

INDARS KRAĢIS

RADOŠUMA dienasgrāmata

360 domāšanu veicinoši izaicinājumi



ZVAIGZNE ABC

374 (079)
Kr 070

Guntas Plotkas grāmatas un vāka dizains

Vāka dizainā izmantota *Silvijas Kraģes* ilustrācija
un attēls no Freepick.com

Silvijas Kraģes ilustrācijas

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana
vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums.
Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Indars Kraģis, teksts, 2024

© Silvija Kraģe, ilustrācijas, 2024

© Literārā apdare, izdevums, mākslinieciskais noformējums, Apgāds Zvaigzne ABC, 2024
ISBN 978-9934-31-022-5

*“Cilvēks dzīvo, kamēr viņš rada, –
ne agrāk un ne vēlāk.”*

(N. Garins)

ŠĪ GRĀMATA PIEDER/IR DĀVINĀTA



Satura rādītājs

Pirmais priekšvārds	5
Otrais priekšvārds	7
Autora priekšvārds	8
Uzdevumu pārskats	14
Treņģprogrammas plāns	16
Pielāgošana	17
Atjaunošana	43
Pārveidošana	68
Izslēgšana	88
Aizvietošana	110
Palielināšana un samazināšana	133
Dažādošana	142
Savienošana	174
Pašpārbaudes tests	235
Izvērtējums	251
Piezīmēm	254
Par autoru	255
Noderēs!	255

Pirmgais priekšvārds

Sabiedrības ilgtspējība atkarīga no katra cilvēka individualitātes, viņa radošā potenciāla apzināšanās un iesaistīšanās, lai radītu inovatīvus tehnoloģiskus un humānus risinājumus.

Cilvēkiem iesakņojies priekšstats, ka radošumam nav vietas zinātnē un ikdienas dzīves norisēs; tas attiecas tikai uz māksliniecisku darbību un izklaidi. Līdz ar to rodas pārliecība, ka radošums ir domāts vai nu atslodzei no “nopietniem” dzīves izaicinājumiem, vai attiecināms uz profesionālu mākslinieku ikdienu. Lai pārvarētu šos stereotipus, ir svarīgi saprast radošuma būtību un radošuma attīstības sekmēšanas iespējas visos cilvēka vecumos un darbības veidos.

Radošuma izpēte ir atrodama gan vēsturiski (idejas, kuras radikāli izmainījušas sabiedrības dzīvi), gan dabaszinātņu, sociālo, humanitāro zinātņu un inženierzinātņu vēsturē un metodoloģijā, gan mākslas teorijā un estētikā (mākslas darbi un mākslinieku biogrāfijas).

Zinātniskajā literatūrā saistībā ar radošumu tiek uzsvērti cilvēka apzināto un neapzināto psihisko spēku mijiedarbība radošajā procesā: cilvēka iztēle vadošo emociju iespaidā rada jaunas pieredzes materiāla kombinācijas (*Выготский*), diverģentā domāšana rada variatīvus risinājumus (*Guilford; Cropley*), laterālā domāšana pretstatā vertikālajai savieno šķietami nesalīdzināmus objektus un attālas asociācijas (*Edward de Bono*), sistēmiskā domāšana pretstatā lineārajai ievēro daudzveidīgas sakarības starp objektiem un uztver lietas veselumā (*Edwards*), iekļaušanās plūdumā (angļu val. – *flow*), kurā cilvēks tam ļauj, aizmirstot savu ego, mazinot atšķirību starp darbu un spēli (*Csikszentmihalyi*).

Radošajam procesam būtiska ir atteikšanās no abstraktas, simboliskas, loģiskas domāšanas dominantes, lai ļautu procesā iesaistīties visiem cilvēka iekšējiem spēkiem – uzmanībai, uztverei, atmiņai, iztēlei, asociācijām, intuīcijai utt.

Radošās domāšanas objektīvai konstatēšanai Džozs Pols Gilfords (*Joy Paul Guilford*) un Eliss Pols Torrenss (*Ellis Paul Torrance*) piedāvā izmantot šādus kritērijus un rādītājus:

- vieglums (angļu val. – *fluency*) – ideju rašanās ātrums un skaits, pretstats grūtumam un piepūlei;
- elastība, plastiskums (angļu val. – *flexibility*) – ideju strukturāla daudzveidība, pāreju biežums no vienas radīto objektu grupas uz citu (pretstatā – var būt arī daudz, bet vienveidīgas idejas);
- izstrādātība (angļu val. – *elaboration*) – sintezētā tēla (vai risinājuma) detaļu precizitāte, pretstats shematiskumam, paviršībai;
- oriģinalitāte – idejas unikalitāte, tās neparastums, salīdzinot jaunradīto darbu ar savu iepriekšējo sniegumu. Tās pretstats – stereotipiskums – par labu atzīst darba līdzību iepriekš zināmam paraugam (*Guilford*). Šos kritērijus, kas ir objektīvi, var labi saskatīt jaunradītajā “produktā”, un tos var novērtēt neiesaistīts eksperts.

Tā kā radošums ir kompleksa un savā ziņā arī pretrunīga parādība, tā sekmēšanai ir nepieciešama īpaša pieeja, kura atšķiras no tradicionālā priekšstata par zināšanu apguvi vai prasmju vingrināšanu. Svarīgi ir zināt, kuri līdzekļi/apstākļi vai principi sekmē radošuma atraisīšanos, kuri to kavē.

Par radošumu kā procesu var teikt: tā ir “izkāpšana” no komforta zonas, jo prasa indivīdam būt elastīgam gan domāšanā, gan rīcībā – pastāvīgi būt nepārtrauktā mainībā. To nevar īstenot saspringtā, kompleksainā un direktīvā vidē. Radošums pēc savas būtības ir spēle un vieglums, kas rodas viegli kā mērķtiecīgas darbības blakusprodukts. Darbību mērķtiecīgu padara kreativitātes tehnikas, kuras iekļauj spēles noteikumus (Gadamers). Šie noteikumi kļūst indivīdam rosinoši, un darbība – mērķtiecīga. Cilvēks domā, ka viņš dara kaut ko

pavisam citu, kaut ko vieglu, bet rezultātā rada oriģinālu izstrādājumu, inovatīvu risinājumu vai atrod metodi un pilnveido savas radošās spējas.

Katrai normālai psihei piemīt spējas, kas ļauj cilvēkam radīt idejas un tās īstenot. Iespējams, vieniem šie impulsi ir aktīvāki, citiem – lēnāki, bet nav tāda cilvēka, kuram to nebūtu vispār. Kā šīs spējas izpaužas, ir atkarīgs no cilvēka temperamenta, rakstura, ieradumiem, vērtībām, no apkārtējās sociālās vides izvirzītajām prasībām.

Inovatīvu ideju nevar radīt ar apzinātu gribas piepūli, racionālu pamatojumu vai mērķtiecīgu centību, bet ir vajadzīga psihi neapzinātās daļas darbība. Daiļrades psiholoģijas pētījumi liecina, ka psihi neapzinātās un apzinātās daļas sadarbība katram cilvēkam tiek ierosināta un arī izpaužas individuāli (Bebre).

Ideja dzimst, emocionāla impulsa ierosināta, kad iztēle sakārto indivīda pieredzes faktus jaunā secībā. Tas parādās kā iztēles tēls, ideja vai iecere, pēc tam cilvēks apjēdz un izvērtē jauno ideju. Ja indivīds atzīst šo ideju par nozīmīgu, tiek pieņemts lēmums to realizēt (*Выготский*).

Kreatoloģijā ir plaši piedāvātas kreativitātes tehnikas, kuras var pielietot, lai radošā procesā sekmētu jaunu ideju radīšanu, kuru būtība ir atslēgt racionālā prāta kontroli, ļaujot strādāt smadzeņu

labajai puslodei, atvērties neapzinātajam: iztēlei, intuīcijai u. tml.

Kreativitātes tehnikas jaunu ideju radīšanai:

- asociāciju plūsma (prātavētra): fiksēt iespējami daudz variantu un kombinēt tos;
- spontāna ekspresija: ļaut darboties ķermenim;
- tiešās uztveres vingrinājumi, koncentrēšanās;
- uzspiestās asociācijas: savienot nesavienojamo;
- morfoloģiskā sintēze: dažādas kombinācijas no konkrēta skaita figūru, krāsu;
- metamorfoze: pārveidot objektu vai kādu tā daļu saskaņā ar kādiem nosacījumiem;
- skatpunkta maiņa;
- problēmu risināšana. Problēmu var atrisināt, raugoties no dažādiem skatpunktiem plašākā kontekstā, un tikai tad iztēloties, modelēt, kā izskatīsies risinājumi.

No iepriekš minētā var secināt, ka radošums kā vērtība dzīvē ir saistīts ar individuālo spēju attīstību un ar atvērtību daudzveidībai, kompleksitātei, jaunajam un nepārtrauktai mainībai. Neskaidrība un pretrunas tiek uztvertas kā attīstības iespēja, nevis šķērslis sekmīgai pašattīstībai un radošai darbībai.

*Daiga Kalēja-Gasparoviča,
Dr. paed., Mg. art.*

Otrais priekšvārds

Par kreativitāti jeb radošajām spējām mūsdienās runā nepārtraukti. Visur tiek meklētas jaunas idejas un risinājumi. Tomēr ikdienā mūsu uzmanība pārsvarā pievērsta tam, lai izdzīvotu. Mēs sevišķi daudz neizmantojam resursus, kas paliek pāri. Kreativitāte iespējama tikai tad, kad varam pievērst uzmanību priekšā stāvošajai problēmai.

Katram no mums piemīt divas tendences:

- 1) saglabāšanās, kas ietver pašsargāšanās instinktu, un pašapliecināšanās, kas mudina uz enerģijas saglabāšanu;
- 2) jaunumu izpētīšana un riska pieņemšana.

Vajadzīgas ir abas tendences. Kamēr pirmajai nav nepieciešama liela ierosme, otrā tendence var izzust, ja to pienācīgi nekultivē. Augsts zinātkāres līmenis ir kreativitātes sākumpunkts.

Kreativitāte sniedz pilnvērtīgāku, patīkamāku dzīvi. Bez tās cilvēce nespētu progresēt. Kreativitāti nevar izprast, ja skatās tikai uz tiem cilvēkiem, kuri šķiet esam radoši. Nepieciešams process, kurā tiek novērota un novērtēta kreativitāte. Bez šādas ārējās novērošanas nevar pieņemt lēmumu par to, vai tas, ko mēs saucam par radošu darbu, tiešām ir pilnvērtīgs.

Grāmatā galvenā uzmanība ir pievērsta kreativitāti veicinošām tehnikām. Tieši kreativitātes tehnikas ir iespēja jebkuram cilvēkam iesaistīties sevis izzinošā kreativitātes procesā. Tās ir tikpat nepieciešamas kā fiziskās nodarbes mūsu ķermenim.

Kreativitātes process prasa iekšējo spriedzi, kas var rasties trijos virzienos:

- konfliktā starp tradicionālo un jauno katrā procesa brīdī;
- pašās idejās, dažādos risinājuma virzienos vai paredzamajos produktos;
- starp nenoteiktības haosu un centieniem pāriet uz augstāku organizācijas un efektivitātes līmeni paša individualitātē un sabiedrībā.

Kreativitātes tehnikas izvēlētas, lai rosinātu kādu no kreativitātes kvalitātēm. Nav nepieciešamas priekšzināšanas šajā jomā, nav nozīmes cilvēka vecumam vai izglītības līmenim.

Kreativitātes jeb radošuma tehnikas ir piedāvātas tā, lai katram lasītājam būtu iespējama patstāvīga izvēle.

- Piesaistot interesi par kādu no tehnikām, lasītājs tās var izmantot, lai radoši un jautri pavadītu brīvos brīžus ģimenē.
- Tās var izmantot darba grupās sadarbības veicināšanai un problēmjautājumu risināšanai.
- Kreativitātes tehnikas sniedz ierosmi individuālajām kognitīvo spēju rosinošām nodarbēm.
- Nav mazsvarīgi, ka tieši kreativitātes tehnikas var konkurēt ar uzmanības piesaisti vairāk nekā mobilie telefoni pārgājienos un izbraucienos laikā.
- Lasītājs, iepazīstoties ar šīm tehnikām, noteikti vairāk spēs izvērtēt to, kuras no piedāvātajām radošās domāšanas izpausmēm ir vistuvākās un kuras padodas vislabāk.

Lai to visu attīstītu un veicinātu, nepieciešama koncentrēšanās. Daudzas īpatnības, kādas piemīt kreatīviem cilvēkiem, ir saistītas ar viņu spējām koncentrēties un nepazaudēt sevi kreatīvajā procesā. Jo grūtāks ir uzdevums un jo ilgāk cilvēks ir iegrimis darbā, jo biežāk iespējami traucējumi un lielākas iespējas pazaudēt koncentrēšanos.

Svarīgākais ir tas, kā jūs tās izmantojat, kā trenējat savu prātu, un tāpēc esat atvērts šai brīvajai apziņas plūsmai, ko sauc par kreativitāti. Jo vairāk mēs izjūtam šo kreativitātes plūsmu, jo apmierinātāki un drošāki mēs jutamies vispār, un vēl jāpiebilst – tas ir vienkārši, lietderīgi un aizraujoši.

*Māra Vidhere,
Dr. habil. psych., Dr. oec.*

Autora priekšvārds

“Bez vingrinājumiem dzīvē nav iespējams sasniegt nekādus panākumus.”

(Diogens)

Dārgais lasītāj!

Radošums ir spēja radīt daudzveidīgus, oriģinālus, lietderīgus un atbilstošus produktus, kas jaušami gan konceptuālā, gan materializētā veidā. Lai gan radošums piemīt ikvienam cilvēkam, ne visiem izdodas sasniegt augstāko iespējamo potenciālu, tādēļ mazinās vispārējais dzīves kvalitātes līmenis. Ja radošums ir apjausts un tiek mērķtiecīgi un apzināti izmantots, var radīt produktus ar augstu pievienoto vērtību. Tas nozīmē, ka, tieši pateicoties attīstītam radošumam, iespējams vairot savu konkurētspēju gan darba tirgū, gan dzīvē kopumā. Radošums ir nākotnes darba tirgū visaugstāk novērtētā spēja, jo ļauj gūt augsta līmeņa sasniegumus karjerā un turpmākā izaugsmē. Piedevām radošums ir jebkuras attīstības fundamenti. To redzam, jau sākot no pirmajiem dzīves brīžiem, kad eksperimentējam, izmēģinām dažādas alternatīvas un tādā kārtā nodarbojamies ar radošo darbību.

Lai gan speciālistu aprindās mēdz lietot atsevišķu jēdzienu salikumu “radošā domāšana”, to nevaram atzīt par viennozīmīgu. Vienkārši sakot, radošā domāšana ir viena no daudzām domāšanas šķautnēm, kas vistiešāk saistīta ar radošā potenciāla apjausšanu un pielietošanu. Radoša domāšana vēl bez radošai darbībai piemērotas uztveres un attieksmes ir nepieciešama, lai ne tikai piekļūtu radošajam potenciālam, bet to arī sekmīgi izmantotu. Spridiet paši, cik radošs var būt cilvēks, kurš nespēj piekļūt saviem iekšējiem resursiem.

Vēl bez radošās domāšanas nepieciešama arī kritiskā domāšana (citkārt to apzīmē kā analītisko izziņu, vērtējošo domāšanu u. tml.). Īsi sakot, ar radošās domāšanas palīdzību mēs radām vai uzlabojam

esošo, bet ar kritisko domāšanu to izvērtējam. Lai gan kritiskā domāšana nav nepieciešama, lai domātu radoši, tā nenoliedzami uzlabo radošā snieguma (produkta) vispārējo kvalitāti. Lai uzlabojumi būtu iespējami un ikviens no mums spētu sasniegt augstāko radošās darbības līmeni (jaunradi), nepieciešama izkopta kritiskā domāšana un prasme analizēt, vērtēt un risināt kompleksus jautājumus.

Radošā domāšana, plašāk raugoties, ir izmantojama ik uz soļa. Tomēr radošums visvairāk noder nestandarta situācijās, kuras nav iespējams risināt, izmantojot ierastos paņēmienus. Var arī prognozēt, ka, ņemot vērā nākotnē gaidāmās globalizācijas un digitalizācijas izraisītās pārmaiņas, bez radošas pieejas mēs nespēsīm tikt galā ar vēl nekad iepriekš nepieredzētiem izaicinājumiem. Tie skars ikvienu darbības un, visticamāk, dzīves jomu. Tādēļ ir ne tikai svarīgi runāt par radošumu un aktualizēt tā nozīmību, bet prasmīgi rīkoties, lai veicinātu un izkoptu savu radošo potenciālu.




Zināms, ka svarīga ir ne tikai cilvēka fiziskā veselība un organisma imūnsistēmas noturība, bet arī mentālā un, ja gribat, garīgā veselība. Domāt radoši ir svarīgi ikvienam, kurš vēlas dzīvot veselīgi un pilnvērtīgi. Veicinot radošumu, var, tēlaini sakot, uzlabot un nostiprināt savu mentālo imūnsistēmu. Turklāt radošie domātāji spēj pamanīt un izmantot lieliskas izdevības, kamēr citiem tās paslīd garām, jo to uztvere nav pietiekami aktīva un domāšana – elastīga. “Mācīties domāt radoši” nozīmē arī attīstīt prasmes izstrādāt un novērtēt produktus ar augstu pievienoto vērtību.

Esmu raksturojis tikai dažas no priekšrocībām, ko sniedz ieguldījums sava radošuma attīstībā. Protais, jaušami vēl citi ieguvumi; turklāt jūsu guvums lielā mērā ir atkarīgs ne tikai no aktivitātes, bet arī personības unikalitātes jeb dažādiem individuālpсихолоģiskiem dotumiem. Tas nozīmē, ka šī grāmata ir kā atslēga, kas atslēdz durvis uz jūsu iekšējo

potenciālu, un kas zina, ko vēl citu nozīmīgu jūs aiz tām atradīsiet. Tā kā šo grāmatu esmu rakstījis, īpaši domājot par jūsu radošo attīstību, es ticu, ka arī jums tā sniegs vērtīgas izaugsmes iespējas.

“Veicināt radošumu” nozīmē trenēt domāšanu un izkopt savas rīcības stratēģijas. Tādēļ, izmantojot šo grāmatu, jūs atklāsiet, kā ar panākumiem veicināt un izmantot savu radošo potenciālu. Radošums attīstās, mērķtiecīgi pilnveidojot dažādas prasmes un pakāpeniski komplicējot radošumu veicinošus uzdevumus. Tik iedarbīgs, aizraujošs, tieši radošā potenciāla attīstīšanai veltīts un, kas vēl svarīgāk, zinātniskā pieredzē balstīts pašpilnveides līdzeklis, cik man zināms, līdz šim vēl nav bijis pieejams.

Grāmatā atradīsiet 360 uzdevumus, kuri iedalīti astoņās kategorijās, ņemot vērā izmantošanas funkcijas (pielāgošana, atjaunošana, pārveidošana, izslēgšana, aizvietošana, palielināšana, dažādošana un savienošana). Šīs funkcijas ir sakārtotas no vienkāršākas līdz kompleksākai prasmei, tādējādi nodrošinot pakāpenisku un sistemātisku attīstību. Savstarpēji salīdzinot grāmatas nodaļas, jāsecina, ka tajās nav iekļauts vienāds uzdevumu skaits. Tomēr katra no tām ietver daudzveidīgus un unikālus piemērus, kas veicinās jūsu radošumu. Var teikt, ka dažas funkcijas ir savstarpēji papildinošas, citas – izslēdzošas. Piemēram, atjaunošanu var uzskatīt par zināmu pretstatu izslēgšanai un aizvietošanu – pielāgošanai. Turpretī pārveidošana nereti var izpausties gan kā palielināšana vai samazināšana, gan savienošana vai dažādošana.

Tā kā radošums ir cieši saistīts ar kritisko domāšanu un problēmrisināšanu, grāmatā atradīsiet arī piemērus analīzes, vērtēšanas, uztveres un loģiskās domāšanas prasmju veicināšanai. Jūs varat izvēlēties jebkuru sev interesējošu vingrinājumu vai vispirms izpildīt vienkāršākos (tie atzīmēti ar ) , tad vidējās sarežģītības () un, visbeidzot, augstākās sarežģītības uzdevumus (). Protams, tas, cik viegls vai sarežģīts ir kāds uzdevums, lielā mērā ir atkarīgs gan no jūsu pieredzes, gan personības. Vērts norādīt, ka vienkāršāki uzdevumi pieprasa atdarināšanu, tādēļ tos ieteicams izmantot, lai iepazītos ar konkrēto radošuma izmantojuma veidu. Vidējās sarežģītības uzdevumi ir saistāmi ar skaidrošanu un ideju ģenerēšanu. Savukārt, lai izpildītu

augstākās sarežģītības uzdevumus, nepieciešams nodarboties ar jaunradi.

Grāmatas formāts diemžēl ļāvis ievietot tikai tādus vingrinājumus, kuri saistīti ar rakstisku un vizuālu snieguma atveidi. Saprotams, ka radošumu var veicināt arī ar kustību vai ar skaņu palīdzību u. tml., tādēļ uz šo līdzekli aicinu raudzīties kā uz iedvesmas avotu, no kura aizgūt idejas, lai tās pēc nepieciešamības varētu pielāgot savām vajadzībām. Vingrinājumus var pildīt sava radošuma attīstīšanai, taču, ja nepieciešams, tos varat izmantot mācību procesā, attīstot skolēnu vai studentu radošumu un viņu pētnieciskās vajadzības.

Pie katra uzdevuma apraksta ar ikonu palīdzību norādīts, ar kurām radošā snieguma izvērtēšanas kategorijām saistīts konkrētais vingrinājums. Izvērtēšanas kategorijas (izņemot “kritiskā domāšana”) ir balstītas Ellisa Pola Torensa kreatoloģijas teorijā. Jums ir iespēja pildīt visus uzdevumus, vai, piemēram, koncentrēties tikai uz tiem, kuri attīsta precizitāti vai spēju domāt ātri un elastīgi. Starp citu, veiklība šīs grāmatas kontekstā ir saistāma ne tikai ar spēju norādītajā laika periodā sasniegt pēc iespējas radošāku rezultātu, bet arī domāt atvērti un elastīgi. Jūs varat izvēlēties: ievērot un iekļauties pie katra uzdevuma norādītajā laika limitā, vai uzdevumus pildīt, to neievērojot.

Grāmatā iekļautās ikonas un to skaidrojums



Orģinalitāte



Veiklība



Daudzveidība



Precizitāte



Izsmalcinātība



Kritiskā domāšana



Pielietojamība

Radošumu veicina nevis doma, ka gan jau viss notiks pats no sevis, bet gan mērķtiecība jeb problēmas apjaušana un gatavība rīkoties, lai atrisinātu aptvertos izaicinājumus. Šī grāmatā ir domāta plašākam lasītāju lokam un ne tikai speciālistiem (plašāks teorētiskais izklāsts sniegts manās grāmatās “Radošums un kritiskā domāšana” un “Domā kā ģenijs: Radoši kritiskā domāšana”, kura ir tulkota

arī angļu valodā). Esmu pārliecināts, ka radošais potenciāls piemīt ikvienam un katrs spēj iemācīties izpausties radoši, ja vien tam tiek nodrošināti piemēroti un atbilstoši mācību apstākļi. Tādēļ šo grāmatu var izmantot ikviens, tas ir, neatkarīgi no vecuma vai, teiksim, profesionālās piederības. Protams, tā noderēs arī pedagogiem, kuriem ikdienā jā rūpējas par caurviju prasmes “jaunrade un uzņēmējspēja” aktualizāciju sava mācību priekšmeta kontekstā.

Ieteikumi, lai no šīs grāmatas varētu gūt maksimālu labumu.

- Ja iespējams, iekārtojiet sev ērtu vietu.
- Lai uzdevumus risinātu radoši, nepieciešams laiks un vēlme izvērst dažādas idejas. Savai attīstībai veltiet vismaz 5–25 minūtes dienā (starp citu, šī grāmata lieliski noderēs, dodoties ceļojumā).
- Jūs varat sekot treniņprogrammas grafikam un pildīt vienu uzdevumu dienā vai arī vairākus uzdevumus pēc kārtas. Turklāt, ja nepieciešams, varat paņemt atelpu, lai atgrieztos ar jaunu sparū.
- Uzdevumus varat pildīt vienatnē vai kopā ar kādu sev tuvu cilvēku.
- Jūs varat izmantot jebkādas sev tīkamākos materiālus, taču, visticamāk, pietiks ar zīmuli vai pildspalvu.
- Tā kā gandrīz visiem grāmatā iekļautajiem uzdevumiem nav piemērojamas kādas konkrētas “pareizās” atbildes, grāmata neietver šādu atbilžu pielikumu. Aicinu domāt radoši un rast savu piemērotāko risinājumu.

- Akli nepaļaujieties, bet vienmēr pārbaudiet izvirzītās hipotēzes un pieņēmumus.
- Kamēr ģenerējat idejas, lieki neraizējieties par to derīgumu. Efektīvāk ir vispirms ģenerēt idejas un tikai tad tās izvērtēt.
- Kur iespējams, tiecieties pēc jaunām izpausmes iespējām un meklējiet alternatīvas.
- Noticiet savam potenciālam. Dariet labāko, taču nenonieciniat savu sniegumu, jo vienmēr jau var pilnveidoties.
- Kad uzdevums izpildīts, pajautājiet sev:
 - 1) ko tieši jūs iemācījāties?;
 - 2) kā apgūto var izmantot sadzīvē?;
 - 3) kuras no izstrādātajām idejām, jūsuprāt, ir visoriģinālākās, lietderīgākās un atbilstošākās?

Šīs grāmatas saturu varat iepazīt jebkurā sev ērtā brīdī; turklāt jums nav nepieciešams būt klātienē kādā klases telpā, lai pildītu tajā ietvertos uzdevumus. Vienkārši ērti iekārtojieties, izvēlieties jebkuru izaicinājumu, kuru sadūšojaties realizēt, un izmantojiet radošo potenciālu, lai pašizpaustos. Tomēr, lai iesildītos turpmākam “maratonam”, ieteicams vispirms veikt trīs iepazīšanās vingrinājumus. Tie ļaus saprast, cik pieejams ir jūsu radošums, un spriest, kā savas dotības (vai prasmes) vispiemērotāk attīstīt. Līdzīgā kārtā veidoti arī citi šajā grāmatā iekļautie uzdevumi.