

*[ Żyj tak, by każdy dzień rozkwitał w Twoich rękach! ]*

Bonus MP3  
Złote Prawa  
Twórczości!

# Obudź swoją kreatywność

DAGMARA GMITRZAK

Otwórz się na kreatywność  
i zacznij tworzyć

Poznaj lepiej samego siebie  
— odkryj różne aspekty  
własnej osobowości

Aktywuj wewnętrzny  
twórczy potencjał



JAK AKTYWOWAĆ  
TWÓRCZY POTENCJAŁ UMYŚŁU



charyzma  
sensus.pl

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.

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: Ewelina Burska

Projekt okładki: ULABUKA

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?rozwin>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-5084-2

Copyright © Dagmara Gmitrzak 2013

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność



# Spis treści

|             |   |
|-------------|---|
| Wstęp ..... | 9 |
|-------------|---|

## *I. Kreatywność i tworzenie*

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Każdy z nas jest twórczy .....</b> | <b>13</b> |
| Twórczy potencjał .....                  | 13        |
| Myśleć kreatywnie, czyli jak? .....      | 14        |
| Ocean możliwości .....                   | 15        |
| Myśli są falami energii .....            | 15        |
| Zwiększyć świadomość .....               | 16        |
| Twoje emocje .....                       | 17        |
| Wolna wola .....                         | 18        |
| Transformacje wewnętrzne .....           | 19        |
| Potencjał zmiany .....                   | 20        |
| Sfery Twojego życia .....                | 21        |
| <b>2. Twórcza osobowość .....</b>        | <b>23</b> |
| Być nieprzeciętnym .....                 | 23        |
| Cechy twórczych osób .....               | 24        |
| Wybrane cechy twórczych osób .....       | 25        |
| Odpowiedzialność twórcy .....            | 30        |
| Twórca i owoce jego pracy .....          | 30        |

|                                                       |               |
|-------------------------------------------------------|---------------|
| <b>3. Życie i tworzenie jako przygoda .....</b>       | <b>31</b>     |
| Twórcze połączenie .....                              | 31            |
| 1. Lifeventure — życie jako wyprawa w nieznanne ..... | 32            |
| 2. Artventure — twórczość jako przygoda .....         | 35            |
| Stan uskrzydlenia, czyli flow .....                   | 37            |
| Koncentracja i radość .....                           | 39            |
| Jak wywołać stan flow? .....                          | 40            |
| Radość z robienia tego, co się kocha .....            | 40            |
| Daj się zainspirować .....                            | 41            |
| Rodzaje twórczości .....                              | 41            |
| Romantycy i rzemieślnicy .....                        | 42            |
| <br><b>4. Ewolucja świadomości człowieka .....</b>    | <br><b>45</b> |
| Piramida potrzeb .....                                | 45            |
| Holistyczne spojrzenie na człowieka .....             | 47            |
| Wewnętrzne dary .....                                 | 49            |
| Stadia ewolucji świadomości .....                     | 50            |
| Czakry — siedem piętér świadomości człowieka .....    | 51            |
| Człowiek i energia .....                              | 52            |
| Od materii do duchowości .....                        | 52            |
| Charakterystyka siedmiu ośrodków energetycznych ..... | 53            |
| Czakry i przyporządkowane im zawody .....             | 56            |
| <br><b>5. Twórczość i duchowość .....</b>             | <br><b>59</b> |
| Wyższe ja człowieka .....                             | 60            |
| Kontakt z wyższym ja .....                            | 60            |
| Tworzenie i rozwój świadomości .....                  | 61            |
| Radość z tworzenia .....                              | 63            |
| Kreatywny wpływ twórczości innych .....               | 64            |
| Medytacja i kreatywność .....                         | 64            |
| Efekty praktyki medytacji .....                       | 65            |
| Jak „złapać” twórcze pomysły? .....                   | 66            |
| Bez ograniczeń krytyka .....                          | 67            |
| Ćwiczenie: Słuchanie głosu serca .....                | 68            |
| Ego i tworzenie .....                                 | 70            |
| Słabe i silne ego .....                               | 71            |
| Ego i persona .....                                   | 73            |
| Odpowiedzialność .....                                | 74            |

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| <b>6. Jakie jest Twoje powołanie? .....</b> | <b>77</b> |
| Skrzynia ze skarbami .....                  | 77        |
| Podróż w głąb siebie .....                  | 78        |
| Przekonania na temat pracy .....            | 79        |
| Praca i pieniądze .....                     | 80        |
| Szukając powołania .....                    | 81        |
| Inspirowanie innych .....                   | 84        |
| Praca z serca .....                         | 85        |

## *II. Poznaj lepiej samego siebie*

|                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>7. Twoje inteligencje .....</b>                                  | <b>91</b>  |
| Inteligencje wielorakie .....                                       | 91         |
| Inne inteligencje .....                                             | 96         |
| Inteligencje i różne zawody .....                                   | 98         |
| <b>8. Jung i typy osobowości .....</b>                              | <b>101</b> |
| 1. Kim jest introwertyk? .....                                      | 101        |
| 2. Kim jest ekstrawertyk? .....                                     | 102        |
| Kierunek energii w pracy twórczej .....                             | 104        |
| Cztery funkcje psychiczne .....                                     | 105        |
| Percepcja .....                                                     | 105        |
| Intuicja .....                                                      | 106        |
| Myślenie .....                                                      | 107        |
| Uczucia .....                                                       | 107        |
| <b>9. Wewnętrzne dziecko — źródło kreatywności w nas .....</b>      | <b>109</b> |
| Kreatywność i świat zakazów .....                                   | 109        |
| Niewinny aspekt Ciebie .....                                        | 111        |
| Świat pasji, radości i kreatywności .....                           | 112        |
| <b>10. Wewnętrzny krytyk — ktoś, kto podcina nam skrzydła .....</b> | <b>115</b> |
| Rozmowa z krytykiem .....                                           | 115        |
| Pasje zamknięte w skrzyni .....                                     | 120        |
| Definicja twórcy według krytyka .....                               | 121        |

|                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>11. Kto Cię inspiruje, a kto denerwuje?</b>                      | <b>123</b> |
| Inni twórcy mogą Cię inspirować                                     | 123        |
| Kto Cię denerwuje?                                                  | 125        |
| Światło i cień                                                      | 126        |
| Gniew może być paliwem do działania                                 | 127        |
| Lęk i tłumienie potrzeb                                             | 129        |
| Twój cień                                                           | 130        |
| <b>12. Twórcza różnorodność — czy jesteś człowiekiem renesansu?</b> | <b>133</b> |
| Różnorodność pasji                                                  | 133        |
| Być jak Leonardo                                                    | 134        |
| Problemy człowieka renesansu                                        | 137        |
| Osobista historia — moja droga do powołania                         | 138        |
| Podążanie za głosem serca                                           | 139        |
| Twórczość jako pasja czy jako zawód?                                | 141        |
| Twórczość i finanse                                                 | 141        |
| Bądź otwarty                                                        | 142        |
| <b>13. Co w twórczości jest najważniejsze dla Ciebie?</b>           | <b>143</b> |
| Czakry i twórczość                                                  | 143        |
| Postawy twórcze i czakry                                            | 144        |

### *III. Etapy twórczości i sposoby rozbudzenia energii twórczej*

|                                                          |            |
|----------------------------------------------------------|------------|
| <b>14. Etapy procesu twórczego i trudności na drodze</b> | <b>157</b> |
| Twórcza inspiracja                                       | 157        |
| Fazy procesu twórczego                                   | 158        |
| Porównanie faz twórczych do pór roku                     | 160        |
| <b>15. Co może blokować twórczy potencjał?</b>           | <b>165</b> |
| 1. Odczuwanie lęku i niepewności                         | 165        |
| 2. Negatywne przekonania                                 | 166        |
| 3. Czekanie na natchnienie                               | 167        |
| 4. Rozproszona uwaga                                     | 168        |
| 5. Lęk przed krytyką                                     | 169        |

|                                                                        |            |
|------------------------------------------------------------------------|------------|
| 6. Zazdrość .....                                                      | 170        |
| 7. Perfekcjonizm .....                                                 | 170        |
| 8. Brak wykształcenia .....                                            | 172        |
| 9. Strach przed sukcesem .....                                         | 172        |
| 10. Depresja .....                                                     | 173        |
| 11. Odcięcie od poczucia obfitości .....                               | 174        |
| <b>16. Trzydzieści sposobów aktywowania twórczego potencjału .....</b> | <b>175</b> |
| 1. Naucz się, jak osiągać stan alfa .....                              | 175        |
| 2. Korzystaj ze swojej intuicji .....                                  | 177        |
| 3. Bądź w kontakcie z wewnętrznym dzieckiem .....                      | 178        |
| 4. Słuchaj swojego serca .....                                         | 179        |
| 5. Nie czekaj, aż ktoś Cię odkryje .....                               | 179        |
| 6. Słuchaj muzyki .....                                                | 180        |
| 7. Daj sobie prawo do impasu .....                                     | 180        |
| 8. Poznaj swój gniew .....                                             | 181        |
| 9. Pozwól, by pomysł w Tobie zakiełkował .....                         | 182        |
| 10. Bądź otwarty na odkrywanie nowych terenów .....                    | 182        |
| 11. Zwróć uwagę na swoje sny .....                                     | 182        |
| 12. Korzystaj z map myśli .....                                        | 183        |
| 13. Nie przeciągaj faz twórczych zbyt długo .....                      | 184        |
| 14. Rozwijaj prawą półkulę mózgu .....                                 | 185        |
| 15. Pracuj z afirmacjami .....                                         | 185        |
| 16. Przypominaj sobie swoje sukcesy .....                              | 186        |
| 17. Załóż twórczy zeszyt .....                                         | 186        |
| 18. Zauważaj synchroniczności .....                                    | 186        |
| 19. Proś o pomoc .....                                                 | 187        |
| 20. Czytaj na temat ciekawych ludzi .....                              | 187        |
| 21. Przywołaj marzenia z dzieciństwa .....                             | 187        |
| 22. Posprzątaj .....                                                   | 188        |
| 23. Zarządzaj swoim czasem .....                                       | 188        |
| 24. Korzystaj ze swojej wyobraźni .....                                | 188        |
| 25. Otaczaj się kolorami .....                                         | 189        |
| 26. Praktykuj twórcze pisanie .....                                    | 189        |
| 27. Poznaj wewnętrznego twórcę .....                                   | 190        |
| 28. Nie krytykuj siebie .....                                          | 190        |
| 29. Zrób twórczy kolaż .....                                           | 190        |
| 30. Stosuj twórcze rytuały .....                                       | 191        |

|                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------|------------|
| <b>17. Dlaczego tworzysz i dla kogo chcesz tworzyć? .....</b> | <b>193</b> |
| <b>18. Złote prawa twórczości .....</b>                       | <b>197</b> |
| <b>O autorce .....</b>                                        | <b>199</b> |
| <b>Muzyka towarzysząca pisaniu.....</b>                       | <b>200</b> |



## Wstęp

**K**ażdy z nas jest wyjątkowy. Każdy ma dostęp do potężnej twórczej mocy swojego umysłu. Problem w tym, że wykorzystujemy nasze możliwości w niewielkim stopniu. Z powodu ograniczających przekonań nasz twórczy potencjał nie jest w pełni aktywowany, nie możemy więc korzystać ze wszystkich darów, w jakie zostaliśmy wyposażeni na drogę naszego życia.

Każdy z nas ma jedyną w swoim rodzaju ścieżkę swojego powołania, zwaną inaczej ścieżką serca. Składają się na nią wewnętrzne uzdolnienia, dary i pasje. Kiedy kroczymy tą ścieżką, mamy poczucie, że świat nam sprzyja, ponieważ robimy to, co jest zgodne z pragnieniami serca, centrum wewnętrznej mądrości. Doświadczamy radości i spełnienia. Mimo fizycznego czy psychicznego wysiłku, jaki wkładamy w naszą pracę, jej owoce nas cieszą, a każde wyzwanie staje się okazją do wewnętrznego rozwoju.

W tej książce znajdziesz różnorodne narzędzia, które pomogą Ci w aktywacji twórczego potencjału oraz w odkryciu, co jest Twoim powołaniem. Książka może być dla Ciebie szczególnie pomocna, jeśli:

- Chcesz obudzić swoją kreatywność.
- Marzysz o tworzeniu, ale Twój wewnętrzny krytyk nie pozwala Ci rozwinąć skrzydeł.

- Jesteś twórcą i przeżywasz czas impasu.
- Wypaliłeś się w obecnej pracy.
- Chcesz odkryć swoje powołanie i wymarzoną dla siebie pracę.
- Pragniesz poznać swoje dary i potencjały.
- Jesteś człowiekiem renesansu, czyli trudno Ci zdecydować się na jeden zawód.
- Potrzebujesz inspiracji, ponieważ chciałbyś coś zmienić w swoim życiu.

Nie ma na co czekać. To najlepszy moment, aby aktywować swój potężny twórczy potencjał.

Zapraszam Cię zatem w podróż. Bądź cierpliwy, najważniejszy jest pierwszy krok.

Mam nadzieję, że ta książka pomoże Ci odkryć, jak wyjątkową, piękną i twórczą istotą jesteś.

**Dagmara Gmitrzak**



# 14

## Etapy procesu twórczego i trudności na drodze

*Każdy organizm ma jedną naczelną potrzebę,  
realizację własnego potencjału.*

— Rollo May

**P**ROCES 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 woła 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 zakończone. Puszczamy je w świat, choć nierzadko 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 „odcięcie 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**

### **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.

### **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.

### **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 „grzmiący 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 zapal, 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 oraz wysiłek, jaki wkładamy w swoją pracę.

### 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 — zakończenie 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 zakończysz swoje dzieło, czując, jak duży wysiłek w nie włożyłeś.

Od tej chwili Twoje dzieło zaczyna żyć swoim życiem, inni przejmują nad nim większą kontrolę.

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 maila albo spotkaj się z daną osobą i zaproponuj porozumienie. Przepróś, jeśli byłeś dla kogoś nieuprzejmy w trakcie współpracy. Możesz również mentalnie wysłać pozytywne myśli do tej osoby lub kilku osób.

**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 WYDAWNICZEJ 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 WYDAWNICZA



**Helion SA**

Chcesz być bardziej kreatywny? Pragniesz tworzyć, ale nie wierzysz w swoje możliwości? Czujesz się wypalony i marzysz o pracy, która przyniesie Ci satysfakcję? A może jesteś człowiekiem renesansu, który ma wiele pasji i nie wie, jak je połączyć? Dzięki tej książce odbędziesz podróż w głąb siebie, by pobudzić swój potężny twórczy potencjał.

Dowiesz się, jak myśleć kreatywnie, docenisz atuty swojego typu osobowości, poznasz różnorodne typy inteligencji oraz sposoby radzenia sobie z negatywnym myśleniem, lękiem i samokrytyką. Odkryjesz dwie życiowe postawy, lifeventure i artventure, które pomogą Ci spełniać największe marzenia. Zrozumiesz, na czym polega sekret fascynacji innymi osobami. Poznasz każdy etap procesu kreacji oraz trzydzieści skutecznych sposobów aktywowania twórczego potencjału. Obudzisz w sobie pasję, zachwyt i ciekawość świata.

Twoje życie może być fascynującą przygodą. Skorzystaj z naturalnego daru, jakim jest kreatywność, i doświadczaj spełnienia w każdej sferze życia.

*Ta książka zainspiruje Cię do wprowadzenia pozytywnych zmian w życiu.*



**DAGMARA GMITRZAK** — trenerka rozwoju osobistego, socjolog, terapeutka technik holistycznych, dziennikarka. Absolwentka Instytutu Stosowanych Nauk Społecznych na Uniwersytecie Warszawskim ze specjalizacją pomocy społeczno-terapeutycznej. Ukończyła trzyletnie szkolenie z muzykoterapii i psychodramy oraz podyplomowe studia dziennikarskie na UW. Od 2001 roku prowadzi warsztaty rozwoju osobistego i szkolenia dla firm. Pasjonuje ją zjawisko twórczości i nieograniczone możliwości ludzkiego umysłu. Jest autorką pięciu książek.

Patron medialny:

MAGAZYN  
**coaching**  
twórczość • sukces • szczęście

Cena 34,90 zł

ISBN 978-83-246-5084-2



**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

(Nr katalogowy: 10547)



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



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

 **sensus**

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](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>