



Spis treści

Wstęp	9
-------------	---

Wstęp do wydania rozszerzonego	11
--------------------------------------	----

I. Kreatywność i tworzenie

1. Każdy z nas jest twórczy	15
Twórczy potencjał	16
Czym jest kreatywność?	16
Ocean możliwości	17
Myśli są falami energii	17
Zwiększyć świadomość	18
Twoje emocje	19
Wolna wola	20
Transformacje wewnętrzne	21
Potencjał zmiany	22
Sfery Twojego życia	23
2. Twórcza osobowość	25
Być nieprzeciętnym	25
Cechy twórczych osób	26
Wybrane cechy twórczych osób	27
Odpowiedzialność twórcy	32
Twórca i owoce jego pracy	32

3. Życie i tworzenie jako przygoda	33
Twórcze połączenie	33
1. Lifeventure — życie jako wyprawa w nieznane	34
2. Artventure — twórczość jako przygoda	37
Stan uskrzydlenia, czyli flow	41
Koncentracja i radość	43
Jak wywołać stan flow?	43
Radość z robienia tego, co się kocha	46
Daj się zainspirować	46
Rodzaje twórczości	47
Romantycy i rzemieślnicy	47
 4. Ewolucja świadomości człowieka	49
Piramida potrzeb	49
Holistyczne spojrzenie na człowieka	51
Wewnętrzne dary	53
Stadia ewolucji świadomości	54
Czakry — siedem piętér świadomości człowieka	55
Człowiek i energia	56
Od materii do duchowości	56
Charakterystyka siedmiu ośrodków energetycznych	57
Czakry i przyporządkowane im zawody	60
 5. Twórczość i duchowość	63
Wyższe ja człowieka	64
Kontakt z wyższym ja	65
Tworzenie i rozwój świadomości	66
Radość z tworzenia	68
Kreatywny wpływ twórczości innych	68
Medytacja i kreatywność	69
Efekty praktyki medytacji	69
Jak „złapać” twórcze pomysły?	70
Bez ograniczeń krytyka	71
Ego i tworzenie	74
Słabe i silne ego	75
Ego i persona	77
Odpowiedzialność	78

6. Jakie jest Twoje powołanie?	81
Skrzynia ze skarbami	81
Podróż w głąb siebie	82
Przekonania na temat pracy	83
Praca i pieniądze	84
Afirmacje dotyczące finansów	85
Szukając powołania	87
Podsumowanie	89
Inspirowanie innych	90
Praca z serca	91

II. Poznaj lepiej samego siebie

7. Twoje inteligencje	97
Inteligencje wielorakie	97
Inne inteligencje	103
Inteligencje i różne zawody	105
 8. Jung i typy osobowości	109
1. Kim jest introwertyk?	110
2. Kim jest ekstrawertyk?	111
Kierunek energii w pracy twórczej	112
Cztery funkcje psychiczne	113
Percepcja	113
Intuicja	114
Myślenie	115
Uczucia	116
 9. Wewnętrzne dziecko — źródło kreatywności w nas	119
Kreatywność i świat zakazów	120
Niewinny aspekt Ciebie	121
Świat pasji, radości i kreatywności	122
 10. Wewnętrzny krytyk — ktoś, kto podcina nam skrzydła	125
Rozmowa z krytykiem	125
Pasje zamknięte w skrzyni	130
Definicja twórcy według krytyka	131

11. Kto Cię inspiruje, a komu zazdrościsz?	133
Inni twórcy mogą Cię inspirować	133
Komu zazdrościsz i kto Cię denerwuje?	135
Światło i cień	136
Gniew może być paliwem do działania	137
Lęk i tłumienie potrzeb	139
Twój cień	141
12. Twórcza różnorodność — czy jesteś człowiekiem renesansu?	143
Różnorodność pasji	144
Być jak Leonardo	144
Problemy człowieka renesansu	147
Twórczość jako pasja czy jako zawód?	149
Twórczość i finanse	149
Bądź otwarty	151
13. Osobista historia — moja droga do odnalezienia powołania	153
Pasja pisania	154
Czas studiów i poszukiwań	155
Nowe techniki i nurkowanie w siebie	156
Studia dziennikarskie i dylematy	157
Podążanie za głosem serca	159
Czas książek	160
Nowe doświadczenie	161
Ścieżka serca	162
14. Co w twórczości jest najważniejsze dla Ciebie?	163
Czakry i twórczość	164
Postawy twórcze i czakry	165
15. Co może blokować twórczy potencjał?	175
1. Odczuwanie lęku i niepewności	175
2. Negatywne przekonania	177
3. Czekanie na natchnienie	178
4. Rozproszona uwaga	178
5. Lęk przed krytyką	179
6. Zazdrość	180
7. Perfekcjonizm	180

8. Brak wykształcenia	182
9. Strach przed sukcesem	182
10. Depresja	183
11. Odcięcie od poczucia obfitości	184

III. Etapy twórczości i sposoby rozbudzenia energii twórczej

16. Etapy procesu twórczego i trudności na drodze	187
Twórcza inspiracja	188
Fazy procesu twórczego	188
Porównanie faz twórczych do pór roku (to mój autorski opis, który wykorzystuje symbolikę pór roku)	190
17. Trzydzieści sposobów aktywowania twórczego potencjału	195
1. Naucz się osiągać stan alfa	195
2. Korzystaj ze swojej intuicji	197
3. Bądź w kontakcie z wewnętrznym dzieckiem	198
4. Słuchaj swojego serca	199
5. Nie czekaj, aż ktoś Cię odkryje	200
6. Słuchaj muzyki	200
7. Daj sobie prawo do impasu	201
8. Poznaj swój gniew	201
9. Pozwól, by pomysł w Tobie zakiełkował	202
10. Bądź otwarty na odkrywanie nowych terenów	203
11. Zwróć uwagę na swoje sny	203
12. Korzystaj z map myśli	203
13. Zadbaj o równowagę między pracą twórczą a życiem osobistym	205
14. Rozwijaj prawą półkulę mózgu	206
15. Pracuj z afirmacjami	206
16. Przypominaj sobie swoje sukcesy	207
17. Załóż twórczy zeszyt	207
18. Zauważaj synchroniczności	208
19. Proś o pomoc	208
20. Czytaj na temat ciekawych ludzi	209
21. Przywołaj marzenia z dzieciństwa	209
22. Posprzątaj wokół siebie	209

23. Zarządzaj swoim czasem	210
24. Korzystaj ze swojej wyobraźni	210
25. Otaczaj się kolorami	210
26. Praktykuj twórcze pisanie	211
27. Poznaj wewnętrznego twórcę	211
28. Nie krytykuj siebie	212
29. Zrób twórczy kolaż	212
30. Stosuj twórcze rytuały	212
 18. Inspiruj się kinem	215
Romantyczne komedie oraz lekkie filmy obyczajowe	216
Głębsze, refleksyjne filmy o mocniejszym wydźwięku	218
 19. Dlaczego tworzysz i dla kogo chcesz tworzyć?	223
 20. Złote prawa twórczości	227
 O autorce	230
 Muzyka towarzysząca pisaniu	232