

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
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

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
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
Żyć 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 przypływ 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 zastoj	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
Dołączyć 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
Pielegnowanie 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
Zwykle 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 pielegnowanie) 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 życiu273

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 kreatywności295

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 wspańiałych pomysłów, które stały się rzeczywistością301

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 Adrià i El Bulli — magiczne gotowanie	328
Richard Hamilton — inspiracja dla całego pokolenia	329

Skorowidz 331