

Игорь Пономарев  
*Практикум 1*

Гипермышление. Базовые приемы

Х	!	А	Л	Е	Ф	-
У	½	Б	Е	Т	-	-
Л	\$	Г	И	М	Е	Л
Т	©	Д	А	Л	Е	Т
Н	?	Г	Э	Й	-	-
Б	А	З	О	-	-	-
П	Р	И	Ё	-	-	∞

**РАБОЧАЯ  
ТЕТРАДЬ**

Игорь Пономарев

**Практикум 1. Гипермышление.  
Базовые приемы**

«Издательские решения»

**Пономарев И.**

Практикум 1. Гипермышление. Базовые приемы /  
И. Пономарев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-830799-7

Приемы и упражнения, приведенные в этой книге, помогут вам в принятии решений, творческом поиске и управлении знаниями. Изучение базовых приемов станет основой для роста результатов в вашей деятельности и совершенствования мастерства. Освоение базовых приемов позволит перейти на новый уровень и открыть новые возможности мышления.

ISBN 978-5-44-830799-7

© Пономарев И.  
© Издательские решения

# Содержание

О книге	6
Об авторе	7
Предисловие	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Практикум 1

## Гипермышление. Базовые приемы

### Игорь Пономарев

© Игорь Пономарев, 2017

© Игорь Пономарев, иллюстрации, 2017

*Редактор* Ольга Костылева

ISBN 978-5-4483-0799-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

#### **СОДЕРЖАНИЕ**

О книге ... 4

Предисловие ... 6

#### **Часть I**

План тренировок ... 19

Разминка ... 20

#### **Часть II**

1. Алеф – романтическое мышление ... 27

Упражнения ... 35

2. Бет – аналитическое мышление ... 41

Упражнения ... 47

3. Гимел – прагматическое мышление ... 57

Упражнения ... 66

4. Далет – креативное мышление ... 73

Упражнения ... 77

#### **Часть III**

5. Гэй – социальное мышление ... 91

Упражнения ... 97

Продолжение ... 104

## О книге

В этой книге автор представляет пять разных стилей мышления: романтическое, аналитическое, прагматическое, креативное и социальное.

Эта рабочая тетрадь для освоения базовых приемов Гипермышления. Выполнение упражнений приведенных в этой тетради позволит Вам ежедневно практиковать приемы и наработать полезные ментальные привычки. Базовые приемы и упражнения представлены в разных вариантах исполнения, от простого к сложному, и дополнены примерами, задачами и ситуациями. Выполнение базовых упражнений сделает ваше мышление более эффективным и станет основой для освоения приемов Гипермышления следующего «продвинутого» уровня.

Упражнения – это тренировка мышления! Они потребуют умственных усилий и систематических повторений пока вы не достигните легкости выполнения и радости от результатов.

Рабочая тетрадь будет полезна для людей творческих профессий, работников умственного труда, менеджеров и консультантов, и всем кто создает что-то новое и пытается изменить жизнь к лучшему.

Книга является практическим дополнением к книге «Гипермышление», содержит пять приемов и свыше двадцати разных упражнений направленных на совершенствование вашего мышления.

## Об авторе

**Пономарев Игорь Пантелеевич**

к.э.н.,

старший преподаватель Экономического факультета  
МГУ им. М. В. Ломоносова.

Преподает курсы:

«Менеджмент», «Организационное поведение 2.0»,

«Методы принятия управленческих решений»,

«Управление операциями», «Технология»,

«Концепции лидерства и групповая динамика».

Автор деловых игр:

MARGINGAME – финансовая стратегическая игра;

БИЗНЕС-ТАРО – игра на лидерство и предпринимательство;

CUBE INC. – игра на совершенствование производства;

ХУДОЖНИКИ – маркетинговая инновационная игра.

Научные интересы:

мотивация и дизайн работы;

принятие решений и решение проблем;

развитие мышления.

Сайт автора:

**[www.ArtProLab.com](http://www.ArtProLab.com)**

Проекты:

[www.MarginGame.ru](http://www.MarginGame.ru)

[www.LimitlessMind.ru](http://www.LimitlessMind.ru)

## Предисловие

*Те сомнения, которые не может разрешить теория, разрешит практика.*  
**Л. А. Фейербах**

Перед вами первый практикум к книге Гипермышление. Это издание построено на материалах двух тренингов и одного семестрового курса по развитию «творческого» мышления.

Многим людям, даже в образовательной среде, удобно мыслить простыми линейными шаблонами, ограничивая не только свое восприятие мира, но и возможности для развития учеников.

Тогда как творческое мышление – это лишь один из многих возможных 22-х образов нашего мышления.

Цель этого издания помочь освоить приемы и принципы нового метода мышления всем кто изъявил желание и готов сделать усилие над собой.

Это не книга, это даже не учебное пособие, это практикум, если хотите – «рабочая тетрадь» в которой есть примеры и упражнения. Важно отметить, что освоение метода потребует от Вас практики, практики и еще раз практики.

На страницах практикума вы сможете найти комментарии и рекомендации, на что обратить внимание и как правильно выполнить то, или иное упражнение, которые будут полезны на пути совершенствования мышления.

Также вы можете задать вопрос другим участникам курса, поделиться своими результатами и узнать о достижениях других участников курса.

Мышление можно тренировать, развивать, совершенствовать. только надо знать «ЧТО?», «КАК?» и ответить себе на главный вопрос «ЗАЧЕМ?»

### **ЧТО?**

Мышление это функция, которая отличает человека от животного. Это то, что позволяет нам брать на себя ответственность, а не просто реагировать на происходящее, ставить и достигать цели. Есть три подхода к поиску ответа на вопросы: Что такое мышление? и Как оно работает?: «Черный ящик», «Прозрачный ящик» и «Открытый ящик».

Начну с самого невероятного, с подхода «открытого ящика», когда все видно, но ничего не понятно. Данная метафора подразумевает, что когда исследователи заглянули прямо в голову, а там только одно серое вещество, самого мышления как такового не видно. И сделали они вывод, что роль мозга улавливать сигналы свыше и транслировать их на тело! Это как бы «объясняет» и божественное начало, и духовность, и даже существование мышления отдельно от человека в виде функции, которую человечество носит, развивает и передает из поколения в поколения. Эволюционный подход подразумевает, что как только человек научит компьютеры мыслить по-настоящему, то эволюционировать начнет уже электронная жизнь. Роль человека останется быть «домашним животным», которое новый сверх-разум будет кормить и развлекать.

Подход «прозрачный ящик» метафора того, что мы наблюдаем, что в голове, как устроен мозг, из чего он состоит, как работает. И здесь мы все узнали про правое и левое полушария и их различные функции. Про рептильный ум и лобные доли. Про нейроны и аксоны, не только про серое, но и белое вещество, которое играет ключевую роль в научении. Вторую волну исследований под брендом «нейро» подстегнуло развитие технологии МРТ, которая

позволяет просвечивать мозг и улавливать активность отдельных нейронов. Новые открытия позволяют лучше понять, как работает мозг и как можно эффективнее обучать и лечить человека, продавать что-то ненужное и даже менять убеждения человека. Возможно, этот подход в ближайшем будущем избавит нас от носимых гаджетов и необходимости учиться. Информация из мозга будет считываться внешними устройствами, а необходимая информация будет загружаться непосредственно в мозг минуя экраны и планшеты.

Подход «*черный ящик*», эта метафора исследовательского подхода к мышлению, который наиболее близок автору. Вам должен быть знаком этот подход, хотя бы по смартфону, не обязательно знать его внутреннее устройство, чтобы делать звонки или просматривать сообщения. В Гипермышлении нет деления на право- и лево-полушарное мышление. Согласно подходу, нам не известно, что и как происходит в голове, сколько полушарий, какое количество извилин и насколько развиты височные области мозга, оставим это для изучения нейрофизиологам. Важно как Вы взаимодействуете с окружающим миром, как реагируете, как действуете, как обучаетесь и как решаете поставленные задачи.

### **КАК?**

Представьте, что вы в фитнес-центре, где есть все возможные тренажеры, которые могут тренировать любую группу мышц. Что вы будете тренировать? Какой группе мышц уделите внимание в первую очередь... И пока вы размышляете, я хочу сказать, что у вас в руках «тренажер» для тренировки мышления. А мышление, представляет особая группа «мышц» (серое вещество – тот же белок) отвечающая за интеллект, наши чувства и волю к жизни. Мышление можно тренировать и развивать!

Что конкретно тренировать? Силу, по аналогии с мышцами. *Гибкость*, так как силой не все можно решить. А может быть *выносливость*? А как на счет *точности* и *своевременности*, координации и *чистоты*

## **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.