

W prostocie tkwi siła

Kreatywne myślenie

DLA

BYSTRZAKÓW™

Naucz się:

- otwierać swój umysł na nowy sposób myślenia
- przeprowadzać owocne burze mózgu i ćwiczyć myślenie lateralne
- odkrywać techniki myślenia kreatywnego poprzez gry, słówka, rysunki i opowieści
- używać kreatywnego myślenia do polepszenia życia osobistego i zawodowego

septem
septem.pl

David Cox

konsultant ds. biznesu kreatywnego



Tytuł oryginału: Creative Thinking For Dummies®

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-246-9311-5

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 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.

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.

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

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

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

O 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
Doświadczanie 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
Rozwiązywanie 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
Życ 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 przyływ 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
Ujarmienie 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 nieszablone	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
Dbalność 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

12 Kreatywne myślenie dla bystrzaków

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 5

Zaangażowanie się w kreatywne działania

W tym rozdziale:

- ▶ Osiągnięcie kreatywnego kontinuum
- ▶ Naśladowanie życia Leonarda
- ▶ Poczucie prawdziwej inspiracji
- ▶ Stworzenie własnego stylu

Zagadnienie kreatywności budzi mnóstwo pytań i wciąż pozostaje mało zrozumianym aspektem naszego życia. Ci, którzy uważają się za mniej kreatywnych (albo nawet twierdzą, że w ogóle nie posiadają tej cechy), zastanawiają się, jak inni odczuwają inspirację: czy to jest coś, co się dzieje bez naszego udziału? Czy można to wywołać? A jeżeli tak, to w jaki sposób? Czy inspiracja spływa na nas stałym strumieniem, czy raczej ma postać określonego przydziału, który należy zużyć?

W tym rozdziale opowiem o tym, jak wygląda przypływ kreatywności i jaką formę przybiera. Pokażę Ci różnicę między kreatywną manifestacją będącą jednorazowym wydarzeniem, a ciągłym napływem kreatywnych myśli. Okazuje się bowiem, że niektórzy ludzie miewają sporadyczne przebliski kreatywności, podczas gdy u innych kreatywność ma charakter stały (a są jeszcze i tacy, którzy łączą w sobie i jedno, i drugie).

Wydaje się, że niektórzy mają kreatywność we krwi. Ci wybitni twórcy już od najmłodszych lat tworzą całą serię oryginalnych dzieł o wysokiej jakości. Mozart napisał swoją pierwszą symfonię, gdy miał pięć lat. Picasso w tym samym wieku rysował już skomplikowane rysunki. Raz na jakiś czas przychodzą na świat cudowne dzieci. Być może Ty nie jesteś następnym Mozartem ani Piccassem, ale możesz nauczyć się niektórych zachowań typowych dla osób wyróżniających się dużą kreatywnością.

Jeśli pracujesz w kreatywnym otoczeniu, prawdopodobnie zdajesz sobie sprawę, dlaczego warto stworzyć określoną strukturę dla danego procesu twórczego. Być może nie jesteś w stanie zaplanować błysku inspiracji, ale możesz popracować nad stworzeniem sprzyjających warunków.

Przyjrzyj się bliżej temu, w jaki sposób kreatywność przejawia się u różnych ludzi, a następnie zastanów się, które wzorce zachowania są najbardziej podobne do Twoich. Sprawdź również te metody, które obecnie nie przynoszą u Ciebie rezultatów — być może warto zapoznać się z nimi bliżej!



Strumień kreatywności

W wielu obszarach życia musisz wykazywać się kreatywnością „na żądanie”. Twoja zdolność do generowania pomysłów i wymyślenia rozwiązań jest integralną częścią Twojej pracy. Disney nazywa członków swoich kreatywnych zespołów „wyobraźniowcami” (ang. *imagineers*) — to określenie w dobitny sposób pokazuje relację między marzeniami a ich realizowaniem.

Dla wielu osób wykonujących twórczą pracę ważne jest to, aby ich kreatywne soki nigdy nie przestawały płynąć. W takich zawodach jak architekt, muzyk czy projektant zdolność do ciągłego wymyślenia nowych rzeczy bezpośrednio przekłada się na wysokość zarobków.

Oto przykład: dyrektor kreatywny dużej agencji reklamowej dostaje w ciągu roku setki propozycji od swoich podwładnych, którzy muszą regularnie wymyślać nowe rozwiązania dla stałych klientów firmy. Liderzy zespołów są pod nieustającą presją dostarczania swoim przełożonym takiej liczby pomysłów, żeby można było z nich wybrać coś ciekawego. Z kolei osoby odpowiedzialne za podejmowanie najważniejszych decyzji w firmie wykorzystują swoje lata doświadczeń, aby umiejętnie oddzielać ziarna od plew.

Oto dwa główne kryteria oceny jakości pracy twórczej w branży reklamowej, które są stałym elementem środowiska agencji reklamowych:



- ✓ Pomysł ma nogi, co oznacza, że może — dosłownie — stanąć na własnych stopach. Na dzisiejszym konkurencyjnym rynku najlepsze pomysły muszą nie tylko być ciekawe, ale również odróżniać daną firmę od wszystkich innych działających w tej samej branży.
- ✓ Pomysły muszą być możliwe do wykorzystania w różnorodnych działaniach reklamowych i przez dłuższy okres (ang. *campaignability*). Oprócz tego bierze się pod uwagę cały zestaw innych kryteriów, przez co szansa na to, że najlepszy pomysł zostanie faktycznie wykorzystany w kampanii reklamowej, jest tak mała, jak prawdopodobieństwo zapłodnienia jajeczka przez określony plemnik — mniejsza niż jedna na milion.

Zarabianie na kreatywności

W świecie, w którym kreatywność jest bardzo wysoko cenioną zaletą, specjaliści opracowali wiele taktyk, które gwarantują im ciągły napływ nowych pomysłów. Metody te są oparte na paradoksie, jakim jest wiara w możliwość osiągnięcia równowagi między stresem a kreatywnością. W ostatnich latach stres został uznany za główny problem komercyjnego świata. Przeprowadzono wiele badań, których celem jest lepsze poznanie tego zagadnienia. Jednym z aspektów tych badań jest wpływ stresu na wydajność — również w pracy twórczej.

Wiele osób, które uprawiają twórcze zawody, wypracowuje sobie różne systemy i zwyczaje, między innymi po to, żeby nie doprowadzić do nagromadzenia stresu. Tworzą harmonogram dnia i stosują dziwaczne rytuały albo wyznają różne przesady. Ich system pracy może być oparty na różnych czynnikach:

- ✓ **Czas** — pracują tylko w określonych godzinach.
- ✓ **Rezultat** — pracują tak długo, aż osiągną wyznaczony cel; pisarze na przykład ustalają sobie liczbę stron, które muszą napisać każdego dnia.
- ✓ **Miejsce** — wyznaczają określoną przestrzeń, w której rozwijają swoje kreatywne myślenie; na przykład Roald Dahl i założyciel IKEA pracowali w szopach w ogrodzie.
- ✓ **Organizacja** — zawnazę gromadzą i przygotowują wszystkie narzędzia, których będą potrzebować; na przykład ostrzą wszystkie ołówki i sprawdzają, czy mają wystarczającą ilość papieru, zanim zaborą się do pracy.

Stres związany z kreatywnością

Pewne wieloletnie badania przeprowadzone w Harwardzkiej Szkole Biznesowej wykazały, że za mała ilość stresu może mieć tak samo negatywny wpływ na wydajność w pracy jak jego nadmiar. Wygląda na to, że optymalne warunki do pracy twórczej to niewielki poziom stresu, który pozwala na utrzymanie odpowiedniego tempa, ale jednocześnie nie wpływa destrukcyjnie na naszą pracę.

Po przekroczeniu określonego poziomu stresu w mózgu człowieka uaktywnia się układ limbiczny — ta część, która każe nam walczyć lub uciekać. A naprawdę trudno o kreatywność, gdy walczysz z wrogiem albo uciekasz przed zagrożeniem!

Osiągnięcie magicznych 10 tysięcy godzin

Pisarz Malcolm Gladwell, sam będący oryginalnym i bardzo kreatywnym obserwatorem o wyjątkowych poglądach, stworzył koncepcję, którą określił jako magiczne 10 tysięcy godzin. Jego zdaniem tyle właśnie czasu potrzebuje kreatywna jednostka, żeby osiągnąć biegłość w jakiejś dziedzinie. Ta zasada dotyczy wszystkich rodzajów działalności, które wymagają kreatywnego myślenia.

Belg, który używał swoich małych szarych komórek

René Magritte to autor jednych z najciekawszych i najbardziej oryginalnych obrazów w historii sztuki współczesnej. Choć uznaje się go za surrealistę, jego styl jest unikalny i nie przypomina niczego innego. Na swoich obrazach przedstawiał wizje, które przypominają sceny z mrocznych snów i koszmarów. Każdy z nich bawi się naszą wyobraźnią i głęboko wnika w naszą psychikę.

Jak Magritte zyskał tę unikalną perspektywę? Czy była ona rezultatem sennych marzeń po zażyciu opium, narkotykowych orgii wyobraźni, a może ściągania demonów w pijackim amoku? Nic podobnego. Ten Belg pochodzący z klasy średniej mieszkał na przedmieściach i prowadził dostatnie życie. Każdego ranka o tej samej porze robił krótki spacer do swojej pracowni, w której pracował przez cały dzień.

A potem po prostu wracał do domu. Nie nosił beretu ani fartucha; jego ulubionym ubraniem był sztyl na miarę trzyczęściowy garnitur z całym zestawem dodatków. Magritte swoim wyglądem przypominał nieco swojego fikcyjnego rodaka, Herkulesa Poirot.

Metodyczna, monotonna rutyna Magritte'a to dowód — być może celowo przejawskrawiony w surrealistycznym geście — że wyjątkowo kreatywne osoby często są zdyscyplinowane i prowadzą bardzo uporządkowane życie. Stoi on w sprzeczności z powszechnym przekonaniem, iż wszyscy twórcy muszą być ekscentrykami, anarchistami i wyrzutkami społeczeństwa.



10 000 godzin to 1000 dni po 10 godzin. To oznacza, że nawet pracując przez 8 godzin dziennie przez większość dni w roku, będziemy potrzebowali około 3 lat, żeby osiągnąć ten cel.

Oto przykład: osoby, które знаły Beatlesów, zanim zrobili oni wielką karierę, opowiadają, że czwórka muzyków była tylko przeciętną grupą z Liverpoolu, dopóki nie pojechała do Hamburga na dwuletni kontrakt. Zgodnie z jego zapisami młodzi Beatlesi musieli ćwiczyć wiele godzin dziennie, przez sześć albo siedem dni w tygodniu. Po takich morderczych próbach, trwających ponad dwa lata, chłopaki z Liverpoolu stały się... no cóż, Beatlesami.

Tego rodzaju intensywna rutyna jest typowa dla wielu obszarów działalności twórczej. Wielu ludzi, którzy odnieśli sukces jako artyści, musiało się wykazać ogromnym samozaparciem i zaangażowaniem, ćwicząc swoje umiejętności dzień w dzień przez długie miesiące.

Niektórzy są w stanie utrzymać wysoką kreatywność dzięki zwykłemu powtarzaniu. Wyznaczają sobie określone cele — albo, jeśli wolisz, rutynę — które muszą zrealizować bez względu na to, czy danego dnia czują się kreatywni, czy nie. Taka postawa często wynika z ogromnej pasji do swojej pracy.

Przygotowanie się na dobre rezultaty

Eksperti od kreatywności robią wszystko, co mogą, żeby stworzyć taką atmosferę, która będzie sprzyjać pobudzeniu mocy twórczych.

Warsztaty z kreatywności często są prowadzone w dobrze oświetlonych salach, pomalowanych na żywe, radosne kolory. Specjaliści od kreatywnego myślenia zapoznają uczestników z miejscem, działając według przemyślanego, z góry przygotowanego schematu. Innymi słowy: robią wszystko, żeby stworzyć atmosferę sprzyjającą osiągnięciu pożądanego rezultatu.

Nawet jeśli nie masz takich możliwości jak profesjonalści, możesz zastosować się do poniższych rad, aby szybciej wprowadzić się w twórczy nastrój:



- ✓ Pomaluj ściany w swoim miejscu pracy na niebiesko. Badania wykazały, że ten kolor pomaga osiągnąć najlepsze rezultaty w zadaniach wymagających kreatywności, dystansując wszystkie inne barwy.
- ✓ Otocz się światłem i kolorem. Powieś na ścianach kolorowe plakaty, postaw na biurku kwiaty albo inne barwne przedmioty, rozsuń zasłony i włącz wszystkie światła.
- ✓ Włącz ulubioną muzykę (unikaj ponurych i przygnębiających melodii).
- ✓ Ciesz zmysły przyjemnymi zapachami i smakami. Rób częste przerwy na skosztowanie owocu albo powąchanie kwiatów.

Te działania pomogą Ci stymulować wszystkie zmysły naraz. Dzięki temu Twój umysł łatwiej się nastroi na kreatywne myślenie.

Życ jak Leonardo — ciągłość kreatywnej pracy

Jeśli chcesz prowadzić kreatywne życie, warto najpierw przygotować sobie plan działania. Tak właśnie robił Leonardo da Vinci. Nie tylko napisał on jeden z pierwszych podręczników na świecie, ale również żył zgodnie z jego zaleceniami.

Leonardo opracował zbiór zasad, których konsekwentnie przestrzegał, ponieważ znacząco ułatwiał mu to jego pracę. Przekazywał je swoim uczniom i zalecał swoim mecenasom.

Leonardo opisał siedem aspektów swojej codziennej rutyny, bez których, jak twierdził, nie byłby w stanie osiągnąć tak fantastycznych rezultatów. Zdziwiająco, że dla współczesnego czytelnika wcale nie brzmią one przestarzałe i mogą być z powodzeniem stosowane w wielu różnych zawodach. Ułatwiają one pracę nad rozwojem osobistym i pomagają osiągnąć wysoką dyscyplinę... bez niepotrzebnej psychopapki.

Poniżej opiszę siedem zasad da Vinciego wraz z ich oryginalnymi włoskimi nazwami. Ta niezwykła podróż po umyśle Leonarda sprawi, że spojrzysz na świat jego oczami i nauczysz się stosować techniki, które pomogą Ci rozbudzić kreatywność i korzystać z niej w codziennym życiu.

Leonardo twierdził, że należy żyć chwilą. Jest to podejście, które zaleca wielu mądrych ludzi zajmujących się rozwojem osobistym. Życie chwilą jest również definiowane jako *uwaga*, czyli pełna świadomość samego siebie oraz świata, który nas otacza. Tematyka ta została obszernie omówiona w książce *Mindfulness For Dummies* Shamasha Alidiny, którą gorąco polecam.



Życ jak Leonardo

Michael Gelb, znany ekspert w dziedzinie kreatywności i autor kilku książek na ten temat, przez kilka lat studiował życie Leonarda. Chciał zrozumieć, jak działał umysł tego niezwykłego wynalazcy, i uznał, że najlepszą metodą będzie naśladowanie go we własnym życiu. Dzięki licznym notatkom, które zachowały się do dzisiaj (ich autorem był sam Leonardo oraz ludzie, którzy mieli okazję go poznać), Gelb był w stanie wprowadzić w swoim życiu taką samą codzienną rutynę, jaką stosował Leonardo da Vinci. Zamieszkał na jakiś czas w tych samych miejscach, w których kiedyś pracował Leonardo,

i odbył taką samą drogę z Florencji do Mediolanu jak mistrz. W swoich codziennych działaniach starał się jak najbardziej odwzorować styl życia, jaki prowadził Leonardo.

Swoje doświadczenia opisał w książce *Mysleć jak Leonardo da Vinci* (a także w kilku innych). Oprócz tego zorganizował serię warsztatów dla klientów korporacyjnych z całego świata. Siedem kroków, o których zaraz przeczytasz, to elementy, które zdaniem Gelba stanowią kluczowy aspekt etosu Leonarda da Vinci.

Nienasycona ciekawość — *curiosità*

Tę cechę etosu Leonarda można opisać jako „postawę nienasyconej ciekawości świata i niesłabnące pragnienie ciągłego poszerzania wiedzy”, jak to elokwentnie ujął sam mistrz w jednym ze swoich dzienników.

Jest to podejście, które cechuje wiele kreatywnych umysłów. Osoby wyróżniające się dużą kreatywnością bezustannie zadają pytania. Chcą wiedzieć, jak działają różne przedmioty, i zastanawiają się, czy można daną rzecz zrobić inaczej niż robią ją wszyscy. Biorą przykład z dzieci, które nie boją się zadawać pytań mogących wywołać u dorosłych zażenowanie albo dezorientację: „Dlaczego niebo jest niebieskie?”, „Dlaczego nie możemy latać?”, „Jak ptaki odnajdują drogę do domu?”.

Google — firma zatrudniająca najwybitniejszych specjalistów z całego świata — szczeni się tym, że wybiera na swoich pracowników ludzi, którzy zadają dobre pytania. Ogólna zasada panująca w tej firmie jest taka, że trzeba zawsze mieć otwarty umysł i *zauważać*.



Jeśli chcesz być ciekawy jak da Vinci, weź z niego przykład i zacznij pisać dziennik. Da Vinci traktował swoje zapiski jak sposób na kontrolowanie swojej ciekawości; zapisywał w niej wszystko, co przyciągnęło jego uwagę — od wielkich projektów po codzienne prace domowe (w niektórych jego dziennikach można znaleźć listy zakupów tuż obok projektów broni czy maszyn latających). Proces ciągłego notowania własnych przemyśleń to świetny sposób na śledzenie rozwoju poszczególnych pomysłów, a także doskonały bodziec, który nieustannie pobudza naszą wyobraźnię.

Oto moje wskazówki, które pomogą Ci utrwalić nawyk prowadzenia dziennika:

- ✓ Wybierz zeszyt z twardą okładką o formacie A5 lub A6. Kartki powinny być gładkie albo w kratkę, wykonane z dobrej jakości papieru (nie w linie, ponieważ pisanie wzdłuż linii zachęca do linearnego myślenia). Wzór w kratkę (lub całkowity jego brak) pomoże Ci odejść od linearnego myślenia, które próbuje Ci narzucić Twoja podświadomość — a ponadto może okazać się pomocny, gdy zechcesz coś narysować.
- ✓ Weź dobry długopis i mały zestaw kredek lub pisaków (pamiętaj, że kolor dodaje nowy wymiar do nawet najprostszych szkiców).
- ✓ Zamiast pisać od lewej do prawej (kolejny linearny nawyk), obróć zeszyt bokiem — jest to metoda, którą poznałem, gdy uczyłem się rysować mapy umysłu, i chętnie używam jej do dzisiaj. To proste działanie od razu zmieni Twój punkt widzenia — przekonasz się sam, gdy je wypróbujesz.
- ✓ Weź przykład z Leonarda i codziennie rób notatki w swoim dzienniku. Zapisuj swoje myśli, gdy tylko się pojawiają. Spisuj również swoje przemyślenia: „Zastanawiam się, jak (dlaczego)...”.

Te wszystkie działania sprawiają, że Twój dziennik nabierze indywidualnego charakteru i stanie się dla Ciebie naprawdę wyjątkowy. Co ciekawe, jeśli będziesz stosować się do tych wskazówek przez jakiś czas, poczujesz się dziwnie, gdy spróbujesz wrócić do tradycyjnego układu. To tylko mały przykład tego, jak można zmieniać własne procesy myślowe.



Leonardo czy da Vinci — jak jest poprawnie?

Pytanie o to, jak należy poprawnie nazywać Leonarda di ser Piero da Vinci, wywołało wiele dyskusji. Okazuje się, że sprawa nie jest taka prosta (nawet „da” i „Da” są używane zamiennie). A nazwa wioski, w której urodził się mistrz, nie jest właściwym nazwiskiem, choć w tamtych czasach w ten sposób powszechnie nazywano nowo narodzone dzieci.

Powieść Dana Browna *Kod Leonarda da Vinci* rozbudziła gorącą debatę wśród historyków sztuki. Odkładając na bok kontrowersje związane z samą treścią książki, Brown zirytował wielu historyków, nazywając wielkiego mistrza „da Vinci”. A oto jeszcze jeden przykład tego, ile niejasności wiąże się z nazwiskiem artysty. Otóż kiedyś przeczytałem streszczenie *Da Vinci's Ghost*, interesującej analizy

rysunku da Vinciego *Człowiek witrawiański*. Autor tego tekstu, podobnie jak wielu innych pisarzy, konsekwentnie nazywa artystę „Leonardo”, mimo że w tytule analizy figuruje nazwisko.

Sam mistrz uwielbiał dwuznaczności i świadomie rozwijał w sobie zdolność wielotorowego myślenia. Bardzo możliwe, że gdyby usłyszał dzisiejszą debatę wokół czegoś tak przyziemnego jak jego nazwisko, byłby zachwycony.

Do celów tej książki zastosuję konwencję przyjętą przez wielu szanowanych autorów: pisząc o pracach artysty, będę używał „da Vinci”, a opowiadając o nim jako o człowieku, będę nazywał go „Leonardo”.



Jeśli chcesz, aby pisanie dziennika weszło Ci w nawyk (choć musisz wiedzieć, że zajęcie to może być równie satysfakcjonujące jak uzależniające!), poczytaj zapiski znanych artystów, takich jak Leonardo. Znajdziesz w nich wiele informacji, które nie są powszechnie znane: błędy, porzucone projekty, osobiste przypomnienia, luźne przemyślenia itd. To intrygujący zapis toku myśli.

Jednym ze znanych artystów, którzy uzależnili się od pisania dzienników, był malarz pejzażów J.M.W. Turner. Niektóre z jego najlepszych prac zaczynały się od surowych (choć przepięknych) szkiców w małych zeszytach, które zawsze nosił przy sobie. W internecie bez trudu znajdziesz więcej informacji o artystach, którzy mieli zwyczaj prowadzenia dzienników. Niektórych twórców możesz nawet zobaczyć na YouTube — na przykład artystkę o pseudonimie Suzi Blu, która prowadzi warsztaty dla innych artystów.

Czy w dzisiejszych czasach, gdy mamy tak rozwiniętą technologię, nie byłoby prościej po prostu nosić przy sobie iPad albo inny tablet zamiast papierowego dziennika? Ja raczej sugerowałbym połączenie jednej i drugiej metody niż wybieranie tylko jednej z nich. Tablet elektroniczny jest bardzo przydatny w różnego rodzaju zajęciach wymagających kreatywnego myślenia, ale gdy chcesz spisać swoje przemyślenia na dany temat, najlepiej sprawdzają się zwykły papier i długopis.



Codziennie wybieraj sobie jakiś wiodący temat i przez jego pryzmat obserwuj świat, który Cię otacza. Tematem tym mogą na przykład być „pomysły”. Przez cały dzień szukaj wokół siebie przykładów dobrych i oryginalnych pomysłów. Pamiętaj, że to ćwiczenie ma osobisty charakter. Coś, co dla Ciebie jest genialnym pomysłem, dla kogoś innego może być zupełnie nietrafionym rozwiązaniem. Abyś lepiej rozumiał, o co mi chodzi, opowiem Ci, na które przedmioty ja zwróciłem uwagę, gdy rozejrzałem się po swoim gabinecie:

- ✓ Widzę pilota i przypominam sobie, jak to było, gdy trzeba było samemu podejść do telewizora, żeby zmienić kanał. Jak mógłby wyglądać pilot przyszłości?

(Pewna firma z Wielkiej Brytanii wyprodukowała różdżkę Harry'ego Pottera — uniwersalnego pilota, który sprzedaje się jak gorące bułeczki. Cóż za wspaniały pomysł!).

- ✓ Patrzę na niszczarkę i zastanawiam się, jaki obrót mogłyby przyjąć różne wydarzenia historyczne, gdyby politycy nie mieli tego narzędzia umożliwiającego natychmiastową likwidację dokumentów.
- ✓ Zerkam na żółte karteczki poprzyklejane w różnych miejscach i zastanawiam się, jak to możliwe, że naukowcy z firmy 3M nie mogli wymyślić żadnego zastosowania słabego kleju, dopóki jeden z nich nie postanowił zrobić zakładki, które nie będą wypadały z jego *Biblii*.

I tak dalej. Każdy dobry pomysł, który zauważam, jakkolwiek oczywisty by się wydawał, opowiada jakąś historię i pobudza moją wyobraźnię. To bodziec do wielu przemyśleń, które mogę zapisać w dzienniku — a kto wie, co może z nich wyniknąć? Jutro wybiorę sobie inny temat.



Innym sposobem jest wywołanie *strumienia świadomości*, czyli pozwolenie, aby myśli płynęły swobodnie. Nie próbuj ich w żaden sposób porządkować. Na początku wybierz temat albo zagadnienie, które Cię interesuje, a potem zapisuj swoje myśli i skojarzenia, nie cenzurując ich ani nie redagując (być może będziesz musiał podjąć tę próbę kilka razy, zanim uda Ci się zerwać ze starymi nawykami).

Einstein używał metody strumienia świadomości, żeby pobudzać swoją niezwykle wyobraźnię. Jednym z często przytaczanych przykładów jest podróż na fali świetlnej, jaką odbył w swojej wyobraźni i która prawdopodobnie przyczyniła się do powstania teorii względności. Ważne jest, aby nie oceniać swoich przemyśleń i nie poddawać ich żadnej cenzurze. Po prostu pisz. Wielu pisarzy i kompozytorów z powodzeniem stosowało technikę strumienia świadomości, żeby pobudzić swoją wyobraźnię — należeli do nich między innymi pisarz James Joyce czy muzyk Brian Eno.



Niektórzy pisarze twierdzą, że aby uniknąć blokady podczas pisania, stosują *technikę trzech stron*. Jest to prosty nawyk, który polega na tym, aby każdy dzień rozpocząć od napisania trzech stron o czymkolwiek. Chodzi o to, że czynność pisania sama w sobie jest zajęciem kreatywnym, dlatego zapisanie trzech stron (czasami nazywane *swobodnym pisaniem*) działa jak rozgrzewka. Pisarz musi przygotować się do pracy, tak samo jak sportowiec musi najpierw rozgrzać mięśnie nóg, zanim przystąpi do biegu.

Zabawy słowne

Wzorując się na pisarzu Williamie Burroughsie, David Bowie tworzył kolaże ze słów i zwrotów wyciętych z gazet i czasopism, żeby wspomóc się w procesie twórczym. Artysta odkrył, że powstałe w ten sposób dziwaczne zestawienia są dla niego doskonałą inspiracją podczas pisania tekstów piosenek.

Ta metoda nie dotyczy tylko pisarzy i autorów tekstów. Rozmaici twórcy korzystają z metody wolnych skojarzeń, żeby tworzyć wspaniałe prace. Strawinski, wzorując się na piosence *Tea for Two*, stworzył genialny utwór, w którym celebrował swoją miłość do amerykańskiej kultury. A przedziwny i jedyny w swoim rodzaju film *Być jak John Malkovich* powstał dzięki serii wolnych skojarzeń typu „co by było, gdyby”.

Weryfikowanie wiedzy poprzez doświadczenie — *demonstrazione*

Demonstrazione to „weryfikowanie wiedzy poprzez doświadczenie, a także wytrwałość i chęć uczenia się na błędach”, jak to zgrabnie ujął Michael Gelb.

Te cechy odzwierciedlają bardziej naukowy aspekt złożonej osobowości Leonarda, który dla każdej ze swoich obserwacji szukał namacalnych dowodów. Widać to chociażby w jego niezwykle szczegółowych rysunkach ludzkiego ciała. Te anatomiczne szkice powstały w czasach, kiedy niewiele wiedziano o budowie ciała człowieka, a lekarze w swojej pracy bardziej polegali na przesądach i pogłoskach niż na własnych obserwacjach.



Aby zrozumieć prawdziwą moc dzieł da Vinci (a także innych artystów z tamtej epoki, którzy starali się jak najlepiej poznać i zrozumieć ludzkie ciało), konieczne jest wyjście poza sterylny świat serialu telewizyjnego *CSI*, w którym ciała zamordowanych ofiar leżą ładnie ułożone na stole sekcyjnym, a grupa specjalistów ma do dyspozycji cały wachlarz egzotycznych sprzętów umożliwiających dokładne zbadanie każdego szczegółu anatomicznego. Za czasów Leonarda przeprowadzenie sekcji zwłok na człowieku było przestępstwem przeciwko Kościołowi i państwu, dlatego robiono to w tajemnicy, wykorzystując rozkładające się ciała przestępców i ludzi zmarłych na ciężkie choroby. Wyobrażasz sobie, jaki towarzyszył temu fetor?! Tylko najbardziej zdeterminowani pionierzy nauki mieli wystarczająco silne nerwy i żołądek, żeby przeprowadzić te badania. To, co stworzył Leonardo w tych koszmarnych warunkach — w smrodzie gnijących ciał i przy słabym świetle świec — było prawdziwym arcydziełem. Jego rysunki świadczą o niewiarygodnej kontroli nad linią i formą, a także, w dosłownym znaczeniu, nad samym życiem. Te szczegółowe ilustracje anatomii człowieka przetrwały próbę czasu i są wartościowym źródłem wiedzy również dzisiaj.

Demonstrazione to poszerzanie wiedzy dzięki doświadczeniom. Dlatego najpierw warto, abyś zastanowił się nad własnym systemem przekonań. Które z wyznawanych przez Ciebie poglądów można zweryfikować za pomocą doświadczeń?



Zagraj sam ze sobą w grę „trzy punkty widzenia”, żeby sprawdzić swoje przekonania poprzez doświadczenie:

1. **Poszukaj mocnych argumentów przeciw pogładowi, który wyznajesz.**
2. **Spróbuj spojrzeć na ten pogląd z dalekiej perspektywy, jakbyś pochodził z innej kultury albo nawet planety.**
Zadaj sobie pytanie: „Co by pomyślał o tym przekonaniu gość z Marsa?” i postaw się na jego miejscu. Jaka byłaby jego opinia na ten temat?
3. **Poproś znajomych, żeby przedstawili Ci inne argumenty, zgodnie z ich własnymi przekonaniem.**

Bądź gotowy na niespodzianki, gdy spróbujesz zmienić swoje stałe przekonania, których nigdy wcześniej nie próbowałeś nawet kwestionować.

Twoim następnym ćwiczeniem może być przeprowadzenie podobnej analizy na reklamach. Przyjrzyj się reklamom w czasopiśmie lub telewizji. Zastanów się, co w nich Ci się podoba i dlaczego. Wypisz te wszystkie elementy, żeby znaleźć wspólne cechy łączące Twoje ulubione reklamy. A teraz spójrz na te same ogłoszenia obiektywnym

okiem. Zamiast być pasywnym konsumentem zastanów się, jakie strategie i taktyki zastosowały agencje reklamowe, które stworzyły te filmy i zdjęcia. Jakiego języka użyły? Jakie sztuczki wzrokowe zastosowały?



Innym sposobem na to, żeby zweryfikować rzeczywistość poprzez doświadczenie, jest zrobienie czegoś zupełnie inaczej niż zwykle. Możesz na przykład wybrać sobie kilku *antyhaterów* — ludzi, z którymi nie chcesz być kojarzony, których błędów chcesz uniknąć i którzy są przeciwieństwem tego, co normalnie nazwałbyś wzorem do naśladowania. Obserwuj, w jakie pułapki wpadają, aby samemu je ominąć.

Rozwijanie zmysłów — *sensazione*

Leonardo użył słowa *sensazione*, aby opisać „ciągłe rozwijanie zmysłów, zwłaszcza wzroku, ponieważ ożywiają one nasze doświadczenia”.

Leonardo uważał, że każdy może ćwiczyć *demonstrazione* za pomocą zmysłów, przy czym szczególny nacisk kładł na wzrok. To dlatego jedno z jego mott brzmiało *saper vedere* (czyli „umieć patrzeć”). Kierował się nim zarówno w swojej pracy artystycznej, jak i naukowej.



Pójdź śladami Leonarda i wykonaj ćwiczenie na rozwijanie zmysłów:

1. Stwórz szczegółowy opis jakiegoś wydarzenia.

Wybierz sytuację, która miała dla Ciebie wiele różnych znaczeń, na przykład oglądanie wschodu słońca, i opisz ją w swoim dzienniku.

2. Przypomnij sobie, gdzie byłeś, jaki miałeś nastrój i jak zmieniało się Twoje samopoczucie w trakcie tego wydarzenia.

3. Zanotuj, jakie kolory najbardziej wbiły Ci się w pamięć.

4. Co słyszałeś?

5. Jak się czułeś na końcu?

Postaraj się, żeby Twój opis był jak najbardziej żywy i realny. Za kilka dni przeczytaj go jeszcze raz i przekonaj się, jak wpłyną na Ciebie te słowa.

Tutaj pachnie fiołkami — *gdy zwrócisz na to uwagę!*

Węch jest jednym z naszych najmocniejszych zmysłów. Jest obecny w naszym życiu w takim samym stopniu jak wzrok. Jednak łatwo jest zepchnąć go na drugi plan i używać świadomie tylko wtedy, gdy dana woń jest wyjątkowo miła lub szczególnie nieprzyjemna. Dlatego w ramach następnego ćwiczenia spróbuj opisać jakiś zapach możliwie najbardziej szczegółowo:

1. Uchwycić najmniejszy składnik zapachu oraz ten, który działa na Ciebie najbardziej.

2. Czy przypomina Ci o jakimś wydarzeniu albo sytuacji?

3. Czy wywołuje jakieś szczególne emocje?

4. Czy pamiętasz, kiedy poczułeś go po raz pierwszy?

Zaprzeczanie samemu sobie może być niebezpieczne!

Francuski film *Śmieszność* to pięknie pokazana tragikomedia, której akcja toczy się w pałacu wersalskim. Jest w nim scena, w której pewien gadatliwy filozof zabawia Ludwika XVI, dowodząc istnienia Boga i stosując przy tym bardzo zawiłą i złożoną

argumentację. Ośmielony oklaskami króla (i oczywiście całego dworu), bezmyślnie deklaruje: „Mogę również dowieść odwrotnej tezy!”. Niestety jego głowa nie zachowała się na karku na tyle długo, żeby mógł przedstawić swoje argumenty.

5. Co jeszcze przychodzi Ci do głowy, gdy zanurzasz się we wspomnieniach?
6. Czy umiesz znaleźć słowa, które najlepiej opiszą ten zapach?

Wszystkie przemyślenia zanotuj w swoim dzienniku. Zrób też ilustracje.

Wykonaj to samo ćwiczenie na zmysłach smaku i dotyku. A jeśli masz ochotę na odrobinę szaleństwa, zabaw się mniej znanymi zmysłami, takimi jak propriocepcja, czyli zmysł kinestetyczny (świadomość tego, gdzie znajdują się poszczególne części Twojego ciała): przyjrzyj się swojej pozycji, sprawdź, co robią Twoje ręce, i oceń, czy podczas wykonywania tego ćwiczenia jesteś spięty czy zrelaksowany.

Aktywne słuchanie

Śluch to kolejny ważny zmysł, który zasługuje na szczególne traktowanie. Zazwyczaj korzystasz z niego w sposób pasywny — dźwięki stanowią po prostu tło Twojego codziennego życia. Nie zwracasz na nie żadnej uwagi, dopóki nie wydarzy się coś, co nie będzie pasować do schematu, na przykład głośne uderzenie albo krzyk. Możesz nauczyć się wyostrzyć swój słuch, przeprowadzając proces o nazwie *aktywne słuchanie*: polega on na tym, że świadomie zwracasz uwagę na różne dźwięki w swoim otoczeniu.

Gdy zaczniesz ćwiczyć aktywne słuchanie, odkryjesz dźwięki, których nigdy wcześniej nie zauważałeś. To odkrycie może być ważnym bodźcem dla Twojej wyobraźni.

Oto kilka rad na początek:

1. Postaraj się usłyszeć najcichsze dźwięki, na przykład własny oddech.
2. A teraz skup się na najgłośniejszych dźwiękach, na przykład płaczącego dziecka albo samochodów jadących ulicą.
3. Zastanów się, jak na Ciebie wpływają różne odgłosy w normalnych warunkach.
4. Celowo zmień swoją reakcję i emocje, które odczuwasz po usłyszeniu danego dźwięku.

To ćwiczenie dostarczy Ci kolejnych materiałów do dziennika. Podobnie jak w przypadku innych doświadczeń, warto po jakimś czasie zajrzeć do dziennika, żeby przeczytać stare zapiski i dodać nowe przemyślenia.





Dym, lustra i sfumato

Włoskie słowo *sfumato* oznacza „przydymiony” i odnosi się do techniki malowania, którą da Vinci opatrywał do perfekcji. Oto kolejny przypadek dwuznaczności, tak lubianej przez włoskiego mistrza.

W malarstwie sfumato polega na nakładaniu na obraz kilku transparentnych warstw. Proces ten pomaga osiągnąć głębię, a jednocześnie rozświetla cały obraz (szczególnie dobre efekty daje przy malowaniu skóry). Oprócz tego pozwala artystcie na zabawę z dwuznacznością.

Najsłynniejszy portret namalowany przez da Vinci, *Mona Lisa*, wywołał nieskończone dyskusje na temat tego, co wyraża mina Giocondy (a dokładnie układ jej ust). Leonardo celowo namalował ją w ten sposób: zastosował technikę sfumato, żeby nikt nie był w stanie do końca stwierdzić, czy w kącikach ust kobiety rysuje się uśmiech, czy po prostu tak kształtuje się cień.

Wykorzystanie umiejętności rysowania

Mówiąc o dorobku Leonarda da Vinci, nie można nie wspomnieć o rysowaniu.



Naucz się rysować, nawet jeśli uważasz, że nie masz do tego żadnego talentu. W tej książce znajdziesz wiele źródeł, które mogą Ci się przydać. Książki Betty Edwards, zwłaszcza *Rysunek. Odkryj swój talent dzięki prawej półkuli mózgu*, powinny przekonać każdego — nawet osoby, które zupełnie nie wierzą w siebie — że ma wrodzony talent do rysowania.

Wykorzystywanie dwuznaczności — sfumato

Słowo *sfumato* można wyjaśnić jako „chęć do wykorzystywania dwuznaczności, paradoksów i niepewności”.

Eksperti zgodnie twierdzą, że jedną z cech, która odróżniała da Vinci od innych artystów, była jego fascynacja wszystkim, co jest tajemnicze. Niektóre jego obrazy na pierwszy rzut oka miały oczywisty przekaz (portret albo madonna z dziećmi), ale da Vinci umieszczał na nich różne symbole, kody i elementy o podwójnym znaczeniu. Nawet dzisiaj historycy sztuki znajdują nowe dowody na niewiarygodną zdolność da Vinci do wplatania elementu tajemniczości w każde stworzone przez niego dzieło.

Większość z nas instynktownie unika dwuznaczności. Wolimy to, co jest pewne. Jeśli jednak okażemy chęć zaprzyjaźnienia się z dwuznacznością, zaczniemy zupełnie inaczej patrzeć na otaczający nas świat. O dwuznaczności mówimy wtedy, gdy znamy jakąś rzecz, ale nie umiemy dokładnie określić jej znaczenia.



W ramach kolejnego ćwiczenia spróbuj odczuwać dwie różne emocje w tym samym czasie. Przypomnij sobie jakąś sytuację, w której byłeś bardzo smutny, oraz chwilę, gdy byłeś naprawdę szczęśliwy. A teraz połącz je ze sobą i przekonaj się, czy jesteś w stanie odczuwać oba uczucia naraz. (Nie zniechęcaj się, to zadanie naprawdę jest możliwe do wykonania. Muzycy country to eksperci w odczuwaniu skrajnych emocji w tym samym czasie!).

Prostą techniką, którą możesz zastosować, jest tak zwana metoda sokratyczna. Jest to proces ciągłego zadawania pytań bez udzielania odpowiedzi. (Rodzice trzylatków znają tę metodę aż za dobrze!).

Prostym przykładem tego, jak skuteczna — i frustrująca — może być dwuznaczność, jest taktyka, którą prawnicy nazywają „o jedno pytanie za dużo”. Oskarżyciel pyta: „Czy zabił pan żonę?”. Oskarżony oświadcza, że tego nie zrobił. Oskarżyciel pyta jeszcze raz: „Czy zabił pan żonę?”. Oskarżony ponownie zaprzecza. Oskarżyciel zadaje kolejne pytanie: „Dlaczego zabił pan żonę?”. Tym razem oskarżony nie wytrzymuje i wybucha: „No dobrze! Nienawidziłem jej!”.

W codziennym życiu kluczem do skutecznego stosowania tego procesu jest pokora: nie zakładaj, że Ty albo ktokolwiek inny zna odpowiedź na dane pytanie. Kwestionuj każde założenie.



Nietrudno zrozumieć, dlaczego Sokrates był krytykowany za uporczywe stosowanie tej metody. Jeśli zależy Ci na dobrych relacjach z ludźmi, nie stosuj jej w sytuacjach towarzyskich!

Równowaga między sztuką a nauką — arte/scienza

Tutaj mistrz kładzie nacisk na „osiągnięcie równowagi między nauką a sztuką, logiką a wyobraźnią”. Ogólnie rzecz biorąc, chodzi o to, co nazywamy *myśleniem zintegrowanym* (ang. *whole-brain thinking*).

Kultura zachodnia przez całe stulecia oddzielała sztukę od nauki, traktując te dwie dziedziny jako całkowicie niezależne od siebie. Dziś stosuje się bardziej zintegrowane podejście, w którym nauka i sztuka nawzajem się przenikają i wzajemnie czerpią od siebie korzyści.

Mapa Twojego świata

Wspaniałą techniką, która pomoże Ci połączyć sztukę z nauką, jest tworzenie map umysłu. Opiszę ją szczegółowo w rozdziale 6. Jest ona powszechnie stosowana w wielu dziedzinach, od biznesu po edukację.

Jej mocną stroną jest to, że łączy logikę z wyobraźnią w unikalnym procesie ewolucji (wzór pajęczyny), przy wykorzystaniu słów, kształtów i kolorów. Uważa się, że w analogiczny sposób działa ludzki umysł.

Mapy umysłu są tworzone w oparciu o prosty zestaw wskazówek, dzięki którym każdy szybko i bez trudu opanuje ten proces. Jeśli chcesz, możesz stworzyć własne reguły, ale idąc tą samą drogą co twórca tej metody, osiągniesz swój cel szybciej i skuteczniej. Zagadnienie map umysłu zostało szczegółowo omówione w książce *Mapping For Dummies* Floriana Rustlera (wstęp do niej napisał autor metody map umysłu, Tony Buzan).

Najlepszy z dwóch światów

Wielu ludzi sądzi, że Leonardo da Vinci był leworęczny, jednak to nie jest prawda. Leonardo był oburęczny, co widać w jego pracach, na których cienie i pociągnięcia pędzla wskazują na używanie obu rąk z podobną sprawnością. Co więcej, Leonardo twierdził, że każdy wykształcony człowiek powinien umieć operować obiema rękami.

Najnowsze badania wykazały, że osoby oburęczne częściej powracają do stanu pełnego zdrowia po urazach mózgu takich jak udar. Okazuje się, że mózg człowieka jest w stanie sam się naprawić i dostosować do niesprzyjających okoliczności (proces ten nosi nazwę neuroplastyczności). Ludzie, którzy umieją sprawnie się posługiwać obiema rękami, mają tutaj zdecydowaną przewagę nad resztą.

Nauka sztuki i sztuka nauki

Niektóre z najciekawszych dzieł sztuki, jakie powstają w obecnych czasach, mają ścisły związek z najnowszymi odkryciami naukowymi. Niektórzy artyści w swoich pracach oddają piękno wzorów genetycznych czy matematycznych fraktali. A naukowcy coraz chętniej zabierają się do rysowania i rzeźbienia, ponieważ to pomaga im zrozumieć niektóre złożone i abstrakcyjne zagadnienia.



Muzeum Nauki w Londynie to doskonale miejsce dla wszystkich, którzy chcieliby się przekonać, jak sztuka i nauka przeplatają się ze sobą. Leonardowi z pewnością by się tu spodobało.

Kultywowanie najlepszych aspektów życia — *corporalità*

Nie ma dokładnego odpowiednika tego słowa. *Corporalità* to dosłownie „cielesność”, jednak takie tłumaczenie nie do końca odzwierciedla to, co miał na myśli Leonardo, czyli „kultywowanie gracji, oburęczności, sprawności fizycznej i wytworności”.

Współcześni badacze twierdzą, że Leonardo był strojnisiem; miał długie, powiewające loki i nosił drogie ubrania (w przeciwieństwie do swojego rywala Michała Anioła, który wolał zwykle, chłopskie stroje i rzadko się mył, co było częstym przedmiotem docinek ze strony Leonarda). Pisanie lustrzane, które czasami Leonardo stosował w swoich dziennikach, fascynowało całe pokolenia badaczy. To tylko jeden z wielu przykładów jego niezwyklej sprawności fizycznej.

Jak osiągnąć *corporalità*? Kreatywność jest oczywiście związana z działalnością intelektualną, ale mózg człowieka funkcjonuje dużo lepiej, jeśli całe ciało jest sprawne.

Zastanów się, jak możesz poprawić swoją sprawność fizyczną. Opracuj plan, który będzie uwzględniał trzy główne elementy:



- ✓ **Ćwiczenia na elastyczność** — techniki takie jak joga, pilates czy tai-chi pomagają osiągnąć większą elastyczność mięśni, a także doskonalić zmysł równowagi. Trening na elastyczność powinien obejmować również ćwiczenia poprawiające koordynację między rękami a oczami. Przykładem może tu być żonglowanie czy naprzemiennie używanie lewej i prawej ręki w codziennych zajęciach.

- ✓ **Trening siłowy** — podobno Leonardo umiał wyłamać zamek w drzwiach gołymi rękami. Istnieje wiele sposobów na wzmocnienie tęczyzny fizycznej. Ćwiczenia *izometryczne*, polegające na napinaniu różnych mięśni, to wspaniałe treningi, który nie wymaga stosowania dużego ani drogiego sprzętu.
- ✓ **Ćwiczenia aerobowe** — poprawa jakości oddychania ma wiele korzyści: zwiększenie pojemności płuc, dotlenienie krwi i uwolnienie endorfin, czyli hormonów szczęścia. Każda długotrwała aktywność fizyczna, taka jak pływanie, jazda na rowerze, jogging czy maszerowanie, pomoże Ci osiągnąć ten efekt.

Już po kilku dniach poczujesz korzyści płynące z tych ćwiczeń. Możesz łatwo włączyć je do swojej codziennej rutyny. Warto również skupić się na kilku dodatkowych kwestiach:

- ✓ **Zwiększenie świadomości własnego ciała** — pracując nad ogólną sprawnością fizyczną, spróbuj lepiej poznać swoje ciało. Bez względu na to, jakie ćwiczenia wykonujesz w ramach swojego treningu, wypróbuj różne inne techniki, które wzmacniają koordynację między ciałem a umysłem, takie jak joga, tai-chi lub qigong, zonglowanie czy taniec — wybierz to, co Ci najbardziej odpowiada. Jeśli ćwiczenia będą sprawiały Ci przyjemność, szybko poprawisz swoją formę, nawet tego nie zauważając.
- ✓ **Nauka oburęczności** — wielu ludzi twierdzi, że leworęczność jest cechą geniuszy, i przypisuje tę cechę Leonardowi. Jednak on tak naprawdę był oburęczny. Mimo że na wielu jego rysunkach można zauważyć cieniowanie robione lewą ręką, nie ulega wątpliwości, iż malował obrazy obiema rękami. Wydaje się, że właśnie na tym polegała *corporalità*, którą tak ładnie opisał.

Jeśli chcesz być oburęczny, wykonaj proste ćwiczenia:

- Zaczynaj od wykonywania prostych, codziennych zadań, takich jak mycie zębów czy zjedzenie łyżką, tą ręką, która nie jest u Ciebie dominująca.
- Gdy już osiągniesz pewną wprawę (Twój mózg stworzy nowe połączenia neuronowe, żeby Ci w tym pomóc), możesz przejść do pisania. Zaczynaj od wielkich liter, potem poćwicz pisanie małych liter, aż w końcu przejdź do pisania całych wyrazów.

Innym ciekawym pomysłem jest nauka pisania do góry nogami. Ta umiejętność może Ci się przydać podczas zebrań w pracy. Na pewno zrobisz tym duże wrażenie na współpracownikach!

Złapać tygrysa za ogon

Powieściopisarka Elizabeth Gilchrist (autorka książki *Jedz, módl się, kochaj*) opowiedziała kiedyś fascynującą historię, którą usłyszała od amerykańskiej poetki Ruth Stone, wówczas już ponad 90-letniej. Ruth mieszkała na prerii — na pustej, otwartej przestrzeni, gdzie prawie nic się nie działo.

Raz na jakiś czas odczuwała ona niezwykłą inspirację, która sphywała na nią dosłownie znikąd. W takich chwilach rzucała wszystko i szybko szukała długopisu i kartki, żeby zapisać nowy pomysł, zanim inspiracja odejdzie i zacznie szukać innej otwartej duszy. Czasami musiała łąpać ją za ogon, żeby jej nie uciekła. W takich przypadkach zazwyczaj udawało jej się spisać wszystkie słowa — ale w odwrotnej kolejności.

Legendarny amerykański projektant Raymond Loewy, twórca butelki Coca-Coli i wielu innych amerykańskich ikon, często rysował swoje projekty do góry nogami, tak aby klienci od razu widzieli je we właściwej formie, zadziwiając tym wszystkich dookoła. Jak sam twierdził, ta technika pomogła mu zdobyć wiele kontraktów.

Łączenie wszystkiego — *connessione*

Dla Leonarda *connessione* było „uznaniem i docenieniem połączenia wszystkich rzeczy i zjawisk”. Dziś nazywamy to *myśleniem systemowym* albo *współzależnością*.

Wiele prac i wynalazków Leonarda było rezultatem jego niezwykłej umiejętności tworzenia nowych wzorców poprzez łączenie i kombinację różnych elementów.

Oto kilka sposobów na to, żeby pójść śladem mistrza:



- ✓ Poszukaj sposobów na powiązanie ze sobą rzeczy, które wydają się nie mieć ze sobą nic wspólnego. Im bardziej odmienne będą te przedmioty, tym lepiej. Poszukaj podobieństw między niedźwiedziem a diamentem, statkiem a mózgiem, butem a pałacem. Jeśli uważasz, że to ćwiczenie jest prymitywne, pomyśl, że logotypem korporacji naftowej BP jest, na poziomie podświadomości, kwiat (a dokładniej chryzantema). Szybko się przekonasz, że łączenie dwóch lub więcej niepasujących do siebie elementów to świetna zabawa („Wchodzi koń do baru i mówi do barmana...”).
- ✓ Wyobraź sobie, że organizujesz przyjęcie, na które zaprosiłeś swoich największych bohaterów (zarówno prawdziwych, jak i fikcyjne postacie). Jeśli chcesz nieco ubarwić tę sytuację, możesz również zaprosić czarne charaktery! Zastanów się, o czym rozmawialiby Twoi goście. Zaproponuj im jakiś temat i przysłuchuj się ich dyskusji. Co powiedziałyby Gandhi do Hitlera na temat fizyki kwantowej? Jak wyglądałaby dyskusja Margaret Thatcher i Steve’a Jobsa na temat sztuki współczesnej?
- ✓ Zastanów się nad pochodzeniem różnych przedmiotów. Co się musi wydarzyć, żeby dana rzecz mogła zaistnieć? Poszukaj przykładów w świecie natury (jak rośliny się rozmnażają po pożarze lasu?) i w świecie techniki (co jest potrzebne, żeby zbudować motocykl?).

Nagły przypływ kreatywności

Gdy słyszymy słowo „kreatywność”, często kojarzymy je z nagłym olśnieniem, któremu towarzyszy okrzyk „Eureka!” (czyli „Mam!”). Takie rozumienie kreatywności jako niespodziewanego odkrycia może przybierać wiele różnych form, o których opowiemy za chwilę.

Olśnienie, czyli efekt żarówki

O olśnieniu mówimy wtedy, gdy ktoś nagle wpadnie na błyskotliwy pomysł. To bardzo trafna metafora; wielu z nas zna uczucie nagłego olśnienia, gdy wpadamy na rozwiązanie trudnego hasła w krzyżówce albo zupełnie znikąd przychodzi nam do głowy pomysł, jak wykonać daną rzecz lepiej.

Eureka, czyli na wagę złota

Mimo że każde dziecko prawdopodobnie zna historię o tym, jak Archimedes odkrył prawo wyporu (gdy wszedł do wanny, poziom wody wzrósł proporcjonalnie do objętości jego ciała), niewielu z nas zdaje sobie sprawę z doniosłości tego odkrycia.

W tamtym czasie król Sycylii zaferował nagrodę każdemu, kto zdoła określić, ile złota zawiera jego korona. Król podejrzewał, że złotnik go oszukał — i, jak się okazało, miał rację. Dzięki swojemu odkryciu Archimedes zdołał zmierzyć proporcję złota i srebra użytego do zrobienia korony i udowodnił, że złotnik rzeczywiście był złodziejem. To odkrycie miało dużo szersze konsekwencje. Miasto Syrakuzy było dużym portem, do którego sphywały statki

z różnymi ładunkami — teraz można było dokładnie oceniać ich wartość.

Archimedes, będący największym matematykiem swoich czasów, miał na koncie wiele znaczących osiągnięć: zmierzył obszar znajdujący się pod hemisferą, zdefiniował względną objętość kuli umieszczonej wewnątrz walca i obliczył przybliżoną wartość pi — wszystkie te przełomowe odkrycia sprawiły, że zyskał miano geniusza matematycznego. Na grobowcu filozofa umieszczono kulę w walcu, symbolizującą jego największe — w jego mniemaniu — osiągnięcie (jeszcze ważniejsze niż odkrycie prawa wyporu).

Te niespodziewane wydarzenia często nie dzieją się całkowicie spontanicznie, lecz są rezultatem określonych zbiegów okoliczności, dzięki którym jesteś bardziej otwarty na nowe pomysły. Archimedes bez wątpienia był pochłonięty myślami nad tym, jak zmierzyć przedmiot o nieregularnych kształtach. Do wygrania była duża nagroda, a port w Syrakuzach mógł bardzo skorzystać na tej wiedzy. Warto również zauważyć, że Archimedes pracował nad podobnymi zagadnieniami od wielu lat.

Podobnie jest wtedy, gdy nagle wpadamy na rozwiązanie hasła w krzyżówce albo znajdujemy wyjście z trudnej sytuacji — przecież myśleliśmy o tej sprawie przez jakiś czas, zarówno świadomie, jak i podświadomie. Rozwiązanie powoli dojrzało w naszych głowach. Nie chcę tutaj umniejszać osiągnięć Archimedesa ani naszych własnych sukcesów. Pragnę tylko zwrócić uwagę, że to, co często uważamy za cudowne olśnienie, tak naprawdę jest rezultatem długiej umysłowej aktywności, która odbywała się w tle innych naszych działań.

Wydaje się zatem, że moment eureka może zdarzyć się spontanicznie albo zostać świadomie wywołany. Jednak choć bez wątpienia jest to bardzo ekscytująca chwila — zwłaszcza dla tego, kto przeżywa olśnienie — stanowi ona tylko część naszych doświadczeń związanych z kreatywnością. Dla wielu ludzi takie okazjonalne cudowne momenty są jedynym sposobem na bezpośrednie doświadczanie kreatywności. Nie wierzą oni, że są w stanie wykazać się myśleniem twórczym w swoim codziennym życiu.

Jeśli kreatywność jest stałym elementem Twojej pracy zawodowej, warto, abyś usystematyzował swoje działania, stosując się do różnych zasad — takich jak te, które sformułował Leonardo da Vinci, a ja omówiłem wyżej, w podrozdziale „Żyć jak Leonardo — ciągłość kreatywnej pracy”.

Eksplzja kreatywności

Dla wielu z nas kreatywność ma szczególną wartość. Niektóre nasze pomysły są rezultatem nagłego przypływu energii, który towarzyszy chwilom wyjątkowej kreatywności. Czasami jest on opisywany jako eksplozja. Badania przeprowadzone

na mózgu człowieka, które uchwyciły moment pojawienia się pomysłu, wykazały, że w takich momentach faktycznie dochodzi do nagłego wzrostu aktywności w obszarach mózgu odpowiedzialnych za twórcze myślenie. W tym sensie można rzeczywiście mówić o eksplozji. Niektórzy neurobiologowie łączą te wydarzenia z aktywnością mózgu w obszarach odpowiedzialnych za odczuwanie przyjemności. Jeżeli ta teoria zostanie potwierdzona, będzie to oznaczało, że kreatywność jest dosłownie „przyjemnym doświadczeniem”.

Firmy, które pomagają innym w rozwinięciu kreatywności — uczą nowych technik albo doradzają przedsiębiorstwom, jak zwiększyć innowacyjność — często stosują modele, których celem jest wywołanie tego magicznego momentu eksplozji. Taktyki te często wykorzystują techniki oparte na kompresji (czyli połączeniu wielu aktywności na małym obszarze lub w krótkim czasie) albo rozszerzeniu (czyli zwiększeniu tempa i objętości, czasami dosłownie!), po to, aby wywołać wrażenie powolnego narastania. W obu przypadkach cel jest taki sam: osiągnąć stan, w którym może się narodzić nowy pomysł. Tego rodzaju scenariusze mogą mieć bardzo intensywny przebieg.

Znalezienie własnego kreatywnego stylu

Spójrz na swój styl pod kątem kreatywności. Czy starasz się być kreatywny każdego dnia, stosując metody, które pomagają Ci osiągnąć coraz większą wydajność? Wiele osób pracujących w domu twierdzi, że najtrudniejszym aspektem ich działalności jest samo zabranie się do pracy. Odkładanie wszystkiego na później, robienie kawy, układanie długopisów we właściwym porządku, sprawdzenie wiadomości lub przeglądanie wyników sportowych — te wszystkie działania powodują marnowanie ogromnych ilości czasu. Czy znalazłeś sposób na pokonanie tego impasu? Czy potrafisz od razu zabrać się za przydzielone zadanie, bez względu na to, jakie jest Twoje samopoczucie?

Być może Twoja kreatywność przejawia się w formie nagłych wybuchów, które pojawiają się zupełnie znikąd. Czy zdarza Ci się, że czasami musisz rzucić wszystko, żeby szybko zapisać pomysł, który wpadł Ci do głowy, zanim Ci ucieknie i zapomnisz go na zawsze? Nigdy nie wiesz, kiedy nastąpi jedna z tych magicznych chwil. Kiedyś twórcy i wynalazcy często trzymali przy łóżku notatnik, w razie gdyby wpadli na jakiś genialny pomysł podczas snu.

Istne olśnienie

Mimo tego, co mówi legenda, wynalezienie żarówki przez Edisona nie było rezultatem nagłego olśnienia. Edison uważał, że geniusz to 1 procent inspiracji, a 99 procent ciężkiej pracy. Działając zgodnie z tym przekonaniem, udoskonał swój wynalazek tysiące razy, zanim osiągnął rezultat, który uznał za zadowalający. Wtedy jednak okazało się,

że ktoś go wyprzedził i zdążył już opatentować wynalazek — był to angielski wynalazca Joseph Swan, który prowadził badania równoległe z Edisonem. Ale Edison nie poddał się i nawet w tej trudnej sytuacji potrafił wykazać się dużą kreatywnością. Szybko połączył siły ze Swanem i razem z nim stworzył spółkę joint venture.

William James, psycholog i wielki znawca ludzkich zachowań, kiedyś obudził się w środku nocy z przekonaniem, że poznał sekret Wszechświata. Zapisał go szybko na kartce, a potem z powrotem zapadł w sen. Następnego ranka z ciekawością zajrzał do notatnika, żeby się dowiedzieć, na czym polega ten sekret. Ze zdumieniem przeczytał krótką notatkę napisaną koślawymi literami. Oto jej treść: „Higamiczne hogamiczne kobiety są monogamiczne. Hogamiczni higamiczni mężczyźni są poligamiczni”. Dla niektórych jest to oczywisty dowód na to, że myśli, jakie podsuwa nam podświadomość, są czystym nonsensem. Inni natomiast uznają, że jest to doskonały komentarz na temat kondycji rodzaju ludzkiego. Ty sam zdecyduj, które podejście jest Ci bliższe.

118 Część II: Przygotuj się, czyli przyjęcie kreatywnego nastawienia _____

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
 cierpliwość, 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
 Osborne'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
 Gurdżijew 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
 kapelusz 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
 oceniecie 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
- nieliniarne, 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
- obturęczność, 112, 113
- odczuwanie, 72
- odgrywanie ról, 203, 204, 205, 242, 287
- oślnienie, 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 ubogiego, 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
 SQUID, 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
 Sustain 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

szalaniec, 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 przelomowy
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
uwaga, 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 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>

Zumba dla Twojego mózgu

Otwórz swój umysł i popatrz na świat z zupełnie nowej perspektywy! Myślenia kreatywnego nie tylko można, ale wręcz trzeba się nauczyć. Kreatywne spojrzenie na rzeczywistość to Twoja osobista przewaga konkurencyjna, bez względu na to, czy jesteś marketingowcem, inżynierem, księgową lub testerem gumowych kaczek. Kreatywne myślenie jest integralną częścią naszego życia, przydatną zarówno podczas budowania wahadłowca, jak i pieczenia sernika. W tej książce znajdziesz metody, które sprawią, że Twój mózg będzie pracował na wyższych obrotach. Poznasz techniki, dzięki którym zaczniesz żyć bardziej kreatywnie i bez trudu znajdziesz innowacyjne rozwiązania dla wszystkich życiowych wyzwań. Weź przykład z dzieci i rozbudź w sobie na nowo ciekawość świata!

- **Myśl nieszablono** — odkryj, jak działa Twój mózg, i dowiedz się, co mówią psycholodzy i neurobiolodzy na temat przeszkód utrudniających kreatywne myślenie.
- **Włącz silniki** — użyj prostych, sprawdzonych technik rozbudzenia kreatywnego myślenia, w tym zasad kreatywnego życia Leonarda da Vinci.
- **Wywołaj burzę (mózgu)** — znajdź innowacyjne rozwiązania dla najtrudniejszych problemów dzięki takim metodom, jak burza mózgu, myślenie lateralne czy wizualizacja.
- **Żyj i działaj tak, jakby świat miał się jutro skończyć** — twórz zadziwiające koncepcje za pomocą map umysłu, baw się w gry słowne, rysuj bazgroły, opowiadaj historie i ciesz się tym.
- **Zabierz swoją kreatywność do pracy** — dowiedz się, jak możesz wykorzystywać kreatywne myślenie do zdobycia uznania w pracy, tworzenia lepszych relacji ze współpracownikami i rozkręcenia swojej kariery.
- **Daj się ponieść wyobraźni** — dowiedz się, jak sprawić, żeby kreatywność stała się integralną częścią Twojego codziennego życia, i postaw na humor, szczęście, inspirację oraz zabawę.

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, gdzie rozwijał swoje zainteresowania związane z kreatywnością. Później ukończył studia z psychologii klinicznej. Obecnie zajmuje się marketingiem.



W książce znajdziesz:

- odpowiedź na pytanie, czym jest kreatywne myślenie i jak ten proces zachodzi w Twoim mózgu
- sprawdzone sposoby na prowadzenie bardziej kreatywnego życia
- metody uwalniania wyobraźni oraz twórczego potencjału
- narzędzia wspierające wpadanie na wspaniałe pomysły
- techniki kreatywnego rozwiązywania problemów
- porady, jak uczyć się szybciej i efektywniej oraz jak poprawić pamięć
- pomysły na to, jak zaprzęć kreatywność do pracy

PO ROZUM NA...

www.dlabystzakow.pl

Zamówienia telefoniczne:



0 801 339900



0 601 339900

septem
septem.pl

Sprawdź najnowsze promocje: <http://dlabystzakow.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane: <http://dlabystzakow.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach: <http://dlabystzakow.pl/nawosci>

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

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-246-9311-5

