

Sekrety kreatywnego myślenia

ZŁOTE
MYŚLI

Andrzej Bubrowiecki



Jak rozbudzić swoją
kreatywność i stworzyć
genialne pomysły?

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl

Data: 7.09.2007

Tytuł: Sekrety kreatywnego myślenia

Autor: Andrzej Bubrowiecki

Wydanie I

ISBN: 978-83-7521-456-7

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Anna Popis-Witkowska

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina 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

<u>WSTĘP</u>	6
<u>I POJĘCIE KREATYWNOŚCI</u>	9
<u>II CZY ISTNIEJE OSOBOWOŚĆ TWÓRCZA?</u>	10
<u>III MOTYWACJA TWÓRCZA</u>	13
<u>Ćwiczenie 1</u>	14
<u>Ćwiczenie 2</u>	14
<u>Ćwiczenie 3</u>	15
<u>IV DLACZEGO NIE JESTEŚMY GENIUSZAMI?</u>	
<u>BARIERY TWÓRCZEGO MYŚLENIA</u>	17
<u>Jak pielęgnować naturalną kreatywność dzieci?</u>	18
<u>Wewnętrzny krytyk</u>	20
<u>Zmęczenie i zbyt duży stres</u>	21
<u>Bariery kreatywnego myślenia w organizacji</u>	22
<u>V POZNAJ SWÓJ TWÓRCZY MÓZG</u>	24
<u>Ćwiczenie 1</u>	25
<u>Ćwiczenie 2</u>	25
<u>Ćwiczenie 3</u>	26
<u>Ćwiczenie 4</u>	26
<u>VI SIŁA WYOBRAŹNI</u>	27
<u>Ćwiczenie 1</u>	27
<u>Ćwiczenie 2</u>	28
<u>Ćwiczenie 3</u>	28
<u>Ćwiczenie 4</u>	28
<u>Ćwiczenie 5</u>	28
<u>Ćwiczenie 6</u>	28
<u>Ćwiczenie 7</u>	29
<u>Ćwiczenie 8</u>	29
<u>Ćwiczenie 9</u>	29
<u>Ćwiczenie 10</u>	29
<u>VII PAMIĘĆ DLA KREATYWNOŚCI</u>	30
<u>Żywy obraz</u>	31
<u>Ćwiczenie 1</u>	31
<u>Ćwiczenie 2</u>	34
<u>VIII JAK ROZWIJAĆ KREATYWNĄ INTUICJĘ?</u>	35
<u>IX JAK WŁĄCZYĆ KREATYWNE MYŚLENIE?</u>	37
<u>Ćwiczenie 1</u>	38
<u>Ćwiczenie 2</u>	38
<u>Ćwiczenie 3</u>	38
<u>Ćwiczenie 4</u>	38
<u>Ćwiczenie 5</u>	39
<u>Ćwiczenie 6</u>	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>	56
<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>	58
<u>XI JAK ROZWIJAĆ ZMYSŁY?</u>	59
<u>Ćwiczenie 1</u>	59
<u>Ćwiczenie 2</u>	60
<u>Ćwiczenie 2</u>	60
<u>Ćwiczenie 4</u>	60
<u>Ćwiczenie 5</u>	60
<u>XII MUZYKA – POKARM DLA MÓZGU</u>	61
<u>Muzyka do nauki</u>	61
<u>Muzyka relaksująca</u>	62
<u>Muzyka inspirująca</u>	63
<u>XIII STRATEGIE W TWÓRCZYM ROZWIĄZYWANIU PROBLEMÓW</u>	66
<u>Stosuj zasadę różnorodności</u>	66
<u>Nie oceniaj pomysłów w ich początkowej fazie</u>	66
<u>Baw się dobrze, rozwiązując problemy</u>	66
<u>Przestań przestrzegać zasad. Przełamuj nawyki</u>	67
<u>Błędy i niepowodzenia traktuj jako informacje zwrotne</u>	67
<u>Zmień pozycję percepcyjną i horyzont czasowy</u>	67

<u>Wizualizuj rozwiązanie problemu.....</u>	68
<u>Dbaj o odpoczynek i sen.....</u>	68
<u>Wierz w to, że jesteś kreatywny.....</u>	68
<u>XIV TWÓRCZE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW.</u>	
<u>STRATEGIA DZIAŁANIA.....</u>	69
<u>Analiza SWOT.....</u>	70
<u>Technika oceny „+/-/?”.....</u>	71
<u>Recepta na brak pomysłów – strategia zarodka.....</u>	71
<u>XV NARZĘDZIA I TECHNIKI</u>	
<u>WYKORZYSTYWANE W KREATYWNYM MYŚLENIU.....</u>	73
<u>Sztuka zadawania pytań.....</u>	73
<u>Pytania Osborna.....</u>	75
<u>Strumień świadomości.....</u>	76
<u>Kreatywne bazgroły.....</u>	77
<u>Mapy myśli.....</u>	78
<u>Ćwiczenie 1.....</u>	80
<u>Ćwiczenie 2.....</u>	80
<u>Ćwiczenie 3.....</u>	80
<u>Diagram ryby.....</u>	81
<u>Burza mózgów.....</u>	82
<u>Odwrócona burza mózgów.....</u>	85
<u>Strategia Walta Disneya.....</u>	86
<u>Jak wykorzystać strategię Walta Disneya?.....</u>	87
<u>Kapelusze doktora de Bono.....</u>	88
<u>XVI „ZABÓJCY” POMYSŁÓW.....</u>	92
<u>XVII KONSTRUKTYWNA KRYTYKA.....</u>	94
<u>XVIII TWÓRCZE ŚRODOWISKO.....</u>	96
<u>ZAKOŃCZENIE.....</u>	97

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 osiągnięć.

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 codzienne 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 przyporządkujemy 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.

II Czy istnieje osobowość twórcza?

Obserwując specyfikę myślenia i działania ludzi, można stwierdzić, że istnieją pewne cechy ich szeroko rozumianej osobowości, które sprzyjają niewątpliwie kreatywnemu, twórczemu myśleniu i działaniu.

Osoby twórcze charakteryzuje **otwartość myślenia**. Pozwala ona na łatwe pokonywanie nawykowych sposobów analizowania problemów, na wyjście poza dotychczasowe doświadczenia. Sprzyja wstępnej akceptacji różnych nowych pomysłów i źródeł informacji. Otwartość myślenia odgrywa szczególnie ważną rolę w początkowych etapach pracy nad problemem, kiedy to konieczna jest koncentracja na wielu różnych hipotezach i traktowanie ich jako równowartościowych.

W chwili generowania pomysłów osobowość twórczą charakteryzuje **niezależność**. Gwarantuje ona niepoddawanie się modom, naciśkom, konwencjonalnemu sposobowi myślenia czy „jedynemu słusznemu procedurom”.

Trzecią ważną cechą osobowości twórczej jest **wytrwałość**. To umiejętność niepoddawanie się niepowodzeniom. Są one analizowane i traktowane jako potrzebne elementy osiągnięcia celu. Dzięki wytrwałości proces twórczy rozwija się bez względu na przeszkody, negatywne oceny otoczenia i słabnącą motywację twórczą.

I wreszcie do osiągnięcia zamierzonego celu konieczna jest **wysoka motywacja**. Nie jest ona co prawda stałym elementem osobowości, ale omawiając osobowość twórczą, nie sposób o niej nie wspomnieć.

II Czy istnieje osobowość twórcza?

Rozwiązanie problemu musi być dla nas ważne. Podniesiemy naszą motywację i będziemy utrzymywać ją na odpowiednio wysokim poziomie, jeżeli odpowiemy sobie na pytania:

- Co chcę osiągnąć?
- Co zmieni się w moim życiu na lepsze po osiągnięciu tego?
- Kto, oprócz mnie, będzie miał z tego korzyść?
- Do czego jest mi to potrzebne?

Co ciekawe, nie ma żadnych badań, które uzależniałyby większe zdolności twórcze od większej inteligencji. Obecnie przyjmuje się w psychologii twórczości tak zwaną hipotezę progę. Pozytywny związek między miarami twórczości i inteligencji występuje u osób, których poziom inteligencji nie przekracza najwyższych wartości.

Według Edwarda de Bono – możliwości kreatywnego myślenia może wykorzystać w pełni tylko taki człowiek, który:

- Ma zaufanie do własnej umiejętności myślenia.
- Potrafi świadomie zebrać się do myślenia i skupić na konkretnej sprawie.
- Zawsze potrafi zdefiniować cel swojego namysłu i określić, w jaki sposób zamierza go osiągnąć.
- Zdaje sobie sprawę z tego, że jakiegokolwiek podejście do określonej sprawy czy sposób widzenia sytuacji jest tylko jednym z możliwych podejść czy sposobów, z których większość nie przyszła mu do głowy.
- Potrafi docenić to, co osiągnął, nawet jeżeli jest to tylko świadomość, że problem wymaga dalszego namysłu.
- Uważa, że myślenie jest sztuką, w której warto się doskonalić i której trzeba się przyglądać.

Modelowanie strategii i działań ludzi będących symbolem twórczości, kreatywności w różnych dziedzinach życia pozwala nam wyodrębnić zasady, jakie ci ludzie wykorzystywali. Największym z największych niewątpliwie był Leonardo da Vinci. Michael Gelb w znakomitej książce „Myśleć jak Leonardo da Vinci” podaje siedem zasad twórczego życia w stylu Leonarda:

- Nienasycona ciekawość życia i nieugaszone pragnienie ciągłej nauki.
- Konsekwentne sprawdzanie wiedzy drogą doświadczeń, wytrwałości i gotowości do uczenia się na błędach.
- Nieustanne wyostrzanie zmysłów.
- Gotowość do zaakceptowania wieloznaczności, paradoksu i niepewności.
- Dochodzenie do równowagi pomiędzy nauką a sztuką, logiką a wyobraźnią. Myślenie „całym mózgiem”.
- Kształtowanie kondycji fizycznej, oburęczności i postawy ciała.
- Poznanie i zrozumienie więzi łączących wszystkie rzeczy i zjawiska. Myślenie systemowe.

Aby coś wynaleźć, wystarczy odrobina wyobraźni i sterta złomu.

Thomas Alva Edison