



Obudź

DAGMARA GMITRZAK ^{swoją}
kreatywność

JAK AKTYWOWAĆ
TWÓRCZY POTENCJAŁ UMYŚŁU

WYDANIE II
ROZSZERZONE



sensus onepress

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

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

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.

Redaktor prowadzący: Grzegorz Krzystek
Projekt okładki: ULABUKA

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: onepress@onepress.pl
WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
<http://onepress.pl/user/opinie/rozwi2>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-2076-5
Copyright © Helion 2019
Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność



Spis treści

Wstęp	9
-------------	---

Wstęp do wydania rozszerzonego	11
--------------------------------------	----

I. Kreatywność i tworzenie

1. Każdy z nas jest twórczy	15
Twórczy potencjał	16
Czym jest kreatywność?	16
Ocean możliwości	17
Myśli są falami energii	17
Zwiększyć świadomość	18
Twoje emocje	19
Wolna wola	20
Transformacje wewnętrzne	21
Potencjał zmiany	22
Sfery Twojego życia	23
2. Twórcza osobowość	25
Być nieprzeciętnym	25
Cechy twórczych osób	26
Wybrane cechy twórczych osób	27
Odpowiedzialność twórcy	32
Twórca i owoce jego pracy	32

3. Życie i tworzenie jako przygoda	33
Twórcze połączenie	33
1. Lifeventure — życie jako wyprawa w nieznane	34
2. Artventure — twórczość jako przygoda	37
Stan uskrzydlenia, czyli flow	41
Koncentracja i radość	42
Jak wywołać stan flow?	43
Radość z robienia tego, co się kocha	46
Daj się zainspirować	46
Rodzaje twórczości	47
Romantycy i rzemieślnicy	47
4. Ewolucja świadomości człowieka	49
Piramida potrzeb	49
Holistyczne spojrzenie na człowieka	51
Wewnętrzne dary	53
Stadia ewolucji świadomości	54
Czakra — siedem piętér świadomości człowieka	55
Człowiek i energia	56
Od materii do duchowości	56
Charakterystyka siedmiu ośrodków energetycznych	57
Czakra i przyporządkowane im zawody	60
5. Twórczość i duchowość	63
Wyższe ja człowieka	64
Kontakt z wyższym ja	65
Tworzenie i rozwój świadomości	66
Radość z tworzenia	68
Kreatywny wpływ twórczości innych	68
Medytacja i kreatywność	69
Efekty praktyki medytacji	69
Jak „złapać” twórcze pomysły?	70
Bez ograniczeń krytyka	71
Ego i tworzenie	74
Słabe i silne ego	75
Ego i persona	77
Odpowiedzialność	78

6. Jakie jest Twoje powołanie?	81
Skrzynia ze skarbami	81
Podróż w głąb siebie	82
Przekonania na temat pracy	83
Praca i pieniądze	84
Afirmacje dotyczące finansów	85
Szukając powołania	87
Podsumowanie	89
Inspirowanie innych	90
Praca z serca	91

II. Poznaj lepiej samego siebie

7. Twoje inteligencje	97
Inteligencje wielorakie	97
Inne inteligencje	103
Inteligencje i różne zawody	105
8. Jung i typy osobowości	109
1. Kim jest introwertyk?	110
2. Kim jest ekstrawertyk?	111
Kierunek energii w pracy twórczej	112
Cztery funkcje psychiczne	113
Percepcja	113
Intuicja	114
Myślenie	115
Uczucia	116
9. Wewnętrzne dziecko — źródło kreatywności w nas	119
Kreatywność i świat zakazów	120
Niewinny aspekt Ciebie	121
Świat pasji, radości i kreatywności	122
10. Wewnętrzny krytyk — ktoś, kto podcina nam skrzydła	125
Rozmowa z krytykiem	125
Pasje zamknięte w skrzyni	130
Definicja twórcy według krytyka	131

11. Kto Cię inspiruje, a komu zazdrościsz?	133
Inni twórcy mogą Cię inspirować	133
Komu zazdrościsz i kto Cię denerwuje?	135
Światło i cień	136
Gniew może być paliwem do działania	137
Lęk i tłumienie potrzeb	139
Twój cień	141
12. Twórcza różnorodność — czy jesteś człowiekiem renesansu?	143
Różnorodność pasji	144
Być jak Leonardo	144
Problemy człowieka renesansu	147
Twórczość jako pasja czy jako zawód?	149
Twórczość i finanse	149
Bądź otwarty	151
13. Osobista historia — moja droga do odnalezienia powołania	153
Pasja pisania	154
Czas studiów i poszukiwań	155
Nowe techniki i nurkowanie w siebie	156
Studia dziennikarskie i dylematy	157
Podążanie za głosem serca	159
Czas książek	160
Nowe doświadczenie	161
Ścieżka serca	162
14. Co w twórczości jest najważniejsze dla Ciebie?	163
Czaky i twórczość	164
Postawy twórcze i czaky	165
15. Co może blokować twórczy potencjał?	175
1. Odczuwanie lęku i niepewności	175
2. Negatywne przekonania	177
3. Czekanie na natchnienie	178
4. Rozproszona uwaga	178
5. Lęk przed krytyką	179
6. Zazdrość	180
7. Perfekcjonizm	180

8. Brak wykształcenia	182
9. Strach przed sukcesem	182
10. Depresja	183
11. Odcięcie od poczucia obfitości	184

III. Etapy twórczości i sposoby rozbudzenia energii twórczej

16. Etapy procesu twórczego i trudności na drodze	187
Twórcza inspiracja	188
Fazy procesu twórczego	188
Porównanie faz twórczych do pór roku (to mój autorski opis, który wykorzystuje symbolikę pór roku)	190
17. Trzydzieści sposobów aktywowania twórczego potencjału	195
1. Naucz się osiągać stan alfa	195
2. Korzystaj ze swojej intuicji	197
3. Bądź w kontakcie z wewnętrznym dzieckiem	198
4. Słuchaj swojego serca	199
5. Nie czekaj, aż ktoś Cię odkryje	200
6. Słuchaj muzyki	200
7. Daj sobie prawo do impasu	201
8. Poznaj swój gniew	201
9. Pozwól, by pomysł w Tobie zakiełkował	202
10. Bądź otwarty na odkrywanie nowych terenów	203
11. Zwróć uwagę na swoje sny	203
12. Korzystaj z map myśli	203
13. Zadbaj o równowagę między pracą twórczą i życiem osobistym	205
14. Rozwijaj prawą półkulę mózgu	206
15. Pracuj z afirmacjami	206
16. Przypominaj sobie swoje sukcesy	207
17. Załóż twórczy zeszyt	207
18. Zauważaj synchroniczności	208
19. Proś o pomoc	208
20. Czytaj na temat ciekawych ludzi	209
21. Przywołaj marzenia z dzieciństwa	209
22. Posprzątaj wokół siebie	209

23. Zarządzaj swoim czasem	210
24. Korzystaj ze swojej wyobraźni	210
25. Otaczaj się kolorami	210
26. Praktykuj twórcze pisanie	211
27. Poznaj wewnętrznego twórcę	211
28. Nie krytykuj siebie	212
29. Zrób twórczy kolaż	212
30. Stosuj twórcze rytuały	212
18. Inspiruj się kinem	215
Romantyczne komedie oraz lekkie filmy obyczajowe	216
Głębsze, refleksyjne filmy o mocniejszym wydźwięku	218
19. Dlaczego tworzysz i dla kogo chcesz tworzyć?	223
20. Złote prawa twórczości	227
O autorce	231
Muzyka towarzysząca pisaniu	233



16

Etapy procesu twórczego i trudności na drodze

*Każdy organizm ma jedną naczelną potrzebę
— potrzebę realizacji własnego potencjału.*

— Rollo May

PROCES TWÓRCZY ZACZYNA się od inspiracji, która przychodzi pod postacią twórczej wizji. Dzieje się to zwykle niespodziewanie, w chwili kiedy jesteśmy zajęci jakimś działaniem albo odpoczywamy. Swoją twórczą wizję poznajemy krok po kroku, następnie decydujemy, czy i kiedy chcemy ją urzeczywistnić. Zastanawiające jest, czy to ona wybiera nas, czy my ją. Wielu twórców jest zdania, że to wizja wybiera sobie „właściciela”.

Twórcza inspiracja

Inspiracja przypomina nasionko, które powoli w nas kiełkuje i pewnego dnia wydaje owoc w postaci twórczego dzieła. Wydaje się, że twórcze wizje, a więc zbiory informacji, dosłownie krążą we wszechświecie. Jeśli nasz umysł pracuje na falach o częstotliwości zbliżonej do tych informacji, mamy szansę je odebrać i poprzez proces twórczy doprowadzić do ich materializacji w postaci książki, filmu, projektu, nowej firmy etc. Jest prawdopodobne, że kreatywny i otwarty umysł Leonarda da Vinci potrafił dostroić się do niezliczonych informacji wyprzedzających o setki lat epokę, w której żył.

INSPIRUJĄCY CYTAT:

*Pomysł, który jest realizowany, jest ważniejszy od pomysłu,
który istnieje tylko jako idea.*

— Edward de Bono

Fazy procesu twórczego

Abraham Maslow wyróżnił dwa podstawowe etapy w procesie twórczym:

- proces pierwotny, a więc inspiracja, natchnienie, kiełkowanie pomysłu w nas;
- proces wtórny, czyli tworzenie struktury pomysłu i wysiłek, jaki wkładamy w jego realizację.

Poniżej przedstawiam rozszerzony opis procesu twórczego, który jest kompilacją wielu koncepcji.

Etap 1. Inspiracja — wizja

Nowy początek, wschód słońca, czas natchnienia. Poziom kreatywności jest bardzo wysoki, pomysły pojawiają się niczym błyskawice. Czujesz przypływ sił vitalnych, radość i lekkość. Inspiracja jest jak nowa miłość, która dodaje skrzydeł. Twoja wola życia wzrasta, wiesz, że masz

coś ważnego do zrobienia. Wizja powoli zaczyna się układać w coś konkretnego.

Etap 2. Ekspansja — jesteś tu i teraz

Na tym etapie zaczynasz nadawać formę swojej inspiracji (pisanie, malowanie, projektowanie, fotografowanie, komponowanie etc.). Czujesz się świetnie, fala twórcza przepływa przez Twoje ciało i system energetyczny. Może się zdarzyć, że doświadczysz wewnętrznego oczyszczenia, mogą się pojawiać wyparte ze świadomości uczucia. Warto dopuścić je do głosu poprzez płacz, ruch, taniec, napisanie tekstu. Być może poczujesz, że przyszedł czas, aby komuś wybaczyć, wyjaśnić coś. Na tym etapie procesu twórczego, przy okazji swojej twórczej pracy, możesz pozbyć się bagażu z przeszłości, tego, co utrudniało Ci rozwinięcie skrzydeł. W fazie ekspansji wszystko, co Cię blokowało, może być teraz uwolnione (to wewnętrzne oczyszczanie nie musi się pojawić u każdego).

Kiedy kreatywna energia niczym rzeka przepływa przez ciało i umysł, czujesz entuzjazm, jesteś wypełniony radością tworzenia. Jak podkreśla w *Nowej Ziemi* Eckhart Tolle, entuzjazm i ego nie mogą współistnieć. Wykluczają się wzajemnie. Entuzjazm nie chce „niczego”, gdyż niczego mu nie brakuje. Kiedy tworzysz, jesteś pełnią, czujesz radość z samego aktu tworzenia. Doświadczasz tego, że jesteś kreatorem, że stwarzasz i jesteś połączony z twórczą siłą wszechświata. W stanie entuzjazmu wszystko Ci sprzyja. Twoje wibracje są tak silne, że przyciągasz pozytywnymi myślami i uczuciami wspierających ludzi i sprzyjające okoliczności. Po prostu zawsze znajdujesz się w odpowiednim miejscu i w odpowiednim czasie. Doświadczasz niezwykłych synchroniczności.

CZYM JEST SYNCHRONICZNOŚĆ?

Zdaniem Carla Gustava Junga, synchroniczność zachodzi wówczas, kiedy myślisz o czymś i to się dzieje, np. myślisz o danej osobie i następnego dnia ją spotykasz. Albo potrzebujesz czegoś i spotykasz kogoś, kto pomaga Ci to zdobyć. Patrząc z perspektywy odkryć fizyków kwantowych, Twoja wibracja energetyczna przyciąga podobną wibrację. W fazie ekspansji twórczej myśli przepływają przez Twój umysł z ogromną szybkością, możesz zatem często doświadczać synchroniczności.

Etap 3. Stworzone dzieło

Na tym etapie dzieło jest ukończone. Puszczamy je w świat, choć nie-rzadko jest nam trudno rozstać się z nim. Możemy odczuwać smutek i przygnębienie, ponieważ przez dłuższy czas byliśmy z nim połączeni, niczym matka ze swoim dzieckiem. Jednak „przecięcie pępowiny” to naturalny etap tworzenia, który należy uszanować. Uwolnienie energii może być bardzo przyjemne i odprężające. Po okresie regeneracji (krótszym lub dłuższym) przychodzi czas na kolejną inspirację i cały proces zaczyna się od nowa.

Porównanie faz twórczych do pór roku (to mój autorski opis, który wykorzystuje symbolikę pór roku)

1. Zima — niepokój

Pojawienie się inspiracji często jest poprzedzone odczuwaniem wewnętrznego niepokoju lub niezadowolenia ze swojego obecnego życia. Odczuwanie stagnacji, frustracji, a nawet gniewu wynika z naszej potrzeby zmiany. Im bardziej chcemy zmiany, a ona się nie pojawia, tym bardziej czujemy się sfrustrowani. Zima jest czasem swoistego zastoju, to przebywanie w naszej wewnętrznej pieczarze czy jaskini,

kiedy dojrzewamy i przygotowujemy grunt do przyjścia inspiracji. Lubię tak właśnie myśleć o zimie.

2. Wiosna — inspiracja, pomysł

Inspiracja pojawia się nagle, niespodziewanie, jest efektem Twojej tęsknoty za zmianą. Masz pomysł na książkę, nowy projekt, firmę, na serię zdjęć albo obrazów etc. Nagle jesteś poza czasem, jakby wszystko było ukierunkowane na to, co właśnie Ci się przydarzyło. Czujesz, że wena twórcza właśnie do Ciebie przysłała, Twoja kreatywność jest w synchronii z twórczą siłą wszechświata. To bardzo piękny stan uniesienia.

INSPIRUJĄCE HISTORIE — ELIZABETH GILBERT

Elizabeth Gilbert, dziennikarka i pisarka, twierdzi, że inspiracja przychodzi ze źródła, którego ona nie może zidentyfikować. Podkreśla, że proces twórczy jest tajemnicą. W jednym z wykładów opowiadała o swoim spotkaniu z Ruth Stone, amerykańską poetką, która opowiedziała jej, że pewnego dnia dosłownie słyszała, jak zbliża się do niej wiersz. Zupełnie jakby przychodził z przyrody, z krajobrazu, który ją otaczał. Określiła ten dźwięk jako „grmiący pociąg powietrza”. Kiedy inspiracja się pojawiła, poetka wiedziała, że musi jak najszybciej pobiec do domu i zapisać ten wiersz.

INSPIRUJĄCE HISTORIE — TOM WAITS

Pewnego dnia podczas jazdy samochodem muzyk doświadczył inspiracji twórczej. Nagle dosłownie usłyszał w głowie fragment melodii. Nie miał jednak jak jej zapisać, więc poczuł lęk, że może za chwilę utracić tę melodię i będzie musiał szukać jej później, polować na nią. Nagle zatrzymał się, popatrzył w niebo i powiedział: „Przepraszam, czy nie widzicie, że ja prowadzę? Czy wyglądam na osobę, która może teraz pisać? Więc jeśli chcesz do mnie przyjść, melodio, to przyjdź wtedy, kiedy będę mógł cię zapisać, a jeśli nie, to znajdź dziś kogoś innego, np. Leonarda Cohena”.

PUŁAPKI INSPIRACJI

Czasami twórca tak bardzo cieszy się pomysłem, który do niego przyszedł, że nie udaje mu się przejść do kolejnego etapu, czyli budowania struktury. Cechuje go zatem słomiany zapał, szybko się do czegoś zapala i szybko ulega wypaleniu. Nie starcza mu energii na kolejny etap. Może być to spowodowane brakiem wiary w siebie, w swoją zdolność realizowania pomysłów. Wizja jest koniecznym elementem powstania czegoś nowego, ale niewystarczającym do tego, by pomysł został zrealizowany. Aby zrealizować twórczą wizję, ważne są m.in. pozytywne nastawienie, wytrwałość, wiara w siebie, wysiłek, jaki wkładamy w swoją pracę, a przede wszystkim — działanie.

INSPIRUJĄCY CYTAT:

Marzenie jest kreatywną wizją przyszłego życia.

Cel jest tym, co konkretnie należy zrobić, aby ją urzeczywistnić.

— Joseph Campbell

3. Lato — konkretne działania

To czas przygotowywania planu działania, struktury twórczego pomysłu oraz konkretna praca twórcza. Sukces tego etapu zależy od energii, jaką wkładamy w swoją pracę, od naszej determinacji, mocy, odpowiedzialności, ale również elastyczności w chwili zetknięcia się z jakimś wyzwaniem.

Często pomysł wymaga współpracy z ludźmi. Czasem tworzymy tylko z jedną osobą, co może być doświadczeniem wzbogacającym obie strony, źródłem wzajemnej inspiracji, wymiany energetycznej i nauki. W duecie twórczym ważne jest partnerstwo — powinno się zatem mówić o wszystkim, co jest trudne, rozwiązywać na bieżąco konflikty oraz przyjąć, że każdy ma takie same prawa.

4. Jesień — ukończenie dzieła

Na tym etapie możesz doświadczać ambiwalencji: chcesz skończyć pracę jak najszybciej, jednak obawiasz się powrotu do szarej codzienności (stanu, w którym nie odczuwasz *flow*). Może być też tak, że z wielką ulgą ukończysz swoje dzieło, czując, jak duży wysiłek w nie włożyłeś.

Od tej chwili Twoje dzieło zaczyna żyć swoim życiem, inni przejmują nad nim większą kontrolę (np. wydawnictwo redaguje Twoją książkę, firma rozpoczyna produkcję etc.).

Wyzwaniem tego etapu jest dobry powrót do rzeczywistości, zajęcie się sprawami, które czekały od dłuższego czasu na załatwienie, spędzenie czasu z bliskimi osobami, odpoczynek.

Jeśli zakończyłeś swoje dzieło twórcze, podziękuj sobie oraz każdemu, kto brał udział i pomagał Ci w Twoim twórczym przedsięwzięciu. Jeśli w trakcie pracy pojawiły się jakieś interpersonalne konflikty, staraj się dążyć do porozumienia i harmonii. Wyślij e-maila albo spotkaj się z daną osobą i zaproponuj porozumienie. Przepróż, jeśli byłeś dla kogoś nieuprzejmy w trakcie współpracy. Możesz również mentalnie wysłać pozytywne myśli do tej osoby lub kilku osób.

Z WŁASNEGO DOŚWIADCZENIA

*Możesz przeżywać swoją twórczą zimą wiosną, a twórczą wiosną zimą.
To bardzo indywidualne. Ja zwykle piszę książki późną jesienią i zimą,
a więc jest to dla mnie czas twórczej wiosny i lata.*

INSPIRUJĄCY CYTAT:

*Bóg jest wielkim artystą. Wymyślił żyrafę, słonia i kota.
Bóg nie ma swojego stylu. Po prostu wypróbował nowe pomysły.*
— Pablo Picasso

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 



ROZWIŃ SKRZYDŁA PASJI

Kreatywność jest naturalną umiejętnością ludzkiego umysłu. Dlaczego więc nie wszyscy wyrażamy siebie twórczo? Dlaczego większość z nas nie robi w życiu tego, co kocha? Dzieje się tak, ponieważ wierzymy wewnętrznemu krytykowi, który surowo uświadamia nam, że nie warto niczego zmieniać i należy twardo stąpać po ziemi. Lepiej siedzieć cicho, zamiast podążać za głosem serca, które pragnie ekspresji poprzez pisanie, malowanie, uczenie innych czy śpiewanie.

A PRZECIEŻ TWÓRCZOŚĆ NIE JEST ZAREZERWOWANA TYLKO DLA WYBRANYCH!

W każdym z nas drzemią ukryte dary i talenty oraz kreatywność, dzięki której możemy żyć pełniej i szczęśliwiej. Każdy z nas jest do czegoś powołany, a znalezienie tej wyjątkowej drogi to jeden z ważniejszych celów naszego życia. Zanim jednak wkroczymy na ścieżkę powołania, musimy się zmierzyć z lękiem, negatywnym myśleniem i samokrytyką.

Ta książka pomoże Ci odbyć wewnętrzną podróż w głąb siebie. Zainspiruje do twórczego życia, do poznania Twoich darów i znalezienia ścieżki swojego powołania. Autorka przygotowała dziesiątki ćwiczeń, które pomogą Ci wzmocnić poczucie własnej wartości i wyjątkowości — i stać się najlepszą wersją siebie. Publikacja ta zainspiruje Cię do wykonywania pracy marzeń, dzięki której wyrazisz siebie w pełni. Robiąc to, co kochasz, będziesz inspiracją dla innych. Każdy z nas bowiem ma do opowiedzenia własną historię.

Nie czekaj więc dłużej, rozpocznij swoją twórczą podróż!

DAGMARA GMITRZAK — trenerka rozwoju osobistego, socjolog, terapeutka holistyczna, dziennikarka, autorka siedmiu książek. Absolwentka Instytutu Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego ze specjalizacją pomoc społeczno-terapeutyczna. Ukończyła również dwuletnie Pomagisterskie Studium Dziennikarskie na Uniwersytecie Warszawskim i trzyletnie szkolenie z muzykoterapii i psychodramy. Od 2001 roku prowadzi warsztaty rozwoju osobistego w Polsce i na świecie, wspiera innych w podążaniu ścieżką serca oraz odnajdywaniu swojego powołania.

onepress sensus



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

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

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

ebook dostępny wyłącznie na:
ebookpoint^{PL}



ISBN 978-83-283-2076-5



cena 39,00 zł