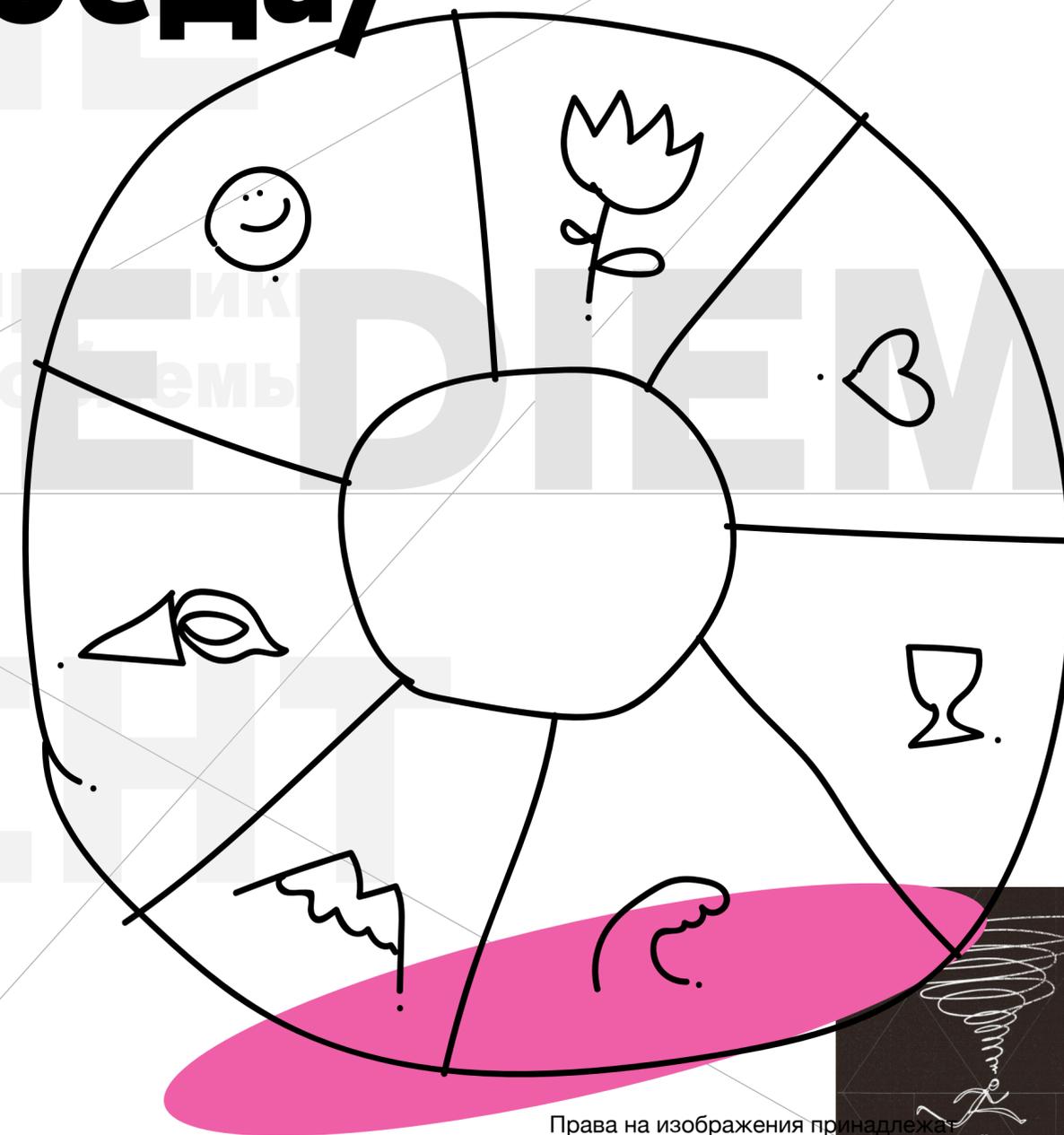
# День девятый / победа / круг личного

**Задача:** создайте схему как на эскизе и вспомните все свои позитивные впечатления и идеи за время двух недель на курсе. Впишите только те, которые на ваш взгляд соответствуют пиктограмме в секции на круге. Теперь, впишите эмоции в каждую секцию соответствующие переживанию личной победы и пиктограммам. В центр выпишите гипотезу как вы теперь можете преодолевать свои барьеры и опасения с помощью этих семи идей, впечатлений, опыта и личного осознания своих сильных сторон.

**Подумать:** как практика повлияла ваше восприятия своих барьеров, опасений и способов их преодолевать? Какие гипотезы вы обязательно проверите в жизни? Что было самым сложным в работе с практикой?

**Роль и этап: победа.** Практика переживания победы. Ваша личная коллекция чувственного опыта победы. Смысл успеха и обзор всей работы на курсе

**Разместить:** решение и возникшие впечатления, идеи, трудности и выводы разместить комментарием под карточкой-практикой. Опишите тезисно возникшие новые идеи и впечатления от своей работы и как они позволили иначе посмотреть на ваши задачи, барьеры, трудности и возможные проекты?



Права на изображения принадлежат только уважаемым авторам, если отдельно не указано, изображение найдено в сети без указания автора

дмитрий карпов  
вышло  
десять стратегий  
для решения  
любой проблемы  
КАК  
ИНСТРУМЕНТ

09

10

**Задача:** запишите видео, в котором вы обращаетесь к своим детям с рассказом о своих правилах жизни. Это словно вы возвращаетесь в будущее, когда дети будут взрослыми и разговариваете с самыми важными для вас людьми о самом важном.

Вы говорите о своем прошлом, настоящем, но словно вы уже в будущем.

Публиковать видео не надо, можете сохранить себе. Но опишите ваши впечатления, а главное, принципиальные выводы и возникшие идеи.

Перед началом работы прочитайте Св. Августина и его трактат о времени в книге Исповедь. Большая часть одиннадцатой книги этого тома посвящена отношению вечности, человека и его прошлого или будущего. Краткую начальную главу о времени можно найти в издании (Кн. XI, гл. XIV)

(Августин Аврелий, Исповедь, М., Республика, 1992, с. 167)

**Подумать:** что из идей и духовного наследия вы оставите детям в будущем?

Наследство, это не только дом, счета и образование для детей, это ваши мысли и отношение к себе и другим — опишите главное, что стоит привить детям. О чем вы хотите с ними поговорить, когда они повзрослеют? Как опишите свой жизненный путь и принципы? Что было самым сложным в работе с практикой?

**Роль и этап: возвращение.** Размышляем о своем пути — вернувшись в исходную точку. Возвращение к настоящему. Обзор успешных практик, возникших идей за период

**Разместить:** решение и возникшие впечатления, идеи, трудности и выводы разместить комментарием под карточкой-практикой. Опишите тезисно возникшие новые идеи и впечатления от своей работы и как они позволили иначе посмотреть на ваши задачи, барьеры, трудности и возможные проекты?

# День десятый/ возвращение/ возврат в будущее



Права на изображения принадлежат только уважаемым авторам, если отдельно не указано, изображение было найдено в сети без указания авторства



**Задача:** создайте описание содержания, участников, аудитории, объекта ключевого интереса, названия и эскиз общего дизайна для четырех проектов в вашем будущем:

**Компания** — придумайте себе компанию занятую предпринимательством, ее оригинальный продукт, суть бизнеса, название, дизайн

**Конференция** — придумайте концепцию популярной конференции, тематику, участников, название и дизайн

**Кино** — предложите интересный сюжет для своего фильма, его мысль, аудиторию, название, элементы дизайна

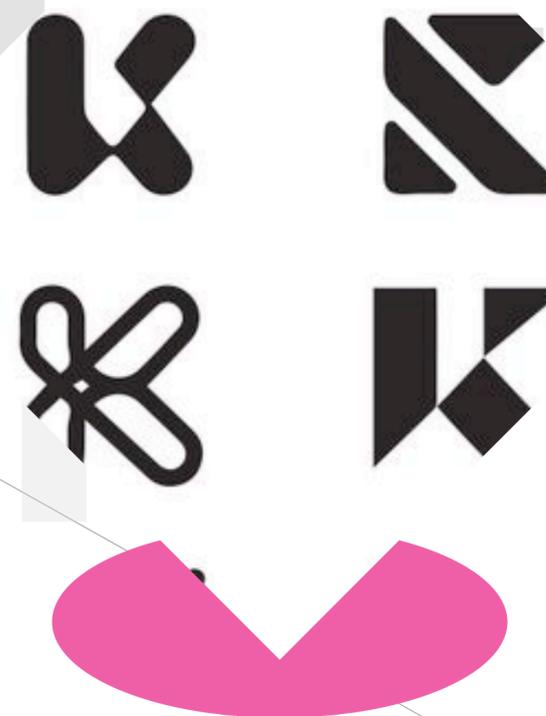
**Команда** — посмотрите на весь мир и соберите лучшие имена в идеальную команду мечты, лучших, по вашему мнению людей в своем деле в вашу команду.

## День одиннадцатый/ возвращение/ победа/4 К

**Подумать:** какие идеи вам показались слишком смелыми, почему это хорошо? Какие свои личные цели вы бы поместили в эти идеи? Какие практика вызвала эмоции и впечатления? Что было самым сложным в работе с практикой?

**Роль и этап: победа.** Практика проектирования успешной стратегии, осмысление состояния победы, оценка своих сил и возможностей.

**Разместить:** решение и возникшие впечатления, идеи, трудности и выводы разместить комментарием под карточкой-практикой. Опишите тезисно возникшие новые идеи и впечатления от своей работы и как они позволили иначе посмотреть на ваши задачи, барьеры, трудности и возможные проекты?



Права на изображения принадлежат только уважаемым авторам, если отдельно не указано, изображение было найдено в сети без указания автора



11

# День двенадцатый/ возвращение/схватка/ визуальный текст про ...

**Задача:** сложи дюжину страниц пополам, чтобы образовалась книга. Напиши книгу о своих лучших днях. Вспоминай самое чувственное, странное, смелое и яркое. Создай собственный визуальный язык, похожий на существующий строками, знаками, ритмом. Вырази графикой состояние радости и удовольствия. Вырази эмоции несуществующим текстом. Вымышленным текстом расскажи о лучшем дне жизни.

**Подумать:** вспомни самые яркие моменты своей жизни и найди общее с делом, которым ты увлечен.

**Роль и этап: возвращение, схватка.** Размышляем о своем месте, возможностях и границах возможного, территории опыта.

**Разместить:** решение и возникшие впечатления, идеи, трудности и выводы разместить комментарием под карточкой-практикой. Опишите тезисно возникшие новые идеи и впечатления от своей работы и как они позволили иначе посмотреть на ваши задачи, барьеры, трудности и возможные проекты?



Права на изображения принадлежат  
только уважаемым авторам, если  
отдельно не указано, изображение было  
найденно в сети без указания автора

дмитрий карпов  
высшее  
десять стратегий  
для решения  
любой проблемы  
КАК  
ИНСТРУМЕНТ

12

МЫШЛЕНИЕ

КАК стратегии по достижению  
для решения проблем  
(понимая решение) CARPE DIEM

ИНСТРУМЕНТ

