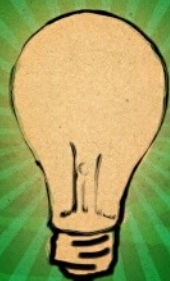


Sekrety kreatywnego myślenia

ZŁOTE
MYŚLI

Andrzej Bubrowiecki



Jak rozbudzić swoją
kreatywność i tworzyć
genialne pomysły?

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment
pełnej wersji pod tytułem:

„Sekrety kreatywnego myślenia”

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez
[ProjektSukces.pl](#)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 7.09.2007

Tytuł: Sekrety kreatywnego myślenia (fragment utworu)

Autor: Andrzej Bubrowiecki

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Anna Popis-Witkowska

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	6
I POJĘCIE KREATYWNOŚCI	9
II CZY ISTNIEJE OSOBOWOŚĆ TWÓRCZA?	10
III MOTYWACJA TWÓRCZA	13
Ćwiczenie 1.....	14
Ćwiczenie 2.....	14
Ćwiczenie 3.....	15
IV DLACZEGO NIE JESTEŚMY GENIUSZAMI? BARIERY TWÓRCZEGO MYŚLENIA	17
Jak pielęgnować naturalną kreatywność dzieci?.....	18
Wewnętrzny krytyk.....	20
Zmęczenie i zbyt duży stres.....	21
Bariery kreatywnego myślenia w organizacji.....	22
V POZNAJ SWÓJ TWÓRCZY MÓZG	24
Ćwiczenie 1.....	25
Ćwiczenie 2.....	25
Ćwiczenie 3.....	26
Ćwiczenie 4.....	26
VI SIŁA WYOBRAŹNI	27
Ćwiczenie 1.....	27
Ćwiczenie 2.....	28
Ćwiczenie 3.....	28
Ćwiczenie 4.....	28
Ćwiczenie 5.....	28
Ćwiczenie 6.....	28
Ćwiczenie 7.....	29
Ćwiczenie 8.....	29
Ćwiczenie 9.....	29
Ćwiczenie 10.....	29
VII PAMIĘĆ DLA KREATYWNOŚCI	30
Żywy obraz.....	31
Ćwiczenie 1.....	31
Ćwiczenie 2.....	34
VIII JAK ROZWIJAĆ KREATYWNĄ INTUICJĘ?	35
IX JAK WŁĄCZYĆ KREATYWNE MYŚLENIE?	37
Ćwiczenie 1.....	38
Ćwiczenie 2.....	38
Ćwiczenie 3.....	38
Ćwiczenie 4.....	38
Ćwiczenie 5.....	39
Ćwiczenie 6.....	39

<u>Abstrahowanie</u>	41
<u>Ćwiczenie 1</u>	41
<u>Ćwiczenie 2</u>	42
<u>Ćwiczenie 3</u>	42
<u>Ćwiczenie 4</u>	43
<u>Budowanie skojarzeń</u>	44
<u>Ćwiczenie 1</u>	44
<u>Ćwiczenie 2</u>	45
<u>Ćwiczenie 3</u>	45
<u>Ćwiczenie 4</u>	46
<u>Rozumowanie dedukcyjne</u>	47
<u>Ćwiczenie 1</u>	47
<u>Metaforyzowanie</u>	48
<u>Ćwiczenie 1</u>	49
<u>Ćwiczenie 2</u>	49
<u>Ćwiczenie 3</u>	50
<u>Ćwiczenie 4</u>	50
<u>X W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH</u>	52
<u>Żonglowanie</u>	52
<u>Jak się nauczyć żonglowania?</u>	53
<u>Trening ze skakanką</u>	54
<u>Kinezyjologia edukacyjna</u>	55
<u>Punkty myślenia</u>	55
<u>Ruchy naprzemiennie</u>	55
<u>„Leniwe ósemki”</u>	56
<u>Pozycja Cooka</u>	56
<u>Ćwiczenia oddechowe</u>	57
<u>Ćwiczenie 1</u>	57
<u>Ćwiczenie 2</u>	57
<u>Ćwiczenie 3</u>	57
<u>XI JAK ROZWIJAĆ ZMYSŁY?</u>	58
<u>Ćwiczenie 1</u>	58
<u>Ćwiczenie 2</u>	59
<u>Ćwiczenie 2</u>	59
<u>Ćwiczenie 4</u>	59
<u>Ćwiczenie 5</u>	59
<u>XII MUZYKA – POKARM DLA MÓZGU</u>	60
<u>Muzyka do nauki</u>	60
<u>Muzyka relaksująca</u>	61
<u>Muzyka inspirująca</u>	62
<u>XIII STRATEGIE W TWÓRCZYM ROZWIĄZYWANIU PROBLEMÓW</u>	65
<u>Stosuj zasadę różnorodności</u>	65
<u>Nie oceniaj pomysłów w ich początkowej fazie</u>	65
<u>Baw się dobrze, rozwiązując problemy</u>	65

<u>Przestań przestrzegać zasad. Przełamuj nawyki.....</u>	66
<u>Błędy i niepowodzenia traktuj jako informacje zwrotne.....</u>	66
<u>Zmień pozycję percepcyjną i horyzont czasowy.....</u>	66
<u>Wizualizuj rozwiązanie problemu.....</u>	67
<u>Dbaj o odpoczynek i sen.....</u>	67
<u>Wierz w to, że jesteś kreatywny.....</u>	67
<u>XIV TWÓRCZE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW.</u>	
<u>STRATEGIA DZIAŁANIA.....</u>	68
<u>Analiza SWOT.....</u>	69
<u>Technika oceny „+/-/?”.....</u>	70
<u>Recepta na brak pomysłów – strategia zarodka.....</u>	70
<u>XV NARZĘDZIA I TECHNIKI</u>	
<u>WYKORZYSTYWANE W KREATYWNYM MYŚLENIU.....</u>	72
<u>Sztuka zadawania pytań.....</u>	72
<u>Pytania Osborna.....</u>	74
<u>Strumień świadomości.....</u>	75
<u>Kreatywne bazgroły.....</u>	76
<u>Mapy myśli.....</u>	77
<u>Ćwiczenie 1.....</u>	79
<u>Ćwiczenie 2.....</u>	79
<u>Ćwiczenie 3.....</u>	79
<u>Diagram ryby.....</u>	80
<u>Burza mózgów.....</u>	81
<u>Odwrócona burza mózgów.....</u>	84
<u>Strategia Walta Disneya.....</u>	85
<u>Jak wykorzystać strategię Walta Disneya?.....</u>	86
<u>Kapelusze doktora de Bono.....</u>	87
<u>XVI „ZABÓJCY” POMYSŁÓW.....</u>	91
<u>XVII KONSTRUKTYWNA KRYTYKA.....</u>	93
<u>XVIII TWÓRCZE ŚRODOWISKO.....</u>	95
<u>ZAKOŃCZENIE.....</u>	96

Wstęp

Ciekawy jestem, jak często zastanawiasz się, dlaczego niektórzy ludzie tak szybko i łatwo rozwiązują swoje codzienne problemy. I czy często zadajesz sobie pytanie, w jaki sposób rodzą się genialne pomysły i powstają niezwykle wynalazki. Historia ludzkości to w dużym stopniu właśnie historia wynalazków i oryginalnych idei, jakie pojawiły się w ludzkich głowach. To dzieje powstawania coraz bardziej użytecznych przedmiotów, to również proces ulepszania rzeczy już istniejących. Za wszystkimi tymi genialnymi odkryciami stoi człowiek, a dokładniej mówiąc – ludzki umysł, w którym najpierw te pomysły musiały się zrodzić. Kiedy myślimy o tych najbardziej twórczych umysłach, najczęściej wymieniamy przy tej okazji największego z największych – Leonarda da Vinci – prawdziwego człowieka renesansu. Lista jego wynalazków jest rzeczywiście imponująca. Wymieńmy te najbardziej znane. Da Vinci zaprojektował maszynę latającą, helikopter, spadochron. Wymyślił rozsuwaną drabinę, jakiej do dziś używają strażacy, gwintownicę, rower. Zaprojektował trójbiegową przekładnię, nastawny klucz francuski, hydrauliczny podnośnik, pierwszą w świecie scenę obrotową, składane meble, fotel terapeutyczny, a także fajkę do oddychania pod wodą oraz żuraw do oczyszczania rowów. Jako inżynier wojskowy da Vinci stworzył plany opancerzonego czołgu, karabinu maszynowego, moździerza, a nawet łodzi podwodnej. Nie należy też zapominać o nowatorskich ideach i metodach, jakie wniósł do sztuki malarskiej; był pierwszym na Zachodzie malarzem, który uczynił krajobraz ważnym tematem obrazu, w oryginalny, niespotykany dotąd sposób używał farb olejnych, stosował perspektywę i światłocien.

Jakże genialnie twórczy umysł musiał posiadać Thomas Alva Edison, który opatentował ponad tysiąc wynalazków! Wśród nich są: żarówka, dyktafon, oscyloskop, projektor filmowy do filmów dźwiękowych, silnik prądu stałego, płyta gramofonowa i wiele, wiele innych.

Ci, którzy interesują się życiem i działalnością Walta Disneya, również są pod wielkim wrażeniem jego oryginalnych i twórczych pomysłów, będących efektem ogromnej wyobraźni twórcy Myszki Miki i Kaczora Donalda.

Kiedy mamy do czynienia z geniuszem, często sądzimy, że to dar boży, wyjątkowy talent, a przede wszystkim – że to umiejętności niezwykle, do których my, śmiertelnicy, nie mamy dostępu. Tworzymy więc wokół tych ludzi pewnego rodzaju metafizyczną aurę i rzadko kiedy śmiemy porównywać się do nich i ich osiągnąć.

Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek, ile trudnych i ważnych problemów rozwiązujesz w ciągu całego swojego życia? Z iloma sprawami borykasz się na co dzień? A pamiętasz, jak radziłeś sobie z tysiącami spraw, będąc małym dzieckiem? Nie miałeś wtedy ani wielkiej wiedzy, ani zbyt dużego doświadczenia. Miałeś jednak coś, z czym przyszedłeś na ten najciekawszy ze światów: wielki, twórczy i niezawodny umysł. I masz go nadal. Taki sam, jaki miał wielki Leonardo. Taki sam, jaki mieli Einstein i Edison. Wszyscy mamy genialne mózgi! Zaprojektowane tak, by nam służyć całym swoim niezmiernym potencjałem. Problem polega tylko i aż na tym, by umieć się mózgiem właściwie posługiwać. Aby stać się jego użytkownikiem, a nie być tylko jego posiadaczem.

Wyobraź sobie, że – według współczesnych badań – potrafimy wykorzystać potencjał naszego umysłu w zaledwie 1%. I zwróć uwagę, że ten znikomy procent pozwala Ci skutecznie realizować Twoje co-

dzienne zadania. Około 99% mózgu stanowi jego niewykorzystywaną „rezerwę”. Jeśli będziesz aktywował tę część do działania nawet w małym stopniu, będziesz zdumiony tym, jak wielkie może to przynieść korzyści w Twoim życiu.

Siergiej Jeframow, rosyjski uczony, stwierdził na podstawie prowadzonych przez wiele lat badań, że gdyby człowiek mógł wykorzystać 50% swoich zdolności umysłowych, mógłby łatwo nauczyć się dwunastu języków, zapamiętać całą *Encyclopedia Britannica* i zrobić doktorat na dwunastu uczelniach.

Właśnie z tych powodów napisałem tego ebooka. Od wielu lat zajmuję się badaniem możliwości poznawczych człowieka, twórczym wykorzystaniem potencjału ludzkiego mózgu, rozwijaniem pamięci i kreatywnego myślenia. Chcę, abyś stał się człowiekiem twórczym. Abyś miał wiedzę, umiejętności i narzędzia, które pozwolą Ci rozwiązywać Twoje problemy i życiowe dylematy. Zapraszam Cię do wspólnego treningu, dzięki któremu na Twoim „liczniku” wykorzystywania mózgu będą pojawiały się coraz większe wartości.

Jestem przekonany, że każdy człowiek jest z natury twórczy i że kreatywne myślenie i efektywne działanie są atrybutami przynależnymi naszemu gatunkowi. Każdy może wymyślić coś nowego i wartościowego. Każda jednostka posiada potencjał do kreowania nowych koncepcji.

Miał rację Abraham Maslow, twierdząc, że osobą kreatywną jest każdy, kto akceptuje samego siebie, ciągle się rozwija, żyje zdrowo i jest szczęśliwy.

I Pojęcie kreatywności

Istnieje bardzo wiele definicji słowa „kreatywność”. Bardzo często pojęcie to jest traktowane jako bliskoznaczne do słowa „twórczość”. Na przykład: kiedy mówimy o kreatywnym (twórczym) myśleniu, zwykle przyporządkowujemy temu procesowi różne cechy, takie jak oryginalność, skuteczność i innowacyjność.

Joseph O'Connor, znany trener NLP, twierdzi, że kreatywność polega na odpowiednim zintegrowaniu swoich umiejętności w celu zwrócenia ich na drogę dotychczas nieznaną i stworzenia w ten sposób nowej wartości. Dla Katarzyny Gozdek-Michaelis pomysł jest nową kombinacją starych elementów. Według Wertheimera myślenie twórcze oznacza rozbicie i zmianę struktury naszej wiedzy w celu uzyskania nowego spojrzenia na istotę zagadnienia, a Richards opisał kreatywność jako „ucieczkę od umysłowej stagnacji”.

W większości definicji pojęć „kreatywność” i „twórczość” akcent położony jest na dwie najważniejsze cechy tego procesu – **nowość** i **użyteczność** wytworu – materialnego bądź duchowego.

Warto pamiętać, że miernikiem poziomu kreatywności jednostki nie muszą być konkretne wytwory materialne. Kreatywność to przede wszystkim potencjał człowieka, dzięki któremu jest on w stanie wykonywać coś nowego i wartościowego dla siebie lub innych.

IV Dlaczego nie jesteśmy geniuszami? Bariery twórczego myślenia

Skoro rodzimy się z genialnymi mózgami, to oznacza, że powinniśmy być w większości wynalazcami, twórcami niezwykłych pomysłów i kreatorami wielkich idei. Jest jednak zupełnie inaczej. Po tym cudownym momencie naszego poczęcia musiało zdarzyć się coś, co skutecznie zablokowało ten nasz wielki, twórczy potencjał. Powstały nawyki myślenia i działania, które – niestety – najczęściej odwołują się do naszych wymyślonych słabości, utrwalanej przez lata niskiej samooceny i powszechnego braku wiary we własne możliwości. Nie wierzymy w nasz geniusz i chętnie interpretujemy twórcze zachowania innych jako niedostępny nam fenomen. Niestety, nasz system wychowania, tego szkolnego, jak i w większości rodzinnego, opiera się w znacznym stopniu na budowaniu kolejnych zakazów, które skupiają uwagę na tym, czego nie wolno robić, i skutecznie ograniczają naszą inwencję twórczą oraz niezależność i otwartość w myśleniu. Zamiast więc otwarcie myśleć i odważnie podejmować kolejne wyzwania, skupiamy się, często pod groźbą kary, na przestrzeganiu narzuconych nam norm i ograniczeń. Skutkiem tego są: niewiara we własne możliwości, pesymizm życiowy, niska samoocena, nieumiejętność radzenia sobie z krytyką. Nasze nawyki są także efektem rozwoju całej naszej europejskiej cywilizacji. Od trzystu lat, od czasów oświecenia, dominuje kształtowanie i rozwijanie myślenia logicznego, będącego domeną funkcjonowania naszej lewej półkuli mózgowej. A tylko wszechstronny rozwój naszego całego umysłu, wykorzystujący współdziałanie (synergię) obu półkul mózgowych, jest warunkiem kreatywnego i skutecznego myślenia i działania. Dlatego tak ważne jest uaktywnianie funkcjonowania naszej prawej, odpowie-

działnej między innymi za wyobraźnię, intuicję i pamięć długoterminową, prawej półkuli mózgu.

Przeszkodą w kreatywnym wykorzystaniu potencjału naszego umysłu może być również brak wiedzy na temat przydatnych narzędzi – strategii, technik i metod twórczego myślenia. Wiele z nich poznasz w dalszej części tego ebooka. Dowiesz się wkrótce również, w jaki sposób przełamywać złe nawyki i stereotypy w myśleniu oraz jak szybko i łatwo uruchomić kreatywny potencjał mózgu.

Jak pielęgnować naturalną kreatywność dzieci?

Można powiedzieć, że małe dzieci „skazane” są na nieustanne rozwiązywanie codziennych problemów. I chociaż nie skończyły dwóch fakultetów i nie uczestniczyły w żadnym szkoleniu, wywiązują się ze swego zadania znakomicie. To potwierdza tylko hipotezę, że przychodzą na świat z wielkim potencjałem swoich możliwości. Od urodzenia wszystkie zmysły dziecka przystosowane są do badania i uczenia się. Dzieci eksperymentują ze wszystkim, co je otacza. Charakteryzuje je łatwość przyswajania nowej wiedzy, ogromna ciekawość świata i coś, co najlepiej podkreśla ich twórczy stosunek do świata: nieustanne poszukiwanie i ciągłe zadawanie pytań. Obserwując zachowanie dzieci, zazdrościmy im tego, jak łatwo i szybko potrafią wszystkiego się nauczyć, jak konsekwentnie dążą do swoich celów, nie zważając na chwilowe niepowodzenia. W świetle faktów przemawiających za istnieniem w dzieciach naturalnego potencjału kreatywności, dużego znaczenia nabiera stworzenie im takiego środowiska, przede wszystkim emocjonalnego, które wspomagałoby rozwój tak

pożądanych cech i w maksymalnym stopniu uchroniło przed tworzeniem niebezpiecznych blokad i nawyków.

Dziewięćdziesiąt pięć procent badanych dzieci w wieku od trzech do pięciu lat jest uznawane za wysoce kreatywne. W tej samej grupie przebadanej ponownie w wieku kilkunastu lat wysoki stopień kreatywności został potwierdzony tylko u pięciu procent badanych.

Autorem procedur znanych pod hasłem „nagradzanie twórczych zachowań” jest Paul Torrance. Uważał on, że dzieci nie trzeba uczyć twórczości, wystarczy im nie przeszkadzać. Oto jego propozycje:

1. Odnoś się z szacunkiem do niezwykłych pytań, które stawiają dzieci. Reaguj na nie pozytywnie – sympatią, podziwem, zainteresowaniem.
2. Okazuj szacunek dla niezwykłych pomysłów. Wystrzegaj się natychmiastowej krytyki lub mówienia, że pomysł jest głupi, niedorzeczny.
3. Okazuj dzieciom, że ich pomysły są wartościowe. Poświęć czas na omówienie danego pomysłu, udowodnij, że warto go było wymyślić i zaprezentować.
4. Od czasu do czasu zapewnij dziecku możliwość działania bez oceny, która mogłaby negatywnie wpłynąć na jego dalszą motywację twórczą.
5. Unikaj jednoznacznych, uogólnionych ocen w rodzaju: „To jest dobre” lub „To jest złe”. Używaj sformułowań w rodzaju: „To mi się podoba, bo...” lub „To można by ulepszyć tak, żeby...”.

Wewnętrzny krytyk

*Jest to twój wewnętrzny krytyk, kusiciel i niedowiarek, który zwo-
dzi na manowce i każe ci kwestionować własne osiągnięcia. Podże-
gacz, który podsycy niewiarę i sączy w ciebie jad krytyki. Zdra-
dziecko i bezszelestnie wkrada się do świadomości i wlewa truci-
zną nieufności i sceptycyzmu. Zaraża wirusem zwątpienia i stra-
chu.*

Katarzyna Gozdek-Michaelis

Kiedy w chwilach euforii i działania magicznej weny twórczej rodzą się nagle w Twojej głowie wątpliwości, to prawdopodobnie uaktywnił się właśnie Twój wewnętrzny krytyk. To głos w naszej głowie, który negatywnie reaguje na kreatywne pomysły, podważa ich sensowność i realność wykonania ich przez Ciebie. To głos wątpiący w Twoje naturalne możliwości, w talent, w dyscyplinę w działaniu. Jest on wynikiem nawyków, o których wspominałem, prezentując bariery kreatywnego myślenia. Wątpliwości rodzą się na skutek niskiej samooceny, często niepełnej wiedzy, braku wiary we własne możliwości i niedopuszczania do siebie myśli, że w każdym człowieku może tkwić geniusz wynalazcy, malarza czy literata. Sekret radzenia sobie z tym podstępny negatywnym sposobem myślenia polega na jak najszybszym wypieraniu ze świadomości głosu wewnętrznego krytyka i zastąpieniu go słowami i myślami pozytywnymi, budującymi wysoką samoocenę i optymizm w stosunku do własnych możliwości osiągnięcia zamierzonych celów. Wyeliminowanie wewnętrznego krytyka wymaga konsekwencji, determinacji i czasu. Jak go zwalczać? Poprzez świadome analizowanie własnych pomysłów, dzięki odnajdywaniu i zapisywaniu argumentów potwierdzających nasze możli-

wości. To również szczegółowe przypominanie sobie sytuacji z naszego życia, w których byliśmy twórczy, skuteczni w działaniu, pewni siebie, sytuacji, w których osiągnęliśmy sukcesy. Zapewniam Cię, że każdy z nas miał ich bez liku. Pamiętaj, że wewnętrzny krytyk ma nad Tobą przewagę tylko wtedy, gdy działa poza Twoją świadomością. Kiedy rozszyfrujesz tego podstępного wroga, poradzisz sobie z nim bez kłopotu.

Zmęczenie i zbyt duży stres

Zbyt wysoki stres utrudnia koncentrację, pogarsza pamięć i wywołuje stany lękowe. Reakcją ciała na taką sytuację jest wzrost napięcia mięśniowego. W takim stanie mamy utrudniony dostęp do naszych zasobów, między innymi do naszej wiedzy, zdolności i umiejętności. Z drugiej strony, zbyt niski poziom stresu może spowodować zmniejszenie motywacji i znużenie. Czasami pod presją działamy szybciej i skuteczniej. Stres długotrwały ogranicza nasze możliwości.

Naucz się właściwie reagować na zbyt duży stres, wykorzystując poniższe sugestie:

- Opanuj techniki relaksacyjne i sztukę medytacji.
- Dbaj o odpoczynek i odpowiednią ilość snu.
- Codziennie znajdź czas na chwilę samotności i wewnętrzne wyciszenie.
- Słuchaj muzyki relaksującej.
- Wyznaczaj sobie motywujące i realistyczne cele.
- Uprawiaj sport, ćwiczenia ruchowe (np. tai chi), uczęszczaj na długie spacerunki.

- Znajdź czas na systematyczny odpoczynek na łonie przyrody. Ciesz się śpiewem ptaków, szumem wody i oddychaniem świeżym, zdrowym powietrzem.
- Spotykaj się z ludźmi, którzy pozytywnie wpływają na Twoje samopoczucie.
- Stosuj odpowiednią dietę. Zrezygnuj z używek.
- Śmieję się jak najczęściej.

VI Siła wyobraźni

To właśnie bujna wyobraźnia jest źródłem niezliczonej ilości genialnych pomysłów. Przede wszystkim wyobraźnia twórcza, niczym nie ograniczona, pozwala poruszać się w kręgu wiedzy dotąd nie znanej, wykraczającej poza dotychczasowe doświadczenie i stereotypowe myślenie. Dzięki niej doznajemy „olśnień” i tworzymy zupełnie nowe idee. Większość wielkich wynalazków i odkryć zawdzięcza swoje istnienie faktowi, że najpierw pojawiły się one w ludzkim umyśle, w postaci wyobrażenia. Rozpocznij systematyczny trening uaktywniania i rozwijania swojej wyobraźni. Oto ćwiczenia, które z powodzeniem możesz włączyć do swojego treningu.

Ćwiczenie 1

Położ przed sobą na stole pomarańczę i dojrzałe truskawki. Przez pół minuty bardzo uważnie przyglądaj się pomarańczy. Skoncentruj się na jej kształcie i kolorze. Potem przez pół minuty poświęć się studiowaniu kształtu i koloru truskawek. Zamknij oczy. Odtwórz w wyobraźni bardzo precyzyjnie wygląd pomarańczy. Następnie „zobacz” oglądane wcześniej truskawki. Teraz ugryź kawałek pomarańczy i całkowicie oddaj się jej aromатовi i smakowi. Na tych elementach skup całą uwagę. Skosztuj truskawek. Wczuj się w ich smak.

A teraz wyobraź sobie, że jesz pomarańczę. „Poczuj” jej zapach i smak. To samo zrób z truskawkami.

Ćwiczenie 2

Umieść w zasięgu wzroku reprodukcję twojego ulubionego obrazu. Przypatruj mu się przez pięć dni, codziennie przez dziesięć minut. Tuż przed zaśnięciem odtwarzaj oglądany obraz w wyobraźni. Zadbaj o zaangażowanie wszystkich zmysłów w związku z zawartością tematyczną dzieła.

Ćwiczenie 3

Dokończ na wiele sposobów zdanie: *Kiedy wczoraj mój statek rozbił się i wylądowałem na bezludnej wyspie, ...*

Ćwiczenie 4

Urodziłeś się królem. Opisz dokładnie, jak wyglądałby Twój dzień.

Ćwiczenie 5

Wybierz się na spacer i znajdź jakiś przedmiot, który zwrócił Twoją uwagę. Zabierz go w zaciszne miejsce. Pomyśl o tym przedmiocie w kontekście sensacyjnego nagłówka w prasie – np.: „Tajemniczy kamień z kosmosu” lub „Portfel dusiciel”. W ciągu ośmiu minut napisz całkowicie wymyśloną, niezwykłą historię na ten temat.

Ćwiczenie 6

Wymyśl nowe gadzety dla Jamesa Bonda.

Ćwiczenie 7

Wyobraź sobie, że każdy człowiek ma trzy nogi. Wypisz wszystkie konsekwencje, jakie z tego faktu mogłyby wynikać.

Ćwiczenie 8

Dokończ na wiele sposobów zdanie: *Gdybym był niewidzialny, ...*

Ćwiczenie 9

Wyobraź sobie, że poszczególne dni tygodnia mają swoje kolory. Jakiego koloru są: poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota i niedziela?

Ćwiczenie 10

Używając różnych kolorów, namaluj swój wymarzony dom.

X W zdrowym ciele zdrowy duch. Ćwiczenia ruchowe usprawniające pracę umysłu

Większą efektywność pracy naszego mózgu zapewniają ćwiczenia ruchowe. Są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania umysłu, przyczyniając się do jego większego dotlenienia. A warto wiedzieć, że mózg wykorzystuje w swojej pracy około 30% tlenu pobieranego przez nasze ciało. Może mu to zagwarantować aktywność fizyczna człowieka.

Część mózgu odpowiedzialna za ruchy motoryczne ludzkiego ciała (*motor cortex*) sąsiaduje bezpośrednio z obszarem wykorzystywanym w procesach myślenia i rozwiązywania problemów.

Żonglowanie

Żonglowanie piłeczkami wprowadza organizm w stan tak zwanej czujnej relaksacji, bardzo wskazany przy uczeniu się i twórczym myśleniu. Doskonale zwiększa naszą koncentrację, synchronizuje pracę półkul mózgowych, rozwija oburęczność (cecha wielu geniuszów!). Żonglowanie rozluźnia mięśnie, pozwala utrzymać wyprostowaną sylwetkę, co ma pozytywny wpływ na budowanie naszej wysokiej samooceny i wiary we własne możliwości, a wzniesione do góry oczy wzmacniają stany zadowolenia i otwarcia się na aktywne działanie. Opanowując sztukę żonglowania, nauczysz się w trakcie tej czynności rozwiązywać swoje problemy i generować wiele bardzo dobrych pomysłów i rozwiązań.

Jak się nauczyć zonglowania?

Najważniejszą rzeczą w zonglowaniu jest precyzyjne rzucanie piłek i zachowanie właściwego, spokojnego rytmu. Koncentruj się zatem na rękach i w y r z u c a n i u piłek, a nie ich łapaniu. Gdy wyrzucone, odbędą właściwą drogę, łapanie „zrobi się” samo.

1. Naucz się właściwej postawy. Stań prosto, w lekkim rozkroku (stopy na szerokość barków), nogi lekko ugięte w kolanach, ręce przed sobą, zgięte w łokciach pod kątem prostym. Łokcie trzymaj przy ciele. Nie unosz rąk za wysoko. Oddychaj spokojnie i głęboko.
2. Wyobraź sobie swoją „skrzynkę zonglera”. To obszar przed oczami, w którym będą poruszać się piłeczki; jego powierzchnię wyznaczają punkty leżące na wysokości jednego i drugiego oka oraz, na dole, obie dłonie. W czasie zonglowania patrz w miejsca, gdzie chcesz rzucić piłki, a nie na ręce.
3. We właściwej pozycji wykonaj pierwsze ćwiczenie, z dwoma piłkami. Ułóż je sobie na palcach obu dłoni i na przemian, harmonijnie, podrzucaj na wysokość oczu; lewa ręka do lewego oka, piłka wyrzucona z prawej ręki na wysokość oka prawego. Jeśli źle rzuciłeś, pozwól, aby piłka spadła na ziemię. W ten sposób nie będziesz utrwalał błędów.
4. Rzuć jedną piłkę, a kiedy osiągnie właściwy punkt i zacznie spadać, rzuć drugą, tak aby i ona poleciała w swój punkt przeznaczenia – i niech obie spadną. Jeżeli ich trajektoria ruchu była właściwa i piłki rzuciłeś z odpowiednią siłą, powinny spaść około 10 cm przed twoimi stopami.
5. Teraz rzucaj i łap obie piłki; koncentruj się na dokładności rzutu. Pamiętaj, aby nie wyrzucać ich jednocześnie i nie przekładać z dłoni do dłoni. Najpierw wyrzuć pierwszą piłkę, a kiedy zoba-

czysz, że osiągnęła maksymalną wysokość na „wieczku skrzynki”, wyrzucić drugą piłkę.

6. Po 15–20 minutach zacznij żonglowanie trzema piłkami jednocześnie. Na początku możesz je łapać naprzemiennie. Niech spadną wszystkie. Potem złap pierwszą. Teraz tylko trzecią, a następnie wyłącznie drugą. Za każdym razem Twoje ręce, bez względu na efekt łapania, muszą wykonać trzy ruchy wyrzucania piłek do góry. Twój wzrok koncentruje się na miejscu, gdzie piłki leżą, a umysł – na wyrzucających piłeczki dłoniach. Gdy tylko czujesz, że spadająca piłka dotyka dłoni, od razu wyrzucić ją we właściwy punkt (tak jak w zabawie w „gorącą patelnię”).
7. Żongluj trzema piłkami, do pełnego cyklu. Kontroluj wysokość, trajektorię i tempo każdego rzutu. Bądź rozluźniony, oddychaj swobodnie. Pamiętaj, że **TRENING CZYNI MISTRZA!** Bądź cierpliwy!

Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej praktycznych porad dotyczących rozwijania kreatywności znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Zapoznaj się z opisem na stronie:

<http://kreatywnosc.zlotemysli.pl/>

Rozbudź swoją kreatywność i twórz genialne pomysły!



Poleć znajomemu e-booka
i zarób 50% jego wartości



Kupuj e-booki za punkty,
nie za złotówki

POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

Techniki pamięciowe dla każdego – Andrzej Bubrowiecki



Jak wykorzystać moc swojego umysłu poprzez efektywne techniki pamięciowe i zapamiętać wszystko, czego potrzebujesz?

Wyobraź sobie, jak by to było, gdybyś dowolny materiał, który dostaniesz do nauczenia się lub przyswojenia, był w stanie **zapamiętać w niezwykle krótkim czasie**, a przede wszystkim pamiętać go bardzo długo i „na wrywki”?

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:
<http://techniki-pamieciowe.zlotemysli.pl>

„Bardzo dobra publikacja. Godna polecenia wszystkim uczącym się i nie tylko, ale trzeba ją kilkakrotnie przestudiować, by pojąć jak bardzo może być przydatna. Polecam.”

– **Bogdana Krawczyk**, księgowa na emeryturze

Szybka nauka dla wytrwałych – Paweł Sygnowski



Poznaj skuteczne techniki pamięciowe, dzięki którym zapamiętasz bez trudu to, czego potrzebujesz do nauki czy pracy

Czy wiesz, że istnieją naukowo udokumentowane, łatwe w użyciu sposoby na zwiększenie sprawności pamięci, szybszą i łatwiejszą nauką? Wtajemniczeni, którzy znają te sposoby i sekretne sztuczki, używają ich, by mieć nad Tobą przewagę w szkole i w pracy. I zazdrośnie trzymają te metody w sekrecie! Ale teraz Ty też możesz je poznać!

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:
<http://szybka-nauka.zlotemysli.pl>

„Wreszcie mogę zapomnieć o problemach i stresach przez klasówkami. Wykorzystując poznane w kursie metody, uczę się o wiele szybciej i sprawniej. Dzięki temu nie dość, że mam praktycznie same piątki, to mogę cieszyć się swoim hobby, na które (...) nie miałam czasu.”

- **Joanna Szypulek**, licealistka z Krakowa

**Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników
na stronie www.zlotemysli.pl**