

## **Naucz się:**

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

## **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 czy 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 pomogą Ci wrzucić mózg na wyższe obroty. 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 nieszablonowo — 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 rozbudzania 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 baw się dobrze.

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.

## **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 na uwolnienie 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 zaprząć kreatywność do pracy.

---

**David Cox** jest konsultantem do spraw kreatywnych biznesów. Od lat 70. ubiegłego wieku zajmuje się zakładaniem, nabywaniem i sprzedawaniem wielu różnych prosperujących firm. Jest członkiem Instytutu Dyplomowanych Marketingowców, a także Dyplomowanym Praktykiem NLP. David początkowo studiował na akademii sztuk pięknych, gdzie rozwijał swoje zainteresowania związane z kreatywnością. Później ukończył studia z psychologii klinicznej, aż wreszcie zajął się marketingiem i założył pierwszą w Wielkiej Brytanii firmę konsultingową do spraw marketingu wśród młodzieży.

## **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 KREATYWNOCI (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)
  - Doświadczenie 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)
- 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)
  - Rozwiązanie 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 - curiosita (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 - corporalita (112)
- Łączenie wszystkiego - connessione (114)
- Nagły przypływ kreatywności (114)
  - Olśnienie, czyli efekt żarówki (114)
  - Eksplozja kreatywności (115)
- Znalezienie własnego kreatywnego stylu (116)

### **CZĘŚĆ III: INFORMACJE PRAKTYCZNE, CZYLI NAUKA KREATYWNOCI (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)
  - Ujarzmienie 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)
  - Przejsć milę w cudzych butach (204)
  - Ocena sesji odgrywania ról (204)
- Przestrzeganie reguł i ich łamanie (205)
  - Myślenie standardowe i myślenie nieszablonowe (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)
  - Dbłość 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 IV: 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)
- 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 Adria i El Bulli - magiczne gotowanie (328)  
Richard Hamilton - inspiracja dla całego pokolenia (329)