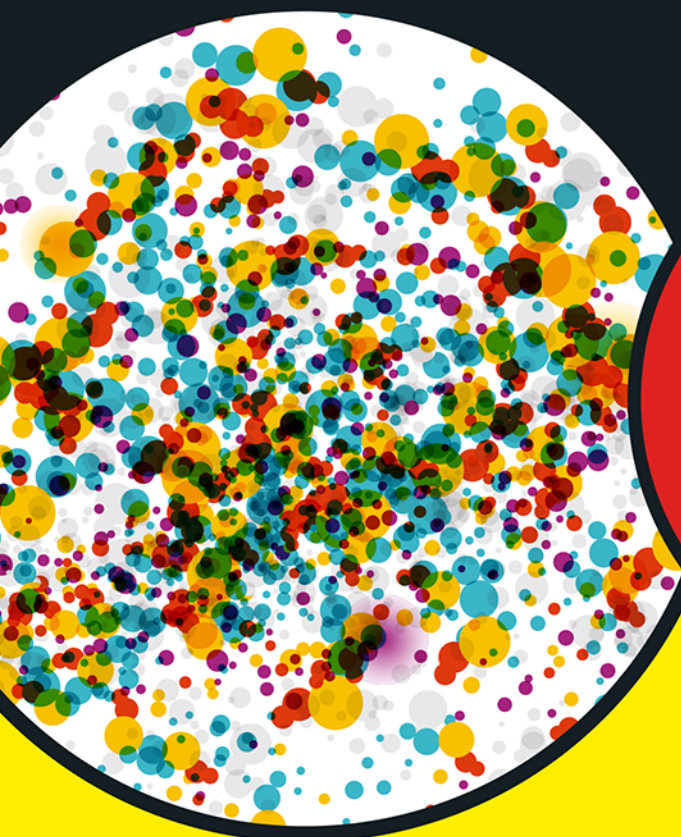


W PROSTOCIE TKWI SIĘŁA



Kreatywne myślenie

dla
bystrzaków



Sprawdzone sposoby
na prowadzenie
kreatywnego życia

Techniki kreatywnego
rozwiązywania problemów

Jak uczyć się szybciej
i efektywniej oraz jak
poprawić pamięć

Tytuł oryginału: Creative Thinking For Dummies®

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-5736-5

Original English language edition Copyright © 2013 by John Wiley & Sons, Ltd, Chichester, West Sussex

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part any form.

This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

Oryginalne angielskie wydanie Copyright © 2013 by John Wiley & Sons, Ltd, Chichester, West Sussex

Wszelkie prawa, włączając prawo do reprodukcji całości lub części w jakiegokolwiek formie, zarezerwowane.

Tłumaczenie opublikowane na mocy porozumienia z Wiley Publishing, Inc.

Translation copyright © 2014, 2019 by Helion S.A.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, the Dummies Man, and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and other countries. All other trade-marks are the property of their respective owners. John Wiley & Sons, Inc., is not associated with any product or vendor mentioned in this book. Used under license.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, the Dummies, i związana z tym szata graficzna są markami handlowymi John Wiley and Sons, Inc. i/lub firm stowarzyszonych w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Wykorzystywane na podstawie licencji.

Polish language edition published by Wydawnictwo Helion.

Copyright © 2014, 2019.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://dlabystrzakow.pl/user/opinie/kremyv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl

WWW: <http://dlabystrzakow.pl>

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

0 autorze	13
Wstęp	15
O książce	15
Konwencje zastosowane w książce	16
Czego nie czytać	16
Naiwne założenia	17
Jak podzielona jest książka	17
Część I. Podstawy, czyli zrozumienie kreatywności	17
Część II. Przygotuj się, czyli przyjęcie kreatywnego nastawienia	17
Część III. Informacje praktyczne, czyli nauka kreatywności	17
Część IV. Kreatywne myślenie w codziennym życiu	18
Część V. Dekalogi	18
Ikony wykorzystane w książce	18
Co dalej	18

Część I: Podstawy, czyli zrozumienie kreatywności ... 19

Rozdział 1: Czym zatem jest kreatywność?	21
Kreatywność jest wszędzie	21
Szukanie oczywistych oznak kreatywności	22
Mniej widoczne objawy kreatywności	23
Znalezienie ciekawych sposobów na zaspokojenie ciekawości	24
Pogodzenie paradoksów i kontrastów	24
Połączenie znanego z nieznanym	25
Splecenie namacalnego z nieuchwytnym	26
Doświadczenie tego, co kusi, i tego, co przeraża	26
Zastosowanie strategii, które pomogą Ci przetrwać w kreatywnym świecie	27
Naśladowanie bawiących się dzieci	27
Kreatywność jest potrzebą, a nie luksusem	28
Kreatywność jako siła napędowa	29
Przyjęcie kreatywnego nastawienia	29
Rozbieżności i zbieżności	29
Burza na horyzoncie	30
Pasywny fizycznie, ale aktywny umysłowo	31
Aktywny fizycznie i czujny umysłowo	31

6 Kreatywne myślenie dla bystrzaków

Włączenie kreatywności za pomocą programowania neurolingwistycznego	32
Problem braku kreatywności	35
Blokada	36
Jak wyjść z impasu?	36

Rozdział 2: Życie w świecie kreatywności 39

Próby duchowej ekspresji	40
Duchowość i wiedza w architekturze	40
Łączenie ciała, umysłu i ducha	40
Spotkanie z muzami	42
Muzy greckie	42
Koncepcja współczesnych muz	42
Znalezienie własnej muzy	43
Związek między muzyką a kreatywnością	43
Kwestionowanie status quo za pomocą kreatywnego myślenia	46
Odgrywanie roli rewolucjonisty	46
Praca wewnątrz systemu	47
Tworzenie sztuki politycznej	48
Łączenie religii, polityki i kreatywności	49
Pompa i propaganda	49
„Nudge unit” — skąd politycy biorą pomysły?	50
Rzucenie światła na ciemną stronę kreatywności	53
Ograniczające przekonania	53
Produkowanie energii i ignorowanie syndromu wypalenia	55
Połączenie kreatywności z osobowością	56

Rozdział 3: Kreatywne nastawienie 59

Być kreatywnym — przez cały czas	59
Każdy jest kreatywny	60
Kreatywność na co dzień	61
Umiejętność rozpoznawania kreatywności	61
Kreatywny duch	61
Rozpoznanie momentu kontra rozpoznanie rezultatu	62
Zmiana jest tak dobra jak odpoczynek	62
A odpoczynek jest tak dobry jak zmiana	63
Różne stany świadomości	63
Wspomnienia, sny i refleksje	63
Śnienie na jawie, sen i medytacja	65
Świadomy i ciekawy	66
Odmienne stany, czyli seks, narkotyki i rock’n’roll	68
Badanie podświadomości	69
Zrozumienie różnych ludzi i różnych rodzajów kreatywności	70
Teorie Junga i fundamenty współczesnej oceny osobowości	70
Myślenie zbieżne i myślenie rozbieżne	74
Gender	75

Wiek	75
Kreatywność w różnych kulturach	75
Więcej niż pięć zmysłów	77

Część II: Przygotuj się, czyli przyjęcie kreatywnego nastawienia 79

Rozdział 4: Przygotuj się na kreatywność 81

Zrozumienie procesu twórczego	81
Otwarcie się na pomysły i oryginalność	82
Rozwiązanie problemu poprzez zamknięcie	82
Zmiana myślenia dla uzyskania innej perspektywy	82
Zauważenie pierwszych pomysłów	83
Znalezienie odpowiedniego miejsca — dosłownie i w przenośni	84
Wprawienie się we właściwy nastrój	84
Przygotowanie sceny	85
Praca w pojedynkę kontra praca zespołowa	90
Praca indywidualna	91
Praca zespołowa	91
I jedno, i drugie	93
Ocenianie rezultatów	94
Czy to pomogło?	94
Co dalej?	97

Rozdział 5: Zaangażowanie się w kreatywne działania 99

Strumień kreatywności	100
Zarabianie na kreatywności	100
Stres związany z kreatywnością	101
Osiągnięcie magicznych 10 tysięcy godzin	101
Przygotowanie się na dobre rezultaty	102
Żyć jak Leonardo — ciągłość kreatywnej pracy	103
Nienasycona ciekawość — curiosità	104
Weryfikowanie wiedzy poprzez doświadczenie — dimostrazione	107
Rozwijanie zmysłów — sensazione	108
Wykorzystywanie dwuznaczności — sfumato	110
Równowaga między sztuką a nauką — arte/scienza	111
Kultywowanie najlepszych aspektów życia — corporalità	112
Łączenie wszystkiego — connessione	114
Nagły przypływ kreatywności	114
Olśnienie, czyli efekt żarówki	114
Eksplozja kreatywności	115
Znalezienie własnego kreatywnego stylu	116

***Część III: Informacje praktyczne, czyli nauka kreatywności* 119**

Rozdział 6: Jak zacząć myśleć bardziej kreatywnie? 121

Odkrycie sposobów na zmianę myślenia	122
Rysowanie map umysłu	123
Projektowanie mapy umysłu	124
Gry i zabawy przy stole	126
Gra matchbox i inne	127
Korzystanie z kart kreatywnych	129
Zabawa językiem	129
Ujarzmienie potęgi metafory	130
Narracja i trans	131
Wprowadzenie się w trans	135
Wykorzystywanie przypadkowych pomysłów	137
Zabawy słowne	137
Uproszczenie złożonych zagadnień	138
Zmiana języka	139
Wizualizacja sukcesu	139
Wizualizacja w praktyce — strumień obrazów	141
Zapoznanie się z innymi technikami kreatywnej wizualizacji	142

Rozdział 7: Jak otworzyć umysł na kreatywność? 145

Powstawanie pomysłów podczas burzy mózgów	146
Przetwarzanie reguł	146
Dobrze przeprowadzona burza mózgów	147
Jak udoskonalić proces burzy mózgów?	150
Czas na synektykę	153
Wynalezienie prototypu burzy mózgów	154
Poznanie, przeniesienie i wykorzystanie	155
Wykorzystanie modelu SCAMPER	159
Zestaw przydatnych narzędzi	160
Thinkertoys — większa skrzynia z narzędziami	161
Myślenie lateralne	163
Myślenie równoległe	163
Prowokowanie do prowokacyjnych działań	165
Zakładanie sześciu myślowych kapeluszy	165

Rozdział 8: Szukanie odpowiedzi — kreatywne rozwiązywanie problemów 171

Kreatywne poszukiwanie rozwiązania	171
Model Disneya — odgrywanie ról	172
Marzyciel	174
Realista	175
Krytyk	176

Technika pięciu kroków Younga	177
Model Herrmanna — używanie całego mózgu	180
Lista typów dominujących	182
Jak działa HBDI?	183
Jak działa całościowy model mózgu w praktyce?	185

Rozdział 9: Kreatywna zabawa 189

Prowokowanie nowych pomysłów za pomocą eksperymentów myślowych	190
Rysowanie i bazgrolenie	192
Rysowanie prawą stroną mózgu	192
Pasywne patrzenie kontra aktywne widzenie	194
Zbudowanie wizualnego słownika poprzez zadawanie pytań	195
Praca z SQVID	199
Zabawa z farbą	202
Zabawa z odgrywaniem ról	203
Przejąć miłą w cudzych butach	204
Ocena sesji odgrywania ról	204
Przestrzeganie reguł i ich łamanie	205
Myślenie standardowe i myślenie niesablonowe	206
Swobodny spacer po meandrach myśli	207
Oddanie się w ręce losu	208
Ćwiczenie całego ciała — na sali i na świeżym powietrzu	209
Nabranie tempa po chwilowym zastoju	211

Część IV: Kreatywne myślenie w codziennym życiu 215

Rozdział 10: Kreatywność w codziennym życiu 217

Czerpanie korzyści z kreatywnego stylu życia	217
Dbłość o zdrowie	218
Zarządzanie stresem	219
Jak zapewnić sobie długie życie?	221
Sen sprawiedliwego	222
Miara bogactwa	224
Celebrowanie kreatywnej mocy szczęścia	226
Poszukiwanie szczęścia	226
Przyznanie się do porażki z uśmiechem na ustach	227
Dołącz do klubu — szczęście jest zaraźliwe	229
Rola poczucia humoru	229
Traktowanie humoru poważnie	230
Śmianie się z ważnych spraw — przekłucie balona	230
Połączenie humoru i kreatywności	231

Dobre samopoczucie	231
Hierarchia potrzeb Masłowa	232
Czuć się dobrze z samym sobą	233
Dbanie o zdrowie mózgu	235

Rozdział 11: Kreatywność u dzieci 237

Kreatywny umysł dziecka	237
Kwitnąca i szumiąca dezorientacja	238
Mistrzostwo naśladowania	239
Nabywanie kompetencji	240
Co robią dzieci, gdy nie mają dostatecznej wiedzy?	241
Zabawa jako sposób na naukę	242
Nawyki i schematy	243
Prezentowanie nabytych umiejętności poprzez rysowanie	244
Jak edukacja wpływa na kreatywność?	248
Debatowanie nad celem edukacji	249
Znalezienie równowagi między surowym a luźnym nauczaniem	249
Udzielanie lekcji kreatywnego myślenia w codziennym życiu	249
Pielęgnowanie kreatywności	250
Jak sprawić, żeby dziecko miało kulturę we krwi?	251
Dorównać kroku współczesnej technologii	251

Rozdział 12: Kreatywność w pracy 253

Branże kreatywne i ich dochody	253
Audyt kreatywnej firmy	254
Uruchomienie kreatywnych silników w firmie	255
Przeniesienie kreatywności z zaplecza do recepcji	255
Wymyślanie pomysłów, które przynoszą pieniądze	256
Uczynienie priorytetu z kreatywności	256
Pomysły, które zmieniają świat	257
Ochrona dobrego pomysłu	257
Tam, gdzie jest hit, tam sypią się pozwy	258
Odwieczna walka między artystą a producentem	259
Kreatywność w firmach — dużych i małych	260
Zwykłe robienie interesów	260
Przyciąganie kreatywności z zewnątrz do środka i na odwrót	260
Pokonanie oporu przed kreatywnością	261
Kierowanie się logiką — lub nie	261
Obsesja na bok	262
Linearne planowanie	264
Opieranie się wizji	265
Stworzenie (i pielęgnowanie) kreatywnego miejsca pracy	265
Wybór miejsca	265
Tworzenie kreatywnej przestrzeni	266
Różnica między innowacyjnością a kreatywnością	267
Zdefiniowanie różnicy	267

Przejęcie kontroli nad kreatywnością	268
Realizowanie planów z Saatchi & Saatchi	269
Rozdział 13: Kreatywność w codziennym życiu	273
Nieustająca kreatywność	274
Zmiana nawyków na całe życie — albo na minutę	274
Czym jest perseweracja?	276
Połączenie kreatywności z kulturą	276
Czym jest kultura?	278
Naciśnięcie przycisku z napisem „Kultura”	278
Przełamanie barier — kreatywność w wersji oficjalnej	279
Celebrowanie codziennego życia	279
Umiejętności i środki, które można wykorzystywać w różnych okolicznościach	280
Autozapamiętywanie	280
Osiągnięcie zasobnego stanu	281
Używanie kreatywnej świadomości	282
Bądźmy poważni	282
Sieci internetowe, które łączą kreatywne osoby	283
Kreatywność kwitnąca w różnych zakątkach świata	283
Osiągnięcie kreatywnego stanu umysłu dzięki grom i zabawom	286
Przydatne aplikacje	289
Uproszczenie	289
Improwizowanie	290
Część V: Dekalogi	293
Rozdział 14: Dziesięć sposobów na rozbudzenie w sobie kreatywności	295
Żyj chwilą	295
Daj sobie przyzwolenie	296
Znajdź czas na relaks i zabawę	296
Zanurz się całkowicie albo kompletnie się odizoluj	297
Zanurz się	297
Odizoluj się	297
Toleruj dwuznaczności	297
Znajdź swoje osobiste centrum	298
Włącz ciekawość	298
Powiększaj, zmniejszaj, zniekształcaj albo odwracaj	299
Urządź przyjęcie dla kreatywnych bohaterów	299
Zapadnij w kreatywny sen	300
Rozdział 15: Dziesięć wspaniałych pomysłów, które stały się rzeczywistością	301
Prasa drukarska Gutenberga	301
Miejsce Ziemi w Układzie Słonecznym według Galileusza	302
Przemyślenia Newtona na temat fizyki	302
Wizja współczesnego amerykańskiego przemysłu według Henry’ego Forda	303

Wytrwałość i inspiracja Edisona	303
Elektryczne wynalazki Tesli	304
Radio Marconiego	304
Arcydzieła Picassa	305
Nowoczesne komputery Alana Turinga	306
Richard Feynman — bongo i bomby atomowe	307

Rozdział 16: Nieco ponad dziesięć książek, które warto przeczytać 309

Arthur Koestler, The Act of Creation	309
Guy Claxton, Hare Brain, Tortoise Mind	310
David Hockney, Wiedza tajemna	310
Tony Buzan, Siła twórczej inteligencji	311
Michael Michalko, Thinkertoys	311
Ned Herrmann, The Creative Brain i The Whole Brain Business Book	311
Malcolm Gladwell, Błysk!	312
Michael Gelb, Myśleć jak Leonardo da Vinci	312
Robert Dilts, Strategie geniuszy, część pierwsza	313
Edward de Bono, Myślenie lateralne	313
Tom Kelley, Sztuka innowacji	314
James Webb Young, A Technique for Producing Ideas	314
Thomas Heatherwick i Maisie Rowe, Making	314

Rozdział 17: Dziesięć inspirujących kreatywnych firm 315

Saatchi & Saatchi — kreatywność, która zmieniła świat	315
Mind Gym — prowokowanie do inteligentnej interakcji	316
Pixar — plac zabaw dla pomysłów	317
Apple — pielęgnowanie atmosfery sprzyjającej nieszablonowemu myśleniu	317
DPA — przestrzeń do myślenia	318
LEGO — budowanie firmy klocki po klocku	318
Chiat\Day — wynalezienie kreatywności na nowo	320
St Luke's — definiowanie kreatywności na nowo	320
Caffeine — stymulujący biznes	321
Jack Tinker — raj kreatywności	321

Rozdział 18: Dziesięć wyjątkowo kreatywnych postaci 323

Eric Clapton — trudny proces nauki rzemiosła	323
David Hockney — kreatywność na co dzień	324
Bob Dylan — nagroda za kreatywną wytrwałość	325
Brian Eno — mistrz eklektyzmu	325
Vivienne Westwood i Malcolm McLaren — twórcy punka	326
Benoit Mandelbrot — fascynujące fraktale	327
Anita Roddick — coś dla ciała	327
Malcolm Gladwell — kwintesencja kreatywności	328
Ferran Adrià i El Bulli — magiczne gotowanie	328
Richard Hamilton — inspiracja dla całego pokolenia	329

Skorowidz 331

Rozdział 1

Czym zatem jest kreatywność?

W tym rozdziale:

- ▶ Jakie okoliczności sprzyjają kreatywności?
 - ▶ Rozbudzenie ciekawości na temat ciekawości
 - ▶ Zgłębienie kreatywnych strategii
 - ▶ Czym jest kreatywny stan umysłu?
 - ▶ Wdrożenie zasad NLP
 - ▶ Jak na nowo rozbudzić kreatywność, gdy zaczyna nas opuszczać?
-

Kreatywność to coś, co trudno jest zdefiniować. W swojej najprostszej formie jest to akt generowania pomysłów stanowiący fundament doświadczeń każdego człowieka. Świat jest pełen różnych twórczych aktywności, dlatego bez względu na to, czym się zajmujesz i co chcesz osiągnąć, możesz wykorzystać je w swoim życiu. Kreatywność może przybierać różne formy, od wymyślania skromnych produktów po tworzenie wielkich projektów, od najprostszego rękodziela po najwyższą sztukę — nie ma dwóch osób, które zdefiniowałyby ją dokładnie w taki sam sposób. Wszędzie znajdziemy coś, co możemy celebrować.

Jednak kreatywność to coś więcej niż tylko pasywne uznanie dla tych, którzy wiele osiągnęli. Urodziłeś się jako istota twórcza i masz wszystko, czego potrzebujesz, żeby aktywnie czerpać z obfitości otaczającej Cię ze wszystkich stron kreatywności.

Niektóre sytuacje nieodłącznie kojarzą się z kreatywnością. W innych nawet nie zauważamy, że uruchamiane są twórcze procesy myślowe. Kreatywność jest stałym elementem naszego myślenia. Korzystamy z niej codziennie, czasami świadomie, a czasem nie. Gdy przyjrzyś się produktom, z których korzystasz, i rozwiązaniom, które stosujesz, zrozumiesz, że właśnie kreatywności zawdzięczamy to, jak wygląda dzisiaj nasz świat.

Kreatywność jest wszędzie

Słowa „kreatywność” i „twórczość” nie powinny się kojarzyć tylko ze sztuką. Ich przejawem jest każdy przedmiot stworzony przez człowieka. Zarówno oryginalne dzieła sztuki, jak i przedmioty produkowane na masową skalę są rezultatem wyobraźni człowieka i jego wyjątkowej zdolności do przekształcania myśli w rzeczywistość.

Kreatywność jest w Twoich rękach

Ta książka, zarówno w formie tradycyjnej, jak i elektronicznej, jest rezultatem kilku stuleci twórczego rozwoju.

Kilkaset lat temu nie każdy miał dostęp do rękopisów i obwieszczeń. Ci, którzy nie byli duchownymi ani nie należeli do niewielkiego grona uczonych, nie mogli się cieszyć luksusem czytania. Z czasem coraz więcej ludzi nabywało tę umiejętność, przez co popyt na słowo pisane wzrósł.

Gdy pojawił się Gutenberg ze swoim wynalazkiem, świat był na niego gotowy. Jego prasa drukarska, którą wymyślił zupełnie sam, była rezultatem wpływu inspiracji — Gutenberg wpadł na pomysł, aby dodać do prasy rolniczej kilka dodatkowych

części ruchomych. Niezbędnym składnikiem był również tusz zrobiony na bazie oleju. Połączenie tych elementów dało światu pierwszą prasę drukarską. To klasyczny przykład kreatywnego myślenia polegającego na połączeniu różnych istniejących rzeczy, aby stworzyć coś, co jest całkowicie oryginalne.

A teraz przejdźmy do czasów obecnych i nowoczesnych drukarni, które są rezultatem wprowadzenia niezliczonych poprawek do pierwotnego pomysłu i wzbogacenia go o nowe, kreatywne rozwiązania. Trudno sobie wyobrazić dzisiejszy świat bez druku. Możliwość wydawania książek, gazet i czasopism zawdzięczamy całemu pokoleniu kreatywnych geniuszy.



Pomyśl przez chwilę o czymś, co jest Twoją pasją. Może to być jakiś sport, przekonanie albo konkretne zainteresowanie. Zastanów się, dlaczego to coś wywołuje w Tobie tak silne emocje. Jak bardzo „rzeczywiste” jest dla Ciebie? A teraz cofnij się w czasie i przypomnij sobie, co zapoczątkowało tę pasję. Jaka ścieżka przywiodła Cię do miejsca, w którym teraz się znajdujesz? Kto Cię zainspirował? A kto inspiruje Cię teraz? To wszystko są aspekty kreatywnego myślenia, które doprowadziły do rozwinięcia się Twojej pasji.

Szukanie oczywistych oznak kreatywności

Gdy oglądasz film lub program w telewizji, słuchasz muzyki albo używasz komputera, masz bezpośredni kontakt z myśleniem twórczym. Każdy z tych filmów, utworów i programów komputerowych zaczął się od jednego pomysłu. Wielu ludzi ma styczność tylko z końcowym produktem — i nie ma w tym nic złego, ponieważ takie właśnie było zamierzenie twórcy.

Warto jednak bardziej zgłębić ten temat i zastanowić się nad pochodzeniem poszczególnych produktów. Niektórzy lubią poznawać procesy powstawania różnych przedmiotów. Dzięki temu mają większe uznanie dla całego procesu twórczego.



Następnym razem, gdy poczujesz podziw dla jakiegoś kreatywnego przedsięwzięcia — czy to będzie film, piosenka, program, dzieło sztuki, czy nawet zwykłe dzwoneczki poruszane przez wiatr albo „łapacz snów” (indiański amulet) — spróbuj prześledzić cały proces twórczy, który doprowadził do jego powstania. Jaki był pierwotny pomysł? Skąd autor mógł czerpać inspirację? Jak doszło do tego, że ten produkt czy to dzieło przybrały ostatecznie taką formę, a nie inną? Czy Ty też byłbyś w stanie zrobić coś takiego? Gdybyś chciał stworzyć coś podobnego, to od czego musiałbyś zacząć?

Przepis na superprodukcję

Hollywood lubi oryginalność, ale tylko do pewnego stopnia. Istnieje pewien rodzaj scenariuszów, które określa się mianem *przepisu na superprodukcję*. Ich sekretem jest zestawienie istniejących już historii i popularnych aktorów z zupełnie nową rzeczywistością. Przykładem może być *Park jurajski* (co by było, gdybyśmy mogli sklonować prehistoryczne gady?), *Dzień świstaka* (co by było, gdyby nagle każdy dzień był taki sam?) czy *Planeta małp* (co by było, gdyby małpy przejęły panowanie nad ludzkością?). Czasami przepis na superprodukcję polega na połączeniu w jednym filmie konkretnych aktorów — tak było w przypadku filmu *Bliźniacy*, w którym tytułowych bohaterów zagrali Danny DeVito i Arnold Schwarzenegger.

Po dopracowaniu szczegółów autor pomysłowego scenariusza prezentuje go w pięciu punktach — od najważniejszego do najmniej istotnego:

- ✓ **Oryginalny i wyjątkowy** — nawet jeśli treść scenariusza jest oparta na starych pomysłach, musi ona zawierać coś, czego jeszcze nigdy nie było, jakiś niespodziewany spłot wydarzeń.
- ✓ **Atrakcyjny dla publiczności** — chodzi o to, żeby przyciągnąć do kin jak najwięcej widzów.
- ✓ **Głębszy sens** — musi być jakiś szczególny element, który sprawia, że akcja zmierza w określonym kierunku i widz po obejrzeniu filmu nie zada pytania: „I co z tego?”.
- ✓ **Oczywisty potencjał** — sam opis filmu musi zachęcać do obejrzenia. Podobną treść będzie zawierała zapowiedź filmu.
- ✓ **Krótki** — producenci z Hollywood codziennie dostają mnóstwo pomysłów na hity, dlatego na pewno nie skupią się na przydługim scenariuszu.

Mniej widoczne objawy kreatywności

Wszystko, co stworzył człowiek, powstało dzięki serii złożonych procesów, które umożliwiły przekształcenie surowych materiałów w produkt końcowy. W dzisiejszych czasach prawie wszystko musi przejść przez ręce projektanta.

Jeśli spojrzysz na otaczający Cię świat świeżym okiem, wiele przedmiotów codziennego użytku objawi Ci się jako dzieło geniuszu i innowacji. Nawet najzwyklejsze i najskromniejsze rzeczy, z których na co dzień korzystasz, są rezultatem twórczego myślenia. Ktoś to wymyślił, a potem narysował projekt. A jeśli produkt powstał w fabryce, to najpierw ktoś musiał stworzyć jego wzór, później formę, a na końcu wszystkie elementy produktu zostały starannie połączone.



Zwykły jednorazowy długopis na pierwszy rzut oka może nie wydawać się przejawem kreatywności, ale w rzeczywistości jest to małe arcydzieło. Aby mógł powstać, ktoś musiał wymyślić zupełnie nowy sposób działania piór. Potem trzeba było szczegółowo zaprojektować wszystkie elementy. W fabryce wyprodukowano każdy z tych elementów, zachowując przy tym dużą precyzję, tak aby nakrętka nie spadała z długopisu, a mechanizm włączania działał jak należy. A to tylko zwykły, tani długopis!



Spójrz świeżym okiem na jakiś znany przedmiot. Niech to będzie coś, z czego codziennie korzystasz. Przyjrzyj się tej rzeczy, jakbyś był przybyszem z innej planety i widział ją po raz pierwszy. Zbadaj ją za pomocą wszystkich swoich zmysłów. Jaka jest w dotyku? Jak pachnie? Albo nawet — jak smakuje? Jakie dźwięki wydaje? Nie martw się, jeśli dany przedmiot z założenia „nie ma mieć” zapachu ani smaku. Pamiętaj, że wiele osób lubi smak plastiku albo zapach nowego samochodu. A teraz dokładnie ten przedmiot obejrzyj. Sprawdź, z czego został zrobiony, jaki ma kształt i kontury. Pomyśl, jakie procesy trzeba było przeprowadzić, żebyś mógł w tej chwili oglądać gotowy produkt.

Projektanci tacy jak sir Jonathan Ive, autor wielu produktów Apple'a, i sir James Dyson, pomysłodawca innowacyjnego odkurzacza, nie skupiają się wyłącznie na tworzeniu nowych, ciekawych projektów. Dużo czasu poświęcają na badanie materiałów. Chcą sprawdzić, czy są mocne, jakie są w dotyku, jak wyglądają i jak szybko się zużywają. Te wszystkie cechy danego surowca mają wpływ na proces projektowania i decydują w sposób bezpośredni lub pośredni o ostatecznym kształcie produktu końcowego.

Znalezienie ciekawych sposobów na zaspokojenie ciekawości

Ciekawość jest integralną cechą kreatywnego myślenia, choć wiąże się z tym kilka oczywistych paradoksów. Wiele narzędzi i technik używanych do pobudzania kreatywnego myślenia jest sprzecznych z intuicją, ale mimo to przynoszą fantastyczne rezultaty, ponieważ dzięki nim odkrywamy rozwiązania, które wykraczają poza zwykłe konwencje.



Kreatywne myślenie zachęca do tego, żeby spojrzeć na świat świeżym okiem i tolerować dwuznaczności nawet wtedy, gdy zabiorą Cię w niezwykle, nieoczekiwane miejsca.

Wzorce myślenia konwencjonalnego są zazwyczaj logiczne i ustrukturyzowane. Z kolei wzorce myślenia twórczego są dużo bardziej elastyczne. Wiele narzędzi i technik mających na celu pobudzić nas do kreatywnego myślenia jest zaprojektowanych w taki sposób, aby zachęcać do uruchomienia wyobraźni, pójsia okrężną drogą i kwestionowania tego, co zostało wcześniej ustalone.

Kreatywne myślenie zachęca do tego, aby być ciekawym — spojrzeć na świat w inny sposób i zauważyć rzeczy, których wcześniej nie widzieliśmy. Jednocześnie zachęca do tolerowania ciekawości, czyli akceptowania dwuznaczności i paradoksów.

Pogodzenie paradoksów i kontrastów

Kilka technik rozbudzania kreatywnego myślenia skupia się na koncepcji paradoksu i każe nam świadomie podważać ustalone zasady poprzez stosowanie absurdalnych lub sprzecznych obserwacji (np. mówiąc: „To prawdziwe stwierdzenie jest fałszywe”). To skuteczny sposób na to, żeby otworzyć umysł na nowe możliwości. Przypomnij sobie, jak Biała Królowa z *Aliji po drugiej stronie lustra* powiedziała dziewczynce, że gdy była młoda, potrafiła „wymyślić sześć niemożliwych rzeczy jeszcze przed śniadaniem”. Być może teraz lepiej rozumiesz, jakie możliwości niesie ze sobą kreatywna zabawa z paradoksami.

Innym klasycznym sposobem na włączenie kreatywnego myślenia jest zestawienie różnych lub sprzecznych ze sobą pomysłów. Takie działania zazwyczaj wywołują dużo śmiechu (zwłaszcza gdy puścimy wodze wyobraźni) — przykładem mogą być żarty zaczynające się od słów: „Wchodzi koń do baru i mówi...”. W tym krótkim wstępie zderza się kilka różnych pomysłów, choć nawet nie doszliśmy jeszcze do puenty. Konie zazwyczaj nie wchodzi do barów i na pewno nie umieją mówić, ale ten robi jedno i drugie. Dodatkowo z treści zdania możemy wywnioskować, że barman wcale nie jest

tym zdziwiony. A my jeszcze nawet nie wiemy, co takiego powie ten koń. To samo się dzieje z kreatywnymi pomysłami: wiele z nich jest właśnie rezultatem procesu tworzenia nieoczekiwanych zestawień.

Innym przykładem ciekawego zestawienia (a jednocześnie dowodem na to, że nawet fizycy umieją myśleć kreatywnie!) jest mechanika kwantowa — nauka pełna nieprawdopodobnych, a nawet niewiarygodnych zderzeń różnych pojęć. Czy obiekt może być jednocześnie cząstką i falą? Fizycy przeprowadzili przekonujące eksperymenty, które dowiodły, że teoretycznie jest to możliwe. Co więcej, można to zaobserwować w czasie rzeczywistym. Czarne dziury i ciemna materia to tylko dwa kolejne dowody na to, że żyjemy w świecie, który bardzo przypomina ten z książki *Alicja po drugiej stronie lustra*.

Połączenie znanego z nieznanym

Kreatywne myślenie jest często rezultatem połączenia znanego z nieznanym. Sam twórca synektyki, popularnej metody myślenia twórczego, opisał swoje działania w ten sposób: „Sprawiam, że znane staje się nieznanne, a nieznanne — znane”.



Inna klasyczna definicja procesu twórczego to „skojarzenie ze sobą dwóch różnych idei”. Połączenie dwóch pomysłów, zwłaszcza gdy wydają się zupełnie niepowiązane ze sobą, to kolejna skuteczna metoda pobudzająca do kreatywnego myślenia. Niektórzy naukowcy twierdzą, że nie ma czegoś takiego jak nowe pomysły — są tylko różne kombinacje tych, które już istnieją. Ta teoria jednak nie sprawdza się w przypadku wyjątkowych chwil oślepiającej inspiracji, które są rzadkie, ale się zdarzają.



Możesz sprawić, aby znana rzecz stała się dla Ciebie nieznaną — po prostu udawaj, że po raz pierwszy w życiu stykasz się z jakimś przedmiotem lub jakąś koncepcją. Niech to będzie coś, co jest częścią Twojego zwykłego życia — coś, nad czym nigdy się szczególnie nie zastanawiasz. A teraz wyobraź sobie, że ta rzecz pojawiła się nagle przed Tobą, zupełnie znikąd. Możesz udawać, że jesteś Marsjaninem, który przed chwilą wylądował na Ziemi i nie ma żadnej wiedzy na temat naszej kultury. Zadawaj takie pytania jak: „Co to jest?”, „Jak to działa?”, „I co jeszcze...?”. Spróbuj zaskoczyć sam siebie.

A teraz odwróćmy sytuację: spraw, aby nieznaną rzecz stała się dla Ciebie znana. W tym celu postaw się na miejscu kogoś, kto używa danego przedmiotu codziennie. Wyobraźmy sobie, że odwiedzasz nieznanne miejsce — warsztat lub kuchnię, w której nigdy nie byłeś, albo nowy sklep. Wchodzisz do środka po raz pierwszy w życiu. To doskonała okazja, żeby się zabawić w tę grę. Spróbuj natychmiast odkryć to miejsce, tak jakbyś był tu codziennie (możesz wymyślać różne zastosowania nieznanych przedmiotów, nawet takie, które mogą być niezgodne z tym, do czego one naprawdę one służą — wtedy zabawa będzie jeszcze lepsza!).

Znajomość danej rzeczy może prowadzić do jej lekceważenia. Oto przykład: dopóki nie wprowadzono hodowli ryb, łosoś był traktowany na równi z kawiozem — jako pożądanym, ale bardzo rzadkim luksusowym towarem. Później jednak to się zmieniło. Sytuacja odwróciła się tak bardzo, że któregoś dnia szkoccy pracownicy królowej Wiktorii ogłosili bunt i zażądali zmiany diety, ponieważ zbyt często byli karmieni łososiem.

Splecenie namacalnego z nieuchwytnym

Czasami kreatywność spada na Ciebie jak grom z jasnego nieba. W takich chwilach czujesz, że dzieje się coś ważnego. Masz wrażenie, że nowy pomysł albo sposób rozwiązania jakiegoś problemu nagle wpada Ci do głowy — gotowy, ukształtowany, niemalże namacalny. Niektóre twórcze jednostki żyją tylko po to, aby doświadczać takich chwil. Jednak często się zdarza, że kreatywne myślenie pozostawia nas „na krawędzi”, nie dając nam żadnego gotowego rozwiązania i nie wskazując nawet kierunku, w którym powinniśmy dalej zmierzać. Nie martw się tym, ponieważ w tej książce znajdziesz mnóstwo odpowiedzi i wskazówek, które pomogą Ci dotrzeć do Twojego kreatywnego celu.

Doświadczenie tego, co kusi, i tego, co przeraża

Wielu ludzi czuje nieodparty pociąg do kreatywności. Uwielbiają doświadczać owoców kreatywności, czy to pod postacią filmów, muzyki czy sztuki, i aktywnie poszukują miejsc, w których kwitnie twórczość. Niektórzy z nich lubią zakasać rękawy i wziąć czynny udział w procesie twórczym, zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym. Jeśli należysz do tej grupy, to masz dużą przewagę nad resztą, ponieważ kreatywność generuje pozytywną energię.

Jednak słowa „kreatywność” i „twórczość” wywołują dyskomfort u wielu ludzi. Sądzą oni, że proces twórczy jest nużący, i nie chcą w nim uczestniczyć. Mówią: „Nie znam się za bardzo na sztuce, ale wiem, co lubię”, próbując w jakiś sposób obronić się przed nowymi doświadczeniami. To złe podejście, ponieważ otwarcie się na nowość jest jednym z najbogatszych i najbardziej satysfakcjonujących przeżyć, jakie możemy sobie wyobrazić.



Jeśli słowo „kreatywność” budzi w Tobie negatywne skojarzenia, spróbuj spojrzeć na nie z zupełnie innej perspektywy. Oglądając albo słuchając dzieła artysty, spróbuj zajrzeć pod jego powierzchnię. Zamiast poddawać się (bo czujesz, że tego „nie rozumiesz”), poświęć trochę czasu na to, żeby popatrzeć na dzieło oczami artysty albo kogoś, kto lubi ten konkretny styl. Ta metoda nie zawsze przynosi rezultaty, ale czasami dzięki niej możesz odkryć coś nieoczekiwanego. Być może otworzą się przed Tobą całkiem nowe drzwie.

Jeśli czujesz, że nie jesteś szczególnie kreatywną osobą, w tej książce znajdziesz mnóstwo porad, które pomogą Ci zmienić nastawienie i odkryć bogate źródło kreatywności, abyś mógł z niego czerpać bez końca. A gdy już tego posmakujesz, może się okazać, że będzie tak samo jak z jedzeniem czekolady — wciąż będziesz sobie powtarzać: „Jeszcze tylko jeden kawałek”. Kreatywne myślenie to więcej — więcej wszystkiego.

Zastosowanie strategii, które pomogą Ci przetrwać w kreatywnym świecie

Kreatywność to po części umiejętność adaptacji. Każda zmiana sytuacji wymaga, aby spojrzeć na świat z innej perspektywy. Upieranie się przy starych nawykach i zachowaniach w obliczu nowej sytuacji może wywołać frustrację i zwiększyć poziom odczuwanego stresu.

Wydarzenia zewnętrzne mogą wywołać potrzebę kreatywnych działań. Czasami okoliczności wymagają od nas szybkiej zmiany. Dzieje się coś nieoczekiwanego i nagle musimy wzmocnić wysiłki albo zupełnie zmienić swoje zachowanie. W takich okolicznościach uruchamia się nasza naturalna kreatywność, dostarczając nam niezbędnych bodźców do wykonania trudnego zadania. Warto wtedy odwołać się do narzędzi i technik (takich jak te, które poznasz w rozdziałach 6., 7. i 8.), ponieważ mogą one bardzo Ci pomóc w trudnych chwilach.

Czasami człowiek czuje wewnętrzną chęć tworzenia. Ta potrzeba może być rezultatem stopniowego narastania presji (tak jak gotująca się woda, która powoli wchodzi w stan wrzenia).

Zarówno czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzna potrzeba mogą obudzić w Tobie ducha kreatywności. Typowy dla tych sytuacji stan podwyższonej czujności to zazwyczaj wystarczający bodziec do tego, aby włączyć kreatywne myślenie.

Naśladowanie bawiących się dzieci

Dzieci nie mają problemu z porzuceniem starych zachowań i przekonań na rzecz nowych. To dlatego między innymi z taką łatwością uczą się nowych technologii. Gdy widzą jakąś grę elektroniczną, po prostu wypróbują różne opcje tak długo, aż uda im się osiągnąć pożądaną efekt.



Dzieci nie zakładają z góry, że nie wiedzą, jak coś zrobić — one *jeszcze* tego nie wiedzą. Żyją w świecie, w którym wiele rzeczy jest im nieznanych, dlatego nowa gra jest po prostu kolejną zagadką, którą należy rozwiązać. Spróbuj czasami wziąć z nich przykład. Jest to świetna metoda na rozbudzenie kreatywnego myślenia.

Dorośli zazwyczaj mają większy problem z przystosowaniem się do nowej sytuacji niż dzieci i z większym uporem trwają przy rozwiązaniach, które nie działają. Jest takie powiedzenie, że robienie tego samego i oczekiwanie odmiennych rezultatów to droga do szaleństwa. Prawdopodobnie nieraz widziałeś, jak ktoś zawzięcie powtarzał jakąś czynność, mimo że ta nie przynosiła pożądanego efektu, nieraz nawet to komentując:

- Ciągłe wkładam ten klucz do zamka, ale nie mogę otworzyć drzwi!
- Może to nie ten klucz? — podpowiadasz mu.
- Ale ja ciągle próbuję i nic się nie dzieje!
- A próbowałeś włożyć go odwrotnie?

Długa cisza.

— Ach.

Kreatywność jest potrzebą, a nie luksusem

Mimo tego, co twierdzą niektórzy ultraracjonalni myśliciele, kreatywność jest integralną częścią naszego życia. Zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym napotykamy problemy, które wymagają od nas czegoś więcej niż tylko chłodnej, logicznej analizy:

- ✓ To jest dość trudne — czy jest jakiś lepszy sposób, żeby to zrobić?
- ✓ Potrzebujemy czegoś nowego — jak to wymyślić?
- ✓ To skomplikowany problem — jak się z nim uporać?

Otworzenie się na własną kreatywność to pierwszy krok do rozwiązania tego typu problemów.

Wspaniały nowy świat?

Życie bez kreatywności byłoby niewyobrażalnie nudne i monotonne. Jednym z (wielu) powodów upadku wschodnich Niemiec w 1989 roku był jaskrawy kontrast między wschodnim a zachodnim Berlinem. Po jednej stronie muru berlińskiego żyło społeczeństwo konsumpcyjne, które swobodnie cieszyło się korzyściami kreatywnej kultury wolności, podczas gdy po drugiej stronie w sklepach ciągle brakowało produktów, kolejki były codzienną rzeczywistością, a większość podstawowych dóbr konsumpcyjnych była niedostępna. Co więcej, po wschodniej stronie muru kreatywność była surowo tępiąca, a każdy artysta był uważany za potencjalnego opozycjonistę.

Niesprzyjające warunki panujące w Niemczech wschodnich były powodem wielu żartów na temat braku zaufania komunistów do procesu edukacji. Jeden z nich brzmiał:

- Ilu funkcjonariuszy Stasi (służba bezpieczeństwa) potrzeba, żeby dokonać aresztowania?
- Dwóch. Jeden do wypisywania nakazu aresztowania, a drugi do pilnowania intelektualisty.

Bądź innowacyjny albo umrzyj

Jedną z miar komercyjnego sukcesu jest ciągła innowacja. Wielu ekspertów uważa, że jest to najważniejszy czynnik warunkujący długofalowy sukces w biznesie. W dzisiejszych czasach jest to widoczne bardziej niż kiedykolwiek: firmy, które nie są w stanie prześcignąć innych (albo przynajmniej dorównać im kroku), są skazane na porażkę.

W ciągu ostatnich dwóch dekad kreatywne myślenie zyskało na znaczeniu i przestało być wreszcie traktowane jako drugorzędna korzyść. Obecnie większość liderów zdaje sobie sprawę, że kreatywne myślenie nie jest luksusem, z którego można korzystać od czasu do czasu, lecz integralną częścią każdego procesu biznesowego.

Kreatywność jako siła napędowa

Bez względu na to, czy osobiście bierzesz udział w procesach twórczych, czy tylko czerpiesz korzyści z ich rezultatów, kreatywność wzbogaca Twoje życie. Wiele rzeczy nie byłoby dzisiaj możliwych, gdyby nie szereg innowacji, które doprowadziły do powstania produktów ułatwiających nam życie.

Co jakiś czas można obejrzeć w telewizji filmy dokumentalne o tym, jak wyglądało życie 10, 20 albo 50 lat temu. Pomijając już to, jak dziwaczne i starodawne wydaje nam się to, co widzimy, warto spojrzeć na tę sytuację z dalszej perspektywy i uświadomić sobie, jak bardzo innowacja wpływa na tempo wprowadzania zmian na świecie. Jeszcze kilka lat temu telewizory miały postać wielkich, ciężkich pudeł, muzykę puszczało się z płyt winylowych, a programy nagrywaliśmy na niskiej jakości taśmach wideo. A jeszcze wcześniej telewizja była czarno-biała i miała tylko kilka kanałów, a nagrywanie programów w ogóle nie było możliwe. Śledząc historię różnych dóbr konsumpcyjnych, możemy lepiej zrozumieć drogę, jaką przeszliśmy w ostatnich latach dzięki wielu kreatywnym wynalazcom.



Zrób krótką podróż do przeszłości i wyobraź sobie, że wszystkie nowoczesne sprzęty w Twoim domu lub biurze zostały zastąpione produktami sprzed 10 albo 20 lat. Zastanów się, czy mając dzisiejszą wiedzę, chciałbyś ich teraz używać.

Przyjęcie kreatywnego nastawienia

Czy jesteś kreatywny? Równie dobrze mógłbym Cię zapytać, czy jesteś zdrowy. Większość ludzi czuje się zdrowa, ale nie zastanawia się nad tym, ponieważ jest to ich naturalny stan.

Jeśli należysz do osób, które czują, że są kreatywne, to możesz nazwać się szczęściarzem. Masz dużą przewagę nad innymi. Wiele naukowych badań dowiodło, że kreatywność przynosi najlepsze rezultaty, gdy dana osoba wierzy, iż posiada tę cechę.

Jeżeli natomiast postrzegasz siebie inaczej i zupełnie nie czujesz się „twórcą”, nie przejmuj się. Napisałem tę książkę właśnie po to, żeby Ci pokazać, że naprawdę *jesteś* kreatywną osobą, i pomóc Ci rozwinąć tę umiejętność w Twoim życiu.

Rozbieżności i zbieżności

Kreatywność to nasz naturalny stan. Ludzie mają różne „stany odpoczynku”, w trakcie których włącza się u nich myślenie twórcze. W dużym stopniu zależy to od ich osobowości. Niektóre temperamenty znajdują się w ciągłym stanie wysokiej kreatywności i wciąż tryskają nowymi pomysłami. Osoby, które znajdują się na drugim końcu skali, potrzebują sporo czasu, żeby się rozkręcić. Pierwszy styl myślenia nazywa się *rozbieżnym* (dywergencyjnym), a drugi *zbieżnym* (konwergencyjnym).

Jednym z najprostszych sposobów na pokazanie różnicy między myśleniem rozbieżnym a zbieżnym jest ćwiczenie, które polega na wymyśleniu możliwie jak największej liczby zastosowań cegły w określonym czasie. Dla niektórych to ćwiczenie jest trudne — cegła to po prostu cegła, i tyle. Jednak inni potrafią spojrzeć na ten sam przedmiot w zupełnie

innym światle: widzą w nim broń, przycisk do papieru, ozdobę itd. Na ekstremalnym końcu tej skali znajdują się osoby, które potrafią bez końca podawać nowe możliwości, bawiąc się pytaniami „Co, jeśli...?”. Co, jeśli byłaby zrobiona z czegoś innego, byłaby tak duża jak autobus lub tak mała jak atom albo byłaby lekka jak piórko? I tak dalej.

Gdy eksperyment ten jest przeprowadzany na dużej grupie badanych, można zaobserwować stały rozkład normalny — grupy osób znajdujących się na obu krańcach skali (tych, które nie potrafią prawie nic wymyślić, i tych, które wciąż podają nowe rozwiązania) są stosunkowo małe, natomiast większość ludzi plasuje się pośrodku, podając od ośmiu do dwudziestu zastosowań cegły.

Myślenie rozbieżne

Osoby prezentujące rozbieżny styl myślenia wciąż mają mnóstwo pomysłów, nawet w sytuacjach, które, wydawałoby się, dają niewielkie pole do popisu. Nie martwią się one zbyt takimi kwestiami, jak jakość czy spójność, i zazwyczaj nie cenzurują swoich myśli. Nie lubią, gdy ktoś im przeszkadza w procesie twórczym, nawet jeśli ich pomysły mogą się wydawać dziwaczne lub oburzające. To nie jest dla nich ważne, ponieważ później, gdy skończą swoją burzę mózgu, wybiorą tylko najlepsze rozwiązania i starannie je dopracują.

Jeśli prezentujesz myślenie rozbieżne, to prawdopodobnie dostrzegasz w swoim otoczeniu wiele ciekawych rzeczy, zarówno małych, jak i dużych. Lubisz zadawać dużo pytań, nawet takich, które innym wydają się trywialne, oczywiste lub wstydliwe. Umiesz również dostrzec zabawne aspekty różnych przedmiotów, a absurdy budzą w Tobie wesołość, a nie niepokój.

Myślenie zbieżne

Osoby prezentujące zbieżny styl myślenia osiągają gorsze wyniki w ćwiczeniach, które wymagają szybkiego generowania pomysłów. Ich sposób myślenia można określić jako ewolucyjny — najlepsze pomysły powstają po dłuższym czasie, na skutek przemyślanego procesu. To wcale nie znaczy, że są mniej kreatywne niż te, które mają rozbieżny styl myślenia. Po prostu zupełnie inaczej podchodzą do tego samego zadania.

Jeśli typowe jest dla Ciebie myślenie zbieżne, to podchodzisz do wszystkich zadań w taki sam sposób — również tych, w których trzeba wykazać się kreatywnością. Być może czasami czujesz namiastkę inspiracji, ale zazwyczaj konsekwentnie podążasz w kierunku realizacji swoich celów. Gdy masz do wykonania zadanie takie jak wymyślenie różnych zastosowań cegły, prawdopodobnie nie potrafisz podać wielu odpowiedzi w ciągu kilku minut, ale później, po zakończeniu zadania, bez trudu nadrabiasz te straty.

Burza na horyzoncie

Każdy człowiek ma swój sposób na włączenie kreatywnego myślenia. Z tej książki możesz się nauczyć wielu technik i procesów, które pomogą Ci rozwinąć tę umiejętność.

Problemy pojawiają się wtedy, gdy musimy pracować w grupie — na przykład przeprowadzić sesję burzy mózgów, w trakcie której wszyscy będą wykonywać to samo zadanie w tym samym czasie. W takich sytuacjach zazwyczaj dominują osoby prezentujące





myślenie rozbieżne, ponieważ im najłatwiej wychodzi wymyślanie nowych pomysłów (mimo że część z nich jest nietrafiona albo mało sensowna).

Niedawno przeprowadzono badania, które rzuciły nowe światło na zagadnienie generowania pomysłów. Na ich podstawie stwierdzono, że tradycyjne metody przeprowadzania burzy mózgów przynoszą gorsze rezultaty niż indywidualne sesje albo struktury mieszane, w których łączy się zajęcia grupowe z indywidualnymi. Więcej na ten temat powiem w rozdziale 7.

Warto również zauważyć, że niektóre z tradycyjnych zasad przeprowadzania burzy mózgów (dotyczą one także innych metod generowania pomysłów) zakazują krytykowania czy wygłaszania negatywnych uwag. Najnowsze badania wykazały jednak, że atmosfera zdrowej debaty, w której uczestnicy mogą swobodnie komentować pomysły innych, przynosi lepsze rezultaty w procesie kreatywnego myślenia.

Wniosek zatem jest taki, że w kreatywnym myśleniu zawsze warto kwestionować założenia — nawet te, które dotyczą samego kreatywnego myślenia!

Pasywny fizycznie, ale aktywny umysłowo

Dobrym punktem wyjścia do rozpoczęcia procesu kreatywnego myślenia jest osiągnięcie stanu całkowitego relaksu. Przy dzisiejszym szybkim tempie życia zbyt łatwo jest wpaść w spiralę „zajętości”. Nawet gdy próbujemy się wykazać kreatywnością przy rozwiązywaniu jakiegoś trudnego zadania, często czujemy pokusę, aby bieć na oślep przed siebie. Niestety mózg nie działa w ten sposób.

Gdy otrzymujesz nowe informacje, to szybko je przyswajasz, a Twój mózg je zapisuje. Ten system poznawczy świetnie się sprawdza w przypadku prostych, logicznych działań: kiedy masz problem, po prostu zaglądasz do odpowiedniej szufladki w mózgu, wyjmujesz informację i gotowe. (To dlatego tyle starszych teorii na temat funkcjonowania mózgu skupia się na takich kwestiach jak mechanika działania czy zdolności obliczeniowe). Jednak kreatywne myślenie wymaga zastosowania nieco innego procesu poznawczego, który jest nieco bardziej skomplikowany.

Aktywny fizycznie i czujny umysłowo

Podobnie jak w przypadku wielu innych aspektów procesu twórczego, istnieje kilka zupełnie różnych sposobów na włączenie kreatywnego myślenia. To właśnie teraz musisz pokazać swoją tolerancję dla dwuznaczności!

Aby osiągnąć stan aktywności, możesz zamiast rozluźniać swoje ciało (zobacz ramkę niżej — „Wyłącz się, aby się dostroić”) wykonać ćwiczenia fizyczne. Wielu ludzi potwierdza, że aktywność fizyczna pomaga im uwolnić się od tradycyjnych wzorców myślowych. Co więcej, wielu zawodowych sportowców traktuje swoje treningi jako swoistą medytację. Oznacza to, że aktywność fizyczna może przynieść taki sam rezultat jak medytacja.

Wyłącz się, aby się dostroić

Wspaniałym sposobem na otwarcie umysłu jest całkowite rozluźnienie ciała. Możesz zastosować tę metodę za każdym razem, gdy zechcesz szybko i bez trudu osiągnąć stan, w którym będziesz chłonać wszystkie informacje z zewnątrz. Im częściej będziesz ją praktykować, tym łatwiej będzie Ci osiągnąć ten stan. W podobny sposób przygotowujemy się do medytowania, dlatego warto się nauczyć tej metody i stosować ją za każdym razem, gdy chcemy się zrelaksować.

Usiądź wygodnie i oprzyj dłonie na udach, a stopy na podłodze. Zamknij oczy i delikatnie złóż ze sobą kciuk i środkowy palec w obu dłoniach. Zachowaj tę pozycję do końca sesji. (Za chwilę dowiesz się, dlaczego). Teraz rozluźnij ciało, od głowy aż po czubki palców.

✓ Najpierw skup się na głowie. Delikatnie oprzyj ją na mięśniach karku. Poczuj, jak wygodnie spoczywa na Twojej szyi.

- ✓ Rozluźnij oczy. (Możesz na chwilę je otworzyć i zamknąć, aby upewnić się, że jest Ci wygodnie).
 - ✓ Rozluźnij szczękę i kark.
 - ✓ Napnij i rozluźnij ramiona, aby upewnić się, że te mięśnie nie odczuwają żadnego napięcia.
 - ✓ Przenieś uczucie rozluźnienia na całe ręce, od ramion przez przedramiona aż po dłonie. Poczuj, że Twoje kciuki i środkowe palce stykają się ze sobą.
 - ✓ Teraz rozluźnij klatkę piersiową i skup się na oddechu.
 - ✓ Rozluźnij cały tułów.
 - ✓ Przenieś uczucie rozluźnienia w dół na nogi, od ud przez kolana aż do kostek.
 - ✓ Podnieś stopy i delikatnie poruszaj palcami u stóp, a potem połóż je z powrotem na podłodze.
- Teraz jesteś gotowy, aby zaprząć swój umysł do pracy nad zadaniem, które masz do wykonania.

Włączenie kreatywności za pomocą programowania neurolingwistycznego

Niektóre koncepcje opisane w tej książce powstały dzięki cennej wiedzy, jaką dało nam *programowanie neurolingwistyczne* (ang. *Neuro-linguistic Programming*, w skrócie NLP). (Więcej na ten temat możesz się dowiedzieć z książki Romilly Ready i Kate Burton *NLP dla bystrzaków*).

Ta dość niezwykła nazwa pochodzi od połączenia trzech kluczowych elementów tej dziedziny wiedzy (jeden z twórców NLP wyznał, że wybór nazwy odbył się pod wpływem dużych ilości dobrego kalifornijskiego wina):



- ✓ **Neuro** oznacza aspekt neurologiczny, czyli to, co dotyczy struktury mózgu i sposobu funkcjonowania ludzkiego umysłu. Kanały sensoryczne (pięć zmysłów — wzrok, słuch, smak, węch i dotyk — a także kilka innych, które są jeszcze na etapie badań) odbierają wszystko, czego doświadczasz. Przedrostek „neuro-” odwołuje się do tego, w jaki sposób przetwarzamy, przechowujemy i wykorzystujemy informacje sensoryczne.
- ✓ **Lingwistyka** odwołuje się do faktu, że ludzie, jako użytkownicy języka, przetwarzają surowe informacje sensoryczne w sposób lingwistyczny. Mówiąc prościej: nasze doświadczenia są *kodowane* (czyli przechowywane w taki sposób, żeby mózg mógł sobie z nimi poradzić). Wraz z rozwojem naszych umiejętności językowych, rośnie również nasza zdolność do używania metafor i narracji do wyjaśniania otaczającej nas rzeczywistości. Dlatego język działa jak filtr.

- ✓ **Programowanie** to sposób, w jaki mózg koduje dużą ilość informacji sensorycznych, aby nie doprowadzić do przeładowania. Bezpośrednie doświadczenia są nierozdzielnie połączone z językiem, tak aby mózg mógł nadać sens i znaczenie poszczególnym wydarzeniom.

Nie ma jednej, ogólnej definicji NLP. Warto zapamiętać, że NLP nie dotyczy jednej, konkretnej techniki czy metody. To cały zbiór narzędzi, które ułatwiają nam życie. Jest on oparty na pragmatycznym modelu robienia tego, co przynosi efekt. A wiele koncepcji leżących u podstaw NLP jest bezpośrednio związanych z kreatywnym myśleniem.

NLP jest definiowane na kilka sposobów, ponieważ obejmuje cały repertuar narzędzi i umiejętności, które wspomagają nasz proces doskonalenia osobistego. Oto kilka najbardziej popularnych definicji:

- ✓ Nauka doskonalenia.
- ✓ Sztuka i nauka komunikacji.
- ✓ To, co pobudza Ciebie i innych.
- ✓ Podręcznik dla mózgu.
- ✓ Zestaw narzędzi wspomagających przemianę osobistą i organizacyjną.

NLP jest oparte na czterech głównych fundamentach. Oto one:

- ✓ **Dobry kontakt** to Twoja zdolność do dopasowywania się do innych. W kontekście kreatywnego myślenia umiejętność ta jest szczególnie cenna podczas zajęć grupowych. Pomaga ona nam bowiem zrozumieć ludzi, którzy funkcjonują inaczej niż my. Oba sposoby myślenia — rozbieżne i zbieżne — mają swoje zalety (omówiłem je w punkcie „Rozbieżności i zbieżności” nieco wcześniej w tym rozdziale) i bez względu na to, do którego obozu Ty należysz, powinieneś umieć docenić wysiłki drugiej grupy.
- ✓ **Świadomość sensoryczna** to umiejętność dostrzegania, która jest bardzo ważna, jeśli chcemy prowadzić zdrowy, kreatywny styl życia. Jeżeli aktywnie używasz wszystkich swoich zmysłów w codziennym życiu, stają się one bardziej wyostrzone, a Ty robisz się bardziej wrażliwy na rozmaite wydarzenia, nastroje i sytuacje. Krótko mówiąc: im więcej dostrzegasz, tym więcej dostrzegasz.
- ✓ **Nastawienie na wynik** to proces zadawania sobie pytań dotyczących tego, czego chcesz od danej sytuacji i po czym możesz poznać, że udało Ci się osiągnąć pożądany rezultat. Dzięki niemu jesteś w stanie najlepiej wykorzystać opcje, które są dostępne. Ta umiejętność jest bardzo cenna w procesie kreatywnego myślenia, w którym odpowiedź często nie jest znana z góry, a Ty masz do wyboru kilka różnych możliwości. Dzięki niej będziesz wiedzieć, że pożądany rezultat został osiągnięty, dokładnie w tym momencie, w którym to nastąpi.
- ✓ **Elastyczność behawioralna** polega na tym, że gdy dana metoda nie działa, wypróbujesz inną. Zazwyczaj dzieci są w tym lepsze niż dorośli. Zdolność adaptacji jest bardzo ważnym składnikiem kreatywnego myślenia.

Myślenie twórcze, oprócz tego, że jest zbudowane na tych czterech fundamentach, ma bezpośredni związek z kilkoma metodami wchodzącymi w skład repertuaru NLP:

- ✓ **Modelowanie** — jest to jedna z głównych technik NLP, a polega na uważnej obserwacji tych, którzy osiągają najlepsze wyniki. Jednym z najskuteczniejszych sposobów na nauczenie się nowej umiejętności jest naśladowanie — czyli modelowanie — kogoś, kto jest w tym ekspertem. W tej książce znajdziesz wiele przykładów metod stosowanych przez kreatywnych myślicieli. Jeżeli im pomagają, to na pewno warto je wypróbować.
- ✓ **Kotwiczenie** — łączenie kciuka ze środkowym palcem to właśnie przykład kotwiczenia. Metoda ta polega na budowaniu skojarzenia między określoną myślą a wzorcem zachowania. Umysł ciągle korzysta z takich wzorców (to właśnie jest programowanie, czyli „P” w skrócie „NLP”). Gdy połączysz w ten sposób jakąś myśl z zachowaniem, stworzysz nowy wzorec. Gdy kotwica zostanie już zarzucona, powtarzanie danego działania będzie wywoływało określoną, zapamiętaną reakcję. Po jakimś czasie połączenie kciuka i środkowego palca będzie sygnałem dla Twojego umysłu, aby rozpocząć proces rozluźniania całego ciała.
- ✓ **Wizualizacja** — jest to jeden z głównych komponentów NLP, stosowany w wielu technikach rozbudzenia kreatywności. W rozdziałach 6. i 7. przedstawię Ci różne metody wizualizacji.
- ✓ **Ciekawość** — w połączeniu ze świadomością sensoryczną (czyli umiejętnością dostrzegania) staje się czymś, co nazywamy niezaspokojoną ciekawością. Jest to cecha, która wyróżnia wielu kreatywnych indywidualistów, nieustannie poszukujących odpowiedzi na rozmaite pytania, od tych zupełnie przyziemnych po bardzo doniosłe. Dzieci zazwyczaj nie wstydzą się zadawać pytań, a my, dorośli, powinniśmy brać z nich przykład.
- ✓ **Tolerancja dla dwuznaczności** — jest to umiejętność akceptowania niejasności i wieloznaczności. Wiele narzędzi i technik służących do rozwijania umiejętności kreatywnego myślenia wymaga od nas, abyśmy przestali oczekiwać konkretnych, pewnych rezultatów. To będzie kosztować trochę wysiłku, ale podobnie jak w przypadku każdej innej nowej umiejętności, można się tego nauczyć. Z czasem stanie się to dla nas coraz łatwiejsze.
- ✓ **Stan obfitości** — jednym z elementów NLP jest osiągnięcie stanu czujności i świadomości. Używając języka potocznego: chodzi o to, aby mieć oczy i uszy otwarte.
- ✓ **Osie czasu** — tutaj jest mowa o postrzeganiu określonych sytuacji i ważnych momentów w kontekście tego, kiedy i gdzie się wydarzyły. Takie podejście prowadzi do wielu znaczących, a czasem nawet zaskakujących wniosków.

Przydatnym pojęciem stosowanym w NLP jest „bycie obecnym” albo „pełne odczuwanie chwili”. Chodzi tutaj o to, aby pozostawać czujnym na to, gdzie się znajdujemy, co się wokół nas dzieje i jaką rolę w tym odgrywamy. Niektórzy nazywają to „wyostrzeniem zmysłów” albo „pełnym dostrzeganiem”. Podczas warsztatów stosuję metaforę sokoła, który szybuje wysoko na niebie, nie poruszając prawie skrzydłami. Jest on tak skoncentrowany, że umie dostrzec najmniejszy nawet ruch na ziemi, który może wskazywać na to, że gdzieś tam kryje się jego przyszła ofiara. Ten wielki ptak ogranicza swoje ruchy do minimum nie dlatego, że nie chce przyciągnąć uwagi, lecz po to, żeby się nie rozpraszać i nie stracić okazji do upolowania cennej zdobyczy.

Tajemnice ludzkiego mózgu

Wielokrotnie w tej książce cytuję wyniki badań związanych z kreatywnością. W tym miejscu chciałbym ostrzec Cię, że wiele informacji dotyczących funkcjonowania ludzkiego mózgu może wkrótce okazać się nieprawdziwa, ponieważ obecnie przeprowadza się szereg badań i analiz na ten temat w licznych instytutach na całym świecie. Ich wyniki, w połączeniu z zastosowaniem najnowszej technologii, pomogą nam dojść do przełomowych wniosków. Oto dwa przykłady:

- ✓ Dzięki zastosowaniu nowej generacji sprzętu służącego do obrazowania metodą rezonansu magnetycznego neurobiologowie z Harvardu zdobyli bardzo szczegółowe informacje na temat wewnętrznej budowy mózgu. Naukowcy przyznają, że sprzęt poprzedniej generacji umożliwiał obserwację 25 procent aktywności mózgu, podczas gdy najnowsze urządzenia spowodowały obrócenie tego stosunku — obecnie mamy wgląd w 75 procent aktywności mózgu. Na tych niezwykłych obrazach można zobaczyć, że struktura mózgu ma postać kratki, która jest całkiem podobna do matrycy z filmu *Matrix*. Konsekwencje tego odkrycia są znaczące i będą miały istotny wpływ na nasze zrozumienie tego, jak przebiegają procesy myślowe.
- ✓ Postępy dokonane w dziedzinie *neuroplastyczności* (jest to zdolność mózgu do zmieniania swojej struktury) dają bardzo obiecujące wyniki. Jeszcze do niedawna uważano, że po osią-

gnięciu dojrzałości mózg człowieka przestaje się rozwijać, a jego wydajność może już tylko się pogarszać. Najnowsze badania przyniosły wnioski, które zaprzeczają tej tezie. Okazuje się, że mózg człowieka zmienia się również po osiągnięciu dojrzałości, a jeśli na przykład dozna on udaru, odbudowuje się i tworzy alternatywne ścieżki wszędzie tam, gdzie jest to tylko możliwe. To odkrycie również niesie ze sobą ważne konsekwencje i dostarcza nowych, cennych informacji na temat funkcjonowania mózgu człowieka.

Dlatego zawsze, gdy czytasz informacje na temat funkcjonowania mózgu, pamiętaj, że neurobiologia to raczkująca dziedzina nauki. Niektóre z największych umysłów na tej planecie poświęciły całe swoje życie, żebyśmy mogli się dowiedzieć czegoś więcej na temat tego, co się dzieje w naszych głowach. Ta dziedzina nauki charakteryzuje się dużym wykorzystaniem najnowszych technologii i stosowaniem przełomowych rozwiązań. To kreatywne myślenie w swej najdoskonalszej postaci. W XIX wieku naukowcy uważali, że w fizyce odkryto już wszystko, co było do odkrycia. Sądzili, że wystarczy dokonać jeszcze kilku drobnych ustaleń i będzie można zmierzyć wszystko, co istnieje. Potem pojawił się Einstein, który swoim niekonwencjonalnym myśleniem wyrwał do góry nogami teorie Newtona. Podobnie jest z neurobiologią — jesteśmy dopiero na początku drogi.

Ta sytuacja jest pełna paradoksów i oczywistych sprzeczności — okazuje się, że można jednocześnie być obecnym i nieobecnym. Wielu uczestników naszych sesji twierdzi, że gdy osiągną ten tajemniczy i wyjątkowy stan pełnego odczuwania chwili, kreatywność spływa na nich sama, zupełnie bez ich wiedzy. Takie komentarze pojawiają się często również po naszych seansach terapeutycznych i szkoleniowych: objawienie (czyli nagły przełom) często ma miejsce wtedy, gdy nikt się go nie spodziewa. Dlatego nie ruszaj się, bo możesz przegapić najważniejsze!

Problem braku kreatywności

Czasami nie potrafisz rozbudzić w sobie kreatywności. Nie możesz wymyślić rozwiązania, którego szukasz. Mimo największych wysiłków żadne ciekawe pomysły nie przychodzą Ci do głowy. To może być bardzo frustrujące. Dlaczego czasami tak trudno jest poczuć inspirację? Cóż, na to pytanie nie ma jednej, prostej odpowiedzi.

Przyczyną może być stres i niepokój albo zmęczenie po długiej aktywności. Czasami przyczyna braku energii jest zupełnie nieznana.

Jeżeli takie sytuacje zdarzają Ci się okazjonalnie, to pamiętaj, że nie jesteś sam. Wiele osób, które na co dzień w swojej pracy stosują kreatywne rozwiązania, miewa okresy posuchy, w których ich wyobraźnia przestaje działać. Możesz skorzystać z doświadczeń tych ludzi i zastosować techniki, które sami stworzyli, aby przełamać impas. Zaraz przedstawię Ci najskuteczniejsze z nich.

Blokada

Każdy czasami napotyka blokadę, nawet jeśli jest wyjątkowo kreatywną jednostką. Nie powinniśmy jednak zamartwiać się tym, że utknęliśmy w miejscu, ponieważ w ten sposób możemy tylko wydłużyć impas i wpaść w jeszcze większe przygnębienie. Dużo lepszym rozwiązaniem jest poszukiwanie metod, które pomogą nam przełamać blokadę. Ta książka na pewno Ci w tym pomoże.

Jak wyjść z impasu?

Jeśli czujesz, że utknąłeś w miejscu, możesz wypróbować kilka prostych technik na pobudzenie kreatywności:

- ✓ **Uświadom sobie, że stanąłeś w miejscu.** Jest to Twój pierwszy — i pod wieloma względami najważniejszy — krok. Nie próbuj zaprzeczać faktom; zaakceptuj sytuację i przygotuj się, aby ją zmienić.
- ✓ **Nic nie rób.** Być może to brzmi zaskakująco, ale ta metoda często przynosi niezwykle rezultaty. Możesz po prostu zająć się czymś zupełnie innym, co nie wymaga od Ciebie zbytniego zaangażowania (na przykład rozwiązać krzyżówkę albo zadanie sudoku). Jeśli masz ochotę, zrób sobie krótką, energetyzującą drzemkę. Nie czuj się winny, że nic nie robisz — dzięki tym działaniom podładowujesz swoje kreatywne akumulatory.
- ✓ **Zrób coś.** Podejmij pozytywną decyzję, aby zrobić coś, w co zaangażujesz się w podobnym stopniu. Prawdopodobnie masz jakieś ważne rzeczy do zrobienia, dlatego jeśli czujesz, że utknąłeś, zajmij się nimi właśnie teraz. Twój umysł uwielbia aktywność, więc podjęcie się jakiegokolwiek zadania może być wspaniałym sposobem na pobudzenie kreatywności. Może zdarzyć się tak, że gdy zajmiesz się zupełnie inną rzeczą, do głowy zaczną wpadać Ci nowe pomysły — bądź na to przygotowany.
- ✓ **Poproś kogoś o pomoc.** Gdy tkwisz w miejscu, czujesz się osamotniony. Na szczęście pomoc jest w zasięgu ręki. Porozmawiaj z przyjacielem albo znajomym. Opinia kogoś, kto nie jest zaangażowany w Twoją sytuację, może zaowocować nieoczekiwanymi pomysłami. Dzieje się tak dlatego, że podczas gdy Ty prowadzisz luźną rozmowę ze znajomym, Twój nieświadomy umysł wciąż jest skupiony na swoim zadaniu i szuka różnych powiązań. A jeśli nie masz możliwości, żeby z kimś porozmawiać, zajrzyj do książki — być może właśnie do tej. To również jest sposób na czerpanie stymulacji z innego źródła.

Mózg kontra umysł

Słowa „mózg” i „umysł” często są używane zamiennie, choć tak naprawdę oznaczają zupełnie coś innego. Mózg to sprzęt, który umożliwia umysłowi prawidłowe funkcjonowanie.

Zastosujmy analogię do samochodu, który ma wszystko, czego potrzebujesz, żeby dostać się z punktu A do punktu B. Potężny silnik dostarcza mu mocy, a Ty kontrolujesz kierownicę, prędkość i biegi, siedząc wygodnie na ergonomicznym fotelu. To auto to Twój mózg — najnowocześniejszy sprzęt ze wszystkimi

możliwymi dodatkami, który umie się dostosowywać do Twoich potrzeb, jeśli będziesz odpowiednio go używać.

Jednak Twój mózg, choć robi naprawdę ogromne wrażenie, na niewiele by się zdał, gdyby nie kierowca, czyli Twój umysł, który jest odpowiedzialny za wykonywanie wszystkich operacji.

Zapamiętaj więc to proste rozróżnienie: mózg to samochód, a umysł to kierowca.

Skorowidz

A

Achilles, 190
Adams Scott, 87
Adler Alfred, 69
Adrià Ferran, 329
afirmacja, 233, 234
agencja reklamowa, 100, 174, 203, 204, 255, 315
 Jack Tinker, 321
 Saatchi & Saatchi, 269, 270, 271, 315, 316
 St Luke's, 320
Agent Zigzag, 48
Alidina Shamash, 84, 103, 280
Altshuller Genrikh, 187
Amabile Teresa, 229
analogia, 159
anioł, 41
Apple, 82, 93, 135, 168, 317
Archimedes, 76, 115
Arystoteles, 163
asertywność, 73
astrolabium, 76
atelier, 92, 265
autoekspresja, 250
autozapamiętywanie, 84, 85, 233, 280

B

Bacon Francis, 91
Banksy, 61
Basquiat Jean-Michel, 61
Bauhaus, 92
bazgrolenie, 192, 200, 207, 296,
 Patrz też: gryzmolenie

Behavioural Insights Team, 50
Blake Peter, 330
Bluesbreakers, 323
bogactwo, 224, 225
bomba duszy, *Patrz:* soul bomb
Bowie David, 106, 137
Branson Richard, 173, 223
Briggs Katharine Cook, 72
Brown Sunni, 200
Burgess Guy, 47
Burroughs William, 106, 137
burza mózgów, 30, 31, 83, 84, 146, 150
 błędy, 147, 148, 149, 150
 cicha sesja, 152, 153
 elektroniczna, 151
 narzędzia, 151
 reguły, 146, 147, 149, 150
 w pojedynkę, 151
 w stylu harwardzkim, 94
Bush George, 265
Buzan Tony, 111, 123, 311

C

Caffeine Partnership, 321
Carroll Lewis, 139, 287
Caruso Enrico, 259
Chapman Eddie, 48
choroba
 Alzheimer, 236
 umysłowa, 57
Christiansen Ole Kirk, 319
CI, 72
Cialdini Robert, 51, 53

ciekawość, 24, 34, 67, 83, 218, 250, 298
 dziecięca, 98
 nienasycona, *Patrz:* curiosità
 cielesność, *Patrz:* corporalità
 ciepłota, 73
 Clapton Eric, 323
 Claxton Guy, 310
 connessione, 114
 Coppola Francis Ford, 86
 corporalità, 112
 Creativity Index, *Patrz:* CI
 curiosità, 104
 Czajkowski Piotr, 57

D

da Vinci Leonardo, 76, 91, 103, 104, 107,
 108, 110, 112, 114, 203, 312
 dziennik, 104, 112
 nazwisko, 105
 zasady, 103
 dadaizm, 70, 329
 Dali Salvador, 69
 de Bono Edward, 137, 163, 165, 313
 dekonstrukcja, 138
 Dell Michael, 291
 demon, 41
 Demostenes, 46
 dimostrazione, 107, 108
 Deraine André, 203
 diagram, 195
 Dickens Karol, 87
 Dilts Robert, 174, 313
 DISC, 73, 74
 Disney Walt, 100, 133, 172, 174, 207
 dominacja, 73
 doświadczenie, 32, 33
 dotyk, 32, 67, 89, 109
 doznania dla całego ciała, *Patrz:* whole-
 body experience
 DPA, 318
 drzemka, 87, 142, 223, 300
 Duchamp Marcel, 70, 279, 329
 duchowość, 40

Duplo, 319
 dwuznaczność, 31, 24, 110, 111, 297
 tolerancja, 34
 Dylan Bob, 297, 325
 Dyson James, 24
 działalność
 dysydencka, 48
 polityczna, *Patrz:* polityka
 religijna, *Patrz:* religia
 rewolucyjna, 46
 dziecko wewnętrzne, 202
 dziennik, 104, 105, 196, 326

E

Edison Thomas, 92, 116, 257, 303
 Edwards Betty, 110, 193
 EEG, 181
 efekt
 Flynna, 97
 Osborn'e'a, 291
 Einstein Albert, 67, 106, 121, 165, 190
 eklektyzm, 304
 ekscentryk, 56, 57
 eksperyment myślowy, 190
 ekspresja duchowa, 40
 ekstrawertyk, 71, 72
 El Bulli, 328
 elastyczność behawioralna, 33
 elektroencefalograf, *Patrz:* EEG
 emocje, 110, 167, 226
 Encyklopedia Britannica, 286
 Eno Brian, 106, 325

F

Facebook, 48, 257
 Feynman Richard, 97, 222, 307
 Fitzgerald Francis Scott, 256
 Fleming Ian, 47
 Ford Henry, 303
 Forsyth Frederick, 47
 fowiści, 203
 fraktal, 327
 Freud Sigmund, 69
 Fuchs Klaus, 308

G

Gage Phineas, 181
 Galileusz, 302
 Gandhi Mahatma, 46
 Gardner Howard, 222
 Gelb Michael, 103, 107, 312
 geniusz, 41, 57, 98
 Gilchrist Elizabeth, 113
 Gioconda, 110
 Gladwell Malcolm, 62, 64, 101, 312, 328
 Gordon William, 154
 gra
 matchbox, *Patrz:* matchbox
 monopol, 128
 graffiti, 61, 288
 Gropius Walter, 92
 Grosz George, 70
 gryzmolenie, 245, *Patrz też:* bazgrolenie
 Gurdziejew Georgij, 92
 Gutenberg, 301
 Guthrie Woody, 325

H

Hamilton Richard, 329
 Harris Robert, 192
 Harrison George, 258
 Hawking Stephen, 191
 HBDI, 180, 182, 183, 185, 311, *Patrz też:*
 model Herrmanna
 profil, 185, 186
 Heatherwick Thomas, 57, 314
 Heller Robert, 227
 Herrmann Brain Dominance Instrument,
 Patrz: HBDI
 Herrmann Ned, 181, 311
 hierarchia potrzeb Maslowa, 232
 hipnoza, 123
 Hitler Adolf, 46, 266
 Hockney David, 91, 310, 324, 330
 Hollywood, 23
 Hudson Liam, 74
 humor, *Patrz:* poczucie humoru
 Husajn Saddam, 266
 Hutchison Whampoa, 95

I

IDEO, 314
 imagineer, *Patrz:* wyobraźniowiec
 improwizacja, 290
 informacja sensoryczna, 33
 innowacyjność, 267, 268
 instrument muzyczny, 43
 inteligencja, 97
 twórcza, 311
 wielokrotna, 222
 introwertyk, 71, 72
 intuicja, 72
 Issigonis Alec, 161
 istota, *Patrz:* salience
 Ive Jonathan, 24

J

James William, 117, 238
 jądro migdałowe, 44
 Jobs Steve, 135, 168, 313
 Joyce James, 106
 Jung Carl, 69, 70, 208

K

kanał sensoryczny, 32
 kapelusze myślowy, 165, 166, 169
 biały, 166
 czarny, 167
 czerwony, 167
 kolejność, 168
 niebieski, 168
 zielony, 168
 żółty, 167
 kapitalizm opiekuńczy, 303
 karta kreatywna, 129
 Kekulé August, 67
 Kelley Tom, 314
 Kennedy John, 87, 223
 King Martin Luther, 46
 Kjerulf, 229
 Koestler Arthur, 309
 kompetencje, 240, 241

koncentracja, 233, 281
 koncepcja paradoksu, *Patrz:* paradoks
 konserwacja, 244
 kotwiczenie, 34
 kreatywność, 21, 26, 29, 39, 42, 59, 74, 97, 99, 154, 267, 268, 279, *Patrz też:*
 myślenie kreatywne
 aplikacje, 289
 blokada, 36, 55, 63, 81, 212, 296
 ćwiczenie, 49
 dziecka, 237, 287, 288
 eksplozja, 115
 improvizowanie, 290
 kłopoty, 35, 36, 53
 mierzenie, 96, 97, 98
 muzyka, 43
 ocenianie rezultatów, 94, 95, 96
 opór, 261
 otoczenie, *Patrz:* proces twórczy
 otoczenie
 oznaki, 22, 23, 60, 61
 pielęgnowanie, 250
 płeć, 75
 poczucie humoru, 231
 poszukiwanie rozwiązania, 171
 rysowanie, 193
 rytuał, 146
 społeczności, 283
 strategia, 27, 28, 30, 31, 63, 81, 84, 86, 87, 88, 89, 93, 94, 102, 103, 112, 114, 123, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 146, 172, 177, 186, 190, 193, 195, 199, 201, 203, 205, 206, 207, 209, 226, 238, 274, 283, 284, 286, 289, 295, 297, 298, 311
 uroczysta kolacja, 85
 zmiana, 153
 stres, 220, *Patrz też:* stres
 szczęście, 226
 w codziennym życiu, 273
 w miejscu pracy, 253, 254, 255, 260, 265, 266, 288
 wartość komercyjna, 253, 256
 disruption, 256
 wiek, 75

zabawa, 202, 286
 zarabianie, 100
 zastój, 212
 Kroc Ray, 161
 Królewskie Towarzystwo Sztuk, *Patrz:* RSA
 Księga przemian, 208
 kubizm, 91
 kultura, 276, 277, 278

L

lateralizacja, 180
 lateralne myślenie, 168
 le Carré John, 47
 Lear Edward, 139
 LEGO, 242, 255, 279, 318
 Lenin Włodzimierz, 46
 Lennon John, 91, 139, 152
 leworęczność, 112
 lęk uogólniony, 220
 lingwistyka, 32
 Loewy Raymond, 114
 Logan David, 228
 logika, 111

M

Maclean Donald, 47
 Magritte René, 101
 Mandelbrot Benoît, 327
 manifest, 46, 269
 Mao Tse-tung, 47
 mapa umysłu, 111, 123, 299, 311
 doskonała, 125
 kolor, 126
 linia tematyczna, 124
 mity, 127
 narzędzia, 124, 151
 projektowanie, 124, 126, 127
 rysowanie, 123
 Marconi Guglielmo, 304
 Masłowa hierarchia potrzeb, 228, 232
 Maslow Abraham, 232
 maszyna Turinga, 307
 matchbox, 127

- Mayall John, 323
 MBTI, 72
 MBTI-CI, 72
 McCartney Paul, 62, 91, 152
 McGilchrist Iain, 285
 McLaren Malcolm, 326
 Mead Margaret, 265
 mechanika kwantowa, 25
 medytacja, 31, 32, 65, 66, 82, 84, 87, 123, 142, 296, 298, 300
 mentor, 239
 metafora, 32, 130, 131, 158
 zbudowana na metaforze, 130
 metamorfoza, 158
 metoda
 Montessori, 98
 myślowych kapeluszy,
 Patrz: kapelusz myślowy
 pięciu kroków Younga, *Patrz:* technika
 pięciu kroków Younga
 sokratyczna, 68, 111
 SQUID, *Patrz:* SQUID
 Michalko Michael, 161, 311
 Michał Anioł, 76
 Mind Gym, 316
 mindfulness, *Patrz:* uważność
 mitologia, 158
 model
 DISC, *Patrz:* DISC
 Disneya, 172, 174
 Herrmanna, *Patrz:* HBDI
 analityk, 182, 183, 184
 dusza towarzystwa, 182, 183, 184
 organizator, 182, 183, 184
 strateg, 182, 184, 185
 synektyczny, *Patrz:* synektyka
 model Disneya
 krytyk, 173, 175, 176
 marzyciel, 172, 174
 realista, 173, 175
 modelowanie, 34, 239, 240, 313
 monolog wewnętrzny, 233, 280, 296
 monopol, 128
 Mozart Wolfgang, 99
 możliwości, 168
 mózg, 35, 37, 44, 235, 285, 296,
 Patrz też: umysł
 ćwiartka, 182
 ewolucja, 235
 gadzi, 181
 gimnastyka, 236
 jądro migdałowe,
 Patrz: jądro migdałowe
 kora mózgowa, 181
 model całościowy, 182, 185, 311
 odżywianie, 235
 podział na ćwiartki, 182
 półkula, 181
 prawa, 192
 udar, 112
 układ limbiczny, 101, 181
 MRI, 181
 muza, 42, 43, 84, 306
 muzyk, 326
 muzyka, 43, 44, 85, 102, 259, 323, 325
 atonalna, 44
 plagiat, 258
 przemysł, 254
 Myers Isabel Briggs, 72
 Myers-Briggs Type Indicator, *Patrz:* MBTI
 myślenie, 72
 dywergencyjne, *Patrz:* myślenie
 rozbieżne
 eksperymentalne, 190
 ewolucyjne, 30, 282
 kontrolowane, 168
 konwencjonalne, 24
 konwergencyjne, *Patrz:* myślenie
 zbieżne
 kreatywne, 24, 26, 28, 30, 33, 49, 50, 60, 62, 86, 88, 154, 203, 217, 261, 311,
 Patrz też: kreatywność
 doskonalenie pamięci, 135
 pobudzanie, 274
 rozwiązywanie problemów, 171
 umiejętności, 280
 w codziennym życiu, 249
 wizualizacja, *Patrz:* wizualizacja

myślenie

- lateralne, 163, 165, 166, 313
- lewą półkulą mózgową, 122
- linearne, 126, 163, 262
- logiczne, 122, 261
- losowe, 208
- metaforyczne, 131
- nielinarne, 126
- nieszablonowe, 206, 207
- nudge, 50
- o bogactwie, *Patrz:* bogactwo
- racjonalne, 62
- rozbieżne, 29, 30, 31, 74
- równoległe, 163, 164
- skojarzeniowe, 159
- swobodne, 207
- systemowe, 114
- w bok, *Patrz:* myślenie lateralne
- werbalne, 201
- wizualne, 195, 199
- zbieżne, 29, 30, 74
- zintegrowane, 111

N

- narkotyki, 69
- narracja, 32, 131, 132, 135, 158, *Patrz też:*
 - opowiadanie historii
- narzędzie dominacji mózgu Herrmanna, *Patrz:* HBDI
- Nash John, 57
- Nasser Jacques, 268
- naśladowanie, 239, *Patrz też:* modelowanie
- nauka, 240
 - akomodacja, 243
 - asymilacja, 243
 - dzieci, 241
 - metody, 249
 - odgrywanie ról, 242
 - okres
 - operacji formalnych, 244
 - operacji konkretnych, 244
 - sensoryczno-motoryczny, 243
 - wyobrażeń przedoperacyjnych, 243

- powtarzanie, 242
- przez zabawę, 242
- robienie prób, 242
- wpływ na kreatywność, 248
- nawyk, 55, 274
 - zmiana, 275, 276
- neologizm, 139
- neotenia, 222
- Neuro-linguistic Programming, *Patrz:* NLP
- neuroplastyczność, 35, 112
- Newton Isaac, 302
- nieświadomość uniwersalna, 71
- Nixon Robin, 142
- NLP, 32, 34, 54, 129, 178, 239, 281, 313
 - definicja, 33
 - podstawy, 33
 - techniki, 34
- nonsens, 139

O

- obrazowanie metodą rezonansu
 - magnetycznego, *Patrz:* MRI
- obserwacja, 72
- obsesja, 262
- oburęczność, 112, 113
- odczuwanie, 72
- odgrywanie ról, 203, 204, 205, 242, 287
- olśnienie, 114
- operacja prowokacyjna, *Patrz:*
 - prowokacyjna operacja
- opowiadanie historii, 131, 132, 135, *Patrz też:* narracja
 - scenariusz, 133
- Orange, 95
- osądzanie, 72
- Osborn Alex, 146, 147
- osobowość, 54, 56
- oś czasu, 34
- otoczenie, 55
- outsider, 56, 57, 58, 206, 327

P

Pacino Al, 86
 paradoks, 24, 35, 110
 Zenona, 190
 Park Andrew, 285
 patent, 256
 patentowe autorskie, 256
 perseweracja, 276
 perspektywa, 310
 Peters Tom, 264
 Philby Kim, 47
 Piaget Jean, 243
 Picasso Pablo, 62, 91, 99, 202, 305
 Pink Floyd, 86
 pisanie lustrzane, 112
 Pixar, 93, 157, 189, 317
 plagiat, 258
 Platon, 163
 PO, *Patrz:* prowokacyjna operacja
 poczucie humoru, 229, 230, 231
 różnice regionalne, 230
 podobieństwo, 159
 podświadomość, 69, 132, 142, *Patrz też:*
 umysł nieświadomy
 polityka, 49, 50
 Pollock Jackson, 203
 pop-art, 330
 porażka, 96
 poznanie, 72
 praca
 grupowa, *Patrz:* praca zespołowa
 indywidualna, 91, 93, 183
 w parach, 152
 zespołowa, 90, 91, 92, 93, 126, 152,
 183, 196, 209
 prawo
 autorskie, 258
 patentowe, 256, 258
 wielkich liczb, 96
 proces
 SCAMPER, *Patrz:* SCAMPER
 twórczy, 22, 41, 81, 314
 definicja, 25

 istota, 177
 otoczenie, 85, 87, 88, 89, 102,
 103, 266
 otwarcie, 81, 82
 zamknięcie, 81, 82
 zmiana myślenia, 81, 82
 proces twórczy, 309
 produkt końcowy, 24
 programowanie neurolingwistyczne,
 Patrz: NLP
 projektant, 23, 39
 prokrastynacja, 81, 83, 158
 propriocepcja, 78, 109
 Proust Marcel, 90
 prowokacja, 165, 190
 prowokacyjna operacja, 165, 168
 przekonanie, 54, 55
 bogactwo, *Patrz:* bogactwo
 negatywne, 224
 ograniczające, 54
 punk, 70
 punkt przełomowy, 312, 328

R

reakcja walcz lub uciekaj, 44, 101
 reguła, 205, 242
 łamanie, 206
 naginanie, 206
 przestrzeganie, 205, 248
 reklama podprogowa, 69
 religia, 49
 renesans, 92
 rezonans magnetyczny, 35, 45, 181
 Roam Dan, 195, 199
 Robinson Ken, 248
 Roddick Anita, 327
 Rowe Maisie, 314
 Roxy Music, 325
 Royal Society of Arts, *Patrz:* RSA
 RSA, 285
 RSA Animate, 285
 Rustler Florian, 111

rysowanie, 192, 202, 244, 324

stadium

decyzji, 247

elementów figuralnych, 245

gryzmolenia, 245

pseudonaturalistyczne, 246

schematu uboższego, 245

wzbogaconego schematu, 246

S

Saatchi & Saatchi, 269, 270, 271, 315, 316

Saatchi Charles, 269, 270, 271, 315

Saatchi Maurice, 269, 271, 315

salience, 269

samizdat, 48

samopoczucie, 218, 229, 232, 233

samorealizacja, 233

samoświadomość, 68

sankiulot, 47

SCAMPER, 139, 159, 160, 161, 163, 165, 299

eliminowanie, 161

modyfikowanie, 160

narzędzia, 160

odwracanie, 161

połączenie, 160

przystosowanie, 160

zamiennik, 160

scenariusz, 23

scenorys, 174

Scott Ridley, 320

Sedaka Neil, 259

seks, 68

sen, 64, 65, 67, 222, 300

faza, 222

NREM, 223

REM, 222

jako źródło inspiracji, 223

na jawie, 65, 142, 224, 300, 303

Senge Peter, 264

sensazione, 108

Sex Pistols, 326

sfumato, 110

Sheldrake Rupert, 77

sieć społecznościowa, 48, 50

skojarzenie, 131

sława, 41

słownik wzrokowy, 195

słuch, 32, 67, 88, 109

słuchanie aktywne, 109

smak, 32, 67, 89, 90, 102, 109

Snook Hans, 95

Sokrates, 46, 111, 163

soul bomb, 203

Spiral Dynamics, 74

SQVID, 199, 201

stan

hipnagogiczny, 67

transu, *Patrz:* trans

stan zasobny, 63, 281, 295

Stone Ruth, 113

Strawiński Igor, 70, 106

strefa komfortu, 183

stres, 56, 100, 101, 219, 220

chroniczny, 219

optymalny, 220

zapobieganie, 219

strumień obrazów, 141

styl życia, 219

sukces, 96

superprodukcja, 23

surrealizm, 69, 70, 101

Sustein Cass, 50

Suzi Blu, 105

Swan Joseph, 116

symbol, 158

synchroniczność, 71, 77

syndrom wypalenia, *Patrz:* wypalenie

synektyka, 25, 153, 154, 155

definicja, 154

narzędzia, 156

poznanie, 155

przeniesienie, 155, 156

trampolina, 159

wykorzystanie, 155, 159

synestezja, 78

szaleniectwo, 57
 szczęście, 226, 229
 szpieg, 47

Ś

świadomość, 34, 64, 217, 250
 pełna, 65, 66, 84, 136
 sensoryczna, 33, 34
 stan, 63, 65, 67, 68, 136
 stopień, 282
 strumień, 106

T

taniec, 44
 technika
 domu pamięci, 135
 pięciu kroków Younga, 177, 178
 pobudzania umysłu, 145
 pocięcia, 137
 SCAMPER, *Patrz:* SCAMPER
 strumienia obrazów, *Patrz:* strumień obrazów
 trzech stron, 106
 TED, 284
 teoria
 heliocentryczna, 302
 twórczej inteligencji, 311
 Tesla Nikola, 257, 304
 test
 dziewięciu kropek, 207
 sortowania kart z Wisconsin, 275
 Thaler Richard, 50
 The Beatles, 86, 102
 The Body Shop, 327
 The Eagles, 93
 Thinkertoys, 161, 162
 thin-slicing, 62
 tipping point, *Patrz:* punkt przełomowy
 tożsamość, 54, 55
 trans, 135, 136
 TRIZ, 95, 154, 187
 segmentacja, 187
 zasady, 187

Turing Alan, 306, 307
 Turner Joseph Mallord William, 105
 Twitter, 48
 twórczość, *Patrz:* kreatywność

U

uciekinier, 236
 uczucia, 167
 uleganie, 73
 umiejętności, 55
 umysł, 37, *Patrz też:* mózg
 mapa, *Patrz:* mapa umysłu
 nieświadomy, 64, 69, 136, 179, *Patrz też:* podświadomość
 regeneracja, 222
 uważność, 84, 85, 233, 280

V

van Gogh Vincent, 57
 von Oech Roger, 129

W

Wallis Alfred, 277
 Wenger Win, 141
 Westwood Vivienne, 326
 węch, 32, 67, 89, 102, 108
 Whack Pack, 129
 whole-body experience, 209
 whole-brain thinking, *Patrz:* myślenie zintegrowane
 widzenie obwodowe, 124
 Wight Robin, 158, 178
 Wikipedia, 286
 Wilson Colin, 58
 wizualizacja, 34, 123, 139, 140, 141, 296, 298, 299
 afirmacja, *Patrz:* afirmacja
 bogactwo, 225
 kreatywna, 140, 142, 143
 w sporcie, 140
 wskaźnik
 kreatywności, *Patrz:* CI
 dla MBTI, *Patrz:* MBTI-CI
 MBTI, *Patrz:* MBTI

wspomnienia, 63, 64
współzależność, *Patrz:* myślenie systemowe
wyobrażenia, 82, 111, 206
wyobraźniowiec, 100
wypalenie, 55, 56
wywieranie wpływu, 51
wzorzec, 34
 dominacji u ludzi, 182
 myślowy, 31
wzrok, 32, 67, 85, 108, 194, 310

Y

York Peter, 266
Young James Webb, 87, 177, 314
YouTube, 285

Z

zabawa, 242
zachowanie, 55
zasada, 55
 postępu, 229
zdrowie, 218, 221
Zenona, 190
zespół lęku uogólnionego, 220
Zespół ds. Spostrzeżeń Dotyczących Zachowań, *Patrz:* Behavioural Insights Team
zgodność, 73
Zimmerman Robert, 325
zjawisko synchroniczności, 71
zmysł, 32, 33, 67, 77, 85, 102, 109, 238
 kinestetyczny, 77, 109
znaczenie, *Patrz:* salience
Zuckerberg Mark, 257

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

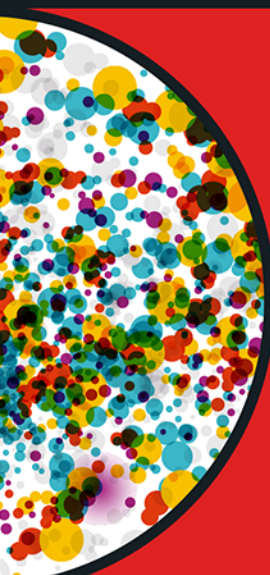
Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Zumba dla Twojego mózgu

Kreatywne spojrzenie na rzeczywistość to Twoja osobista przewaga konkurencyjna bez względu na to, czy jesteś marketingowcem, inżynierem, księgową, czy testerem gumowych kaczek. W tej książce znajdziesz metody, które sprawią, że Twój mózg zacznie pracować na wyższych obrotach. Poznasz techniki, dzięki którym będziesz żyć bardziej kreatywnie i bez trudu dostrzeżesz innowacyjne rozwiązania dla wszystkich życiowych problemów. Weź przykład z dzieci i rozbudź w sobie na nowo ciekawość świata!



W książce:

- kreatywne myślenie — jak ten proces zachodzi w Twoim mózgu
- metody na uwalnianie wyobraźni i twórczego potencjału
- narzędzia wspierające pomysłowość
- sposoby na to, jak zaprząć kreatywność do pracy

David Cox jest kreatywnym konsultantem biznesowym. Od lat 70. ubiegłego wieku zajmuje się zakładaniem, nabywaniem i sprzedawaniem doskonale prosperujących firm. Jest członkiem Instytutu Dyplomowanych Marketingowców, a także dyplomowanym praktykiem NLP. Studiował na akademii sztuk pięknych, później ukończył studia z psychologii klinicznej. Obecnie zajmuje się marketingiem.

dla
bystrzaków

Zamówienia telefoniczne:



0 801 339900



0 601 339900

septem
septem.pl

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://dlabystrzakow.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://dlabystrzakow.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://dlabystrzakow.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: radys@dlabystrzakow.pl
<http://dlabystrzakow.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-5736-5



9 788328 357365