

# *Myśl twórczo i kreatywnie!*



Autor: Michał Pasterski

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
All Rights Reserved.  
Copyright 2008 Michał Pasterski

## **Spis treści: Myśl Twórczo i kreatywnie**

1. Wstęp do twórczego myślenia.....	2
2. 9 zasad kreatywności.....	4
3. Wprowadź dane do swojej głowy.....	7
4. Wykorzystaj technikę SCAMPER.....	8
5. Prowadź dziennik snów.....	10
6. Twórz nowe połączenia pomiędzy neuronami.....	12



Wbrew powszechnej opinii **kreatywność** to nie cecha, z którą się trzeba urodzić. Używając prostych ćwiczeń twórczego myślenia możesz się nauczyć w każdym wieku. Znajdywanie pomysłów wymaga patrzenia na otaczający nas świat z różnych stron, przybierając

nowe punkty widzenia. Twórcze myślenie polega na wychodzeniu poza utarte wzorce, na uwalnianiu się od wyuczonych schematów. Dostrzeganie nowych możliwości może się nauczyć każdy. W tym dziale przygotowałem dla Ciebie kilka sposobów, dzięki którym staniesz się bardziej kreatywny już zaraz. Zobaczysz, że twórcze myślenie jest niezwykle łatwe, a co więcej jest świetną zabawą.

## 1. Wstęp do **twórczego** myślenia

Czym jest **pomysł**? Definicja pomysłu jest bardzo prosta: **to nowa kombinacja starych elementów. Nie ma nowych elementów. Są tylko nowe kombinacje.** Zapamiętaj to bardzo ważne zdanie, gdyż zawiera ono klucz do tworzenia nowych rozwiązań. Uświadom sobie, że:

- Wszystkie obrazy świata są kombinacjami zaledwie trzech podstawowych kolorów
- Cała muzyka jest kompozycją co najwyżej dwunastu nut
- Cała literatura, która została napisana we współczesnym języku angielskim składa się z różnych zestawień zaledwie dwudziestu sześciu liter.

Warto więc zobaczyć, że mówiąc o czymś „nowym”, w istocie mówimy o nowatorskim połączeniu istniejących już elementów. Uświadomienie sobie tego jest bardzo ważne- twórcze myślenie polega nie na wymyślaniu nowych elementów, ale na łączeniu tych już istniejących w nowe kombinacje. Zdadz sobie

sprawę z tego, że wszystko, czego potrzebujesz, już jest w otaczającym Cię świecie. Za najlepszych wynalazców uważa się osoby stale zaabsorbowane nowymi kombinacjami.

→ Kreatywność może być rozpatrywana na trzech obszarach. Weź pod uwagę każdy z nich, ich umiejętne połączenie to klucz do sukcesu.

- **Umiejętności**- łączenia elementów, znajdowania możliwości gdzie inni ich nie znajdują, zmieniania istniejących już pomysłów. Umiejętności te każdy z nas posiada- jedni mniej rozwinięta, inni bardziej. Najważniejsze jest to, że można ją w łatwy sposób wyćwiczyć. W tym dziale będziesz otrzymywał narzędzia, które Ci na to pozwolą.
  
- **podejście**- nastawienie na znajdowanie nowych pomysłów jest bardzo ważne. Podejście to sposób myślenia. Mając otwarty umysł będziesz z dużo większą łatwością znajdował nowe możliwości. Załóż, że wszystko, absolutnie wszystko jest możliwe. Mając takie przekonanie pomysły same będą Ci wpadały w ręce. Zdaj sobie sprawę z tego, że na świecie jest jeszcze ogromnie dużo rzeczy do odkrycia.
  
- **działanie**- nie ma twórczego procesu bez działania. Aby znaleźć satysfakcjonujące Cię rozwiązanie, potrzebna jest praca. Mało jest kreatywnych pomysłów, które zostały stworzone w wyniku pojedynczego impulsu, nagłego olśnienia. Zdecydowana większość to wynik ciągłego tworzenia nowych rozwiązań, do czasu natrafienia na to jedno, najbardziej wyjątkowe. Twórcze myślenie polega na tym, że z setki stworzonych przez Ciebie przeciętnych pomysłów znajdujesz ten jeden niezwykły. Thomas Edison zanim wymyślił żarówkę, setki razy tworzył nieudane wynalazki. Był niezwykle uparty w dążeniu do swojego celu. Nawet po tylu niepowodzeniach wciąż tworzył. A teraz jest pamiętany jako jeden z najwybitniejszych wynalazców. Dlatego ważne jest, aby nie poddawać się po kilku niepowodzeniach, a działać bezustannie. Im więcej pomysłów, tym lepiej.

## 2. 9 Zasad **Kreatywności**

Oto kilka podstawowych zasad twórczego myślenia. Zapoznaj się z nimi koniecznie! Zastanów się nad każdym punktem, a pozwoli Ci to przyjąć pożądaną postawę. Gdy zbudujesz już odpowiednią postawę, zapoznaj się z technikami przedstawionymi w pozostałych rozdziałach, a przekonasz się, że możesz być kreatywny w każdej chwili swojego życia.

### 1. Model świata

Nie traktuj świata jako całkowicie poznanego i opisanego. Zdaj sobie sprawę z tego, że tak naprawdę o tym świecie wiemy bardzo, ale to bardzo mało, i pozostała jeszcze ogromna ilość rzeczy do odkrycia. Otwórz się na nowe możliwości i przyjmij postawę- **wszystko jest możliwe!** Kiedyś Lord Kelvin powiedział, że niemożliwe jest istnienie latających maszyn cięższych od



powietrza, prezes wytwórni Warner Bros powiedział, że nikt nie będzie chciał słuchać jak aktorzy gadają, a prezes Biura Patentowego USA chciał w 1899 roku je zlikwidować, bo według niego wszystko, co można było wynaleźć, już zostało wynalezione...

### 2. Poczekaj z oceną

Zanim ocenisz jakiś problem, postaraj się go dokładnie zbadać z jak największą ilością obiektywizmu. Nie szufladkuj go jako dobrego lub złego, nie zastanawiaj się czy Ci się on podoba czy nie. Subiektywne odczucia ograniczają Twoją zdolność do znajdowania rozwiązań. Bądź otwarty na inne punkty widzenia, jeśli ktoś widzi problem inaczej niż Ty, zastanów się dlaczego. Staraj się patrzeć na problemy z różnych perspektyw, to pozwoli Ci znaleźć rozwiązania dotąd dla Ciebie niewidoczne.

### 3. Wizualizuj

Znajdź czas na chwilę spokoju, zamknij oczy, odpręż się i pozwól, aby Twoja wyobraźnia sama podsuwała Ci nowe rozwiązania. Staraj się widzieć dziwne, śmieszne, czasem nawet paradoksalne możliwości. W głowie możesz stworzyć dosłownie wszystko co zechcesz! Pamiętaj aby w wyobraźni używać

wszystkich zmysłów. Gdy widzisz jakiś obraz, usłysz wszystkie dźwięki jakie on wydaje, poczuj zapach tego co widzisz, poczuj dotyk, smak. Uintensywnij te wszystkie zmysłowe wrażenia najmocniej, jak tylko potrafisz, włóż w to całe swoje serce, a Twoje wizualizacje staną się niezwykle wyraziste, a co za tym idzie dużo bardziej skuteczne!

#### **4. Twórz kombinacje**

Zawsze i wszędzie twórz połączenia. Łącz elementy, o których nigdy byś nie pomyślał, że mogą coś stworzyć razem. Patrz, co z tego wyjdzie. Możesz to ćwiczyć wybierając sobie losowo jakiś kolor, zwierzę, przedmiot, a następnie próbując w jakiś sposób połączyć to ze swoim problemem. Wymyślaj nawet najdziwniejsze powiązania, a staniesz się jeszcze bardziej elastyczny i łapanie ciekawych rozwiązań wejdzie Ci w krew.

#### **5. Bądź twórczy z poczuciem humoru.**



Zawsze doszukuj się zabawnych rozwiązań. Myśląc kreatywnie dużo się śmieć, nadając swoim rozmyślaniom poczucie humoru, takie jakie Ci najbardziej pasuje. W głowie twórz przesadzone obrazy, baw się paradoksami. Baw się dobrze tworząc nowe opcje, wtedy kreatywność przychodzi łatwiej i jest jeszcze bardziej przyjemna!

#### **6. Obserwuj świat.**

Cały czas obserwuj świat, w którym żyjesz. Staraj się patrzeć na otaczającą Cię rzeczywistość inaczej, niż dotychczas. Obserwuj przedmioty pozornie zwykłe, zastanawiaj się nad ich cechami, własnościami. Gdy tylko masz okazję, usiądź w parku, pozbadź się wszystkich niepotrzebnych myśli i zacznij aktywnie badać to, co jest dookoła Ciebie. Słuchaj dźwięków, dopatruj się szczegółów, a wszystko to rób z dziecięcą ciekawością. Bądź tu i teraz. Tym samym znacznie powiększysz kanał, przez który do Twojego mózgu napływają informacje. Kto wie, które z nich Ci się do czegoś przydadzą? Jeśli miałbyś zapamiętać tylko jeden z tych dziewięciu punktów, powinien to być właśnie ten. Wszystko, czego nam potrzeba do bycia kreatywnym, już tu jest. Zróbmy małe ćwiczenie- rozejrzyj się teraz po swoim pokoju, obserwując go właśnie ten

nowy, dokładny sposób. Ile widzisz kształtów, kolorów, napisów ? Czy widzisz, jak ogromnie dużo tam jest informacji? Pomyśl tylko, jak możesz z tego skorzystać? To wszystko jest wokół nas, każdego dnia. Pamiętaj, że kreatywność nie polega na wymyślaniu rzeczy z niczego, a na umiejętnej modyfikacji rzeczy już istniejących. Dlatego chcę abyś jak najczęściej ćwiczył umiejętność dokładnego obserwowania otaczającej Cię rzeczywistości.

### **7. Twórz nowe połączenia między neuronami.**

Rób rzeczy, których dotychczas nigdy nie robiłeś. Spaceruj po miejscach, które widzisz po raz pierwszy, wstając rano zmień kolejność wykonywanych czynności. Każda czynność, którą robisz inaczej, to nowe połączenia między neuronami, a to sprawia, że stajesz się coraz bardziej elastyczny. Masz w głowie ogromną ilość utartych szlaków, warto jest jednak szukać nowych dróg. Pomysły same zaczną wpadać do głowy. Pozbądź się rutyny!

### **8. Pytaj!**

„Jedynе głupie pytania to te, których nie zadajesz”, powiedział pewien człowiek, i miał całkowitą rację. W kółko zadawaj sobie pytania, które zmieniają kierunek Twojego myślenia. Co się stanie, jak spojrzysz na problem oczami kogoś innego? Jak podzielisz go na pół, zamroziš, odwrócisz lub połączysz z czymś innym? Zmniejszysz lub powiększysz? Postawienie problemu w formie pytania sprawi, że Twój mózg chętniej zaangażuje się w poszukiwanie rozwiązania.

### **9. Prześpij się z problemem.**

Zanim pójdziesz spać, pomyśl jeszcze raz o problemie. Zastanów się nad idealnym rozwiązaniem. Zaśnij i pozwól Twojej podświadomości zająć się problemem. Ona zawsze jest aktywna. Bardzo często najlepsze pomysły przychodzą w najbardziej nieoczekiwanych momentach. Twoja podświadomy umysł będzie szukał rozwiązania nawet gdy Ty nie będziesz myślał o problemie, a jest on najbardziej aktywny podczas snu. Poza tym, marzenia senne same w sobie są ogromnym źródłem kreatywności. Widziałeś, jakie obrazy maluje Salvador Dali?

### 3. Wprowadź **dane** do swojej głowy



**Pomysły** nie rodzą się z niczego. Jak już we wstępie napisałem, aby stworzyć coś nowego, najlepiej w nowatorski sposób powiązać istniejące już elementy. Bardzo często burze mózgów mają miejsce w pustych salach, gdzie na ścianie nie ma nic poza gładką białą farbą, a jedyne przedmioty w sali to stół i krzesła. W takich miejscach rodzą się złe pomysły (jeśli jakieś w ogóle się rodzą), bo nie ma tam elementów, z których moglibyśmy stworzyć coś nowego. Jeśli chcesz mieć ciekawe pomysły, musisz z czymś zacząć.

Aby wyrwać się z utartego szlaku działania, musisz ciągle pobierać informacje z zewnątrz. Obserwować otaczający Cię świat, i wykorzystywać to co widzisz do tego, co chcesz stworzyć. Takie przydatne informacje możesz pobierać na różne sposoby:

- włącz na 5 sekund telewizor lub radio
- obserwuj przyrodę- jest tam wiele kształtów, które mogą Ci się przydać
- kup i przeczytaj czasopismo, którego normalnie byś nie kupił
- otwórz książkę na losowo wybranej stronie
- obserwuj znaki drogowe, tablice informacyjne

➔ Świat jest pełen elementów, których możesz użyć. Chodzi o to, abyś zaczął zauważać nowe rzeczy. Nie jest to technika, jest to sposób patrzenia na rzeczywistość. Gdy staniesz się bardziej świadomy tego, co Cię otacza, będziesz widział więcej elementów, które możesz zmodyfikować lub połączyć. Im więcej elementów, tym więcej kombinacji, tym więcej kreatywnych pomysłów. Myśląc o nowych rozwiązaniach, patrz wokół siebie. Może zobaczysz kształt, którego potrzebowałeś, albo kolor, jakiego szukałeś? Coś co możesz dołączyć do swojego pomysłu albo użyć do jego ulepszenia? Ten sposób patrzenia na otaczającą Cię rzeczywistość w połączeniu z techniką SCAMPER, pozwoli Ci kreować wielkie pomysły. Kombinuj!

## 4. Wykorzystaj technikę **SCAMPER**

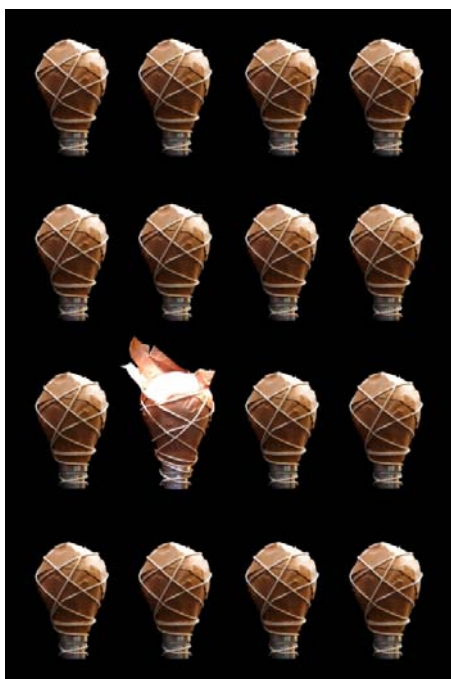
Metoda **SCAMPER** (Substytucja, Coś innego, Adaptacja, Modyfikacja, Połączenie, Eliminacja, Rewers) to zestaw twórczych narzędzi opracowanych przez Boba Eberlega. Jest to lista czynności, które można użyć w odniesieniu do jakiegokolwiek obiektu. Narzędzi tych będziesz mógł użyć zawsze, wystarczy zapamiętać nazwę techniki- każda jej litera to pierwsza litera danej czynności. Technika ta jest wyjątkowa, gdyż będziesz zdumiony, że tak proste narzędzie wyzwala w Tobie taką kreatywność. Gotowy aby trochę twórczo pomyśleć? Zanim zaczniesz zapoznawać się z listą SCAMPER, pomyśl o jakimś przedmiocie, który chcesz zmienić lub ulepszyć. Przekonaj się, że nawet na najzwyklejszych przedmiotach możesz ćwiczyć kreatywność! Dlatego na początek pomyśl o małej, plastikowej i brązowej doniczce.

→ lista **SCAMPER**

<b>S</b> ubstytucja	Czy można zastąpić obiekt czymś innym albo też zmienić coś w nim samym?
<b>C</b> oś innego	W jaki inny, nietypowy sposób można by było zastosować obiekt?
<b>A</b> daptacja	Jakie mechanizmy, elementy lub techniki możesz zaadaptować z zewnątrz w celu urozmaicenia obiektu?
<b>M</b> odyfikacja	Co możesz zmienić w obiekcie dla jego korzyści? Jakie cechy obiektu wymagają wzmocnienia?
<b>P</b> ołączenie	Z czym możesz połączyć dany obiekt, aby stworzyć coś zupełnie nowego?
<b>E</b> liminacja	Co należy wyeliminować z obiektu, aby był lepszy? Co należy ograniczyć?
<b>R</b> ewers	Jak wyglądałaby odwrotna strona obiektu? Jak inaczej możemy przekształcić obiekt?



Tak więc, zaczynając od **Substytucji**- czy możemy zastąpić nasz obiekt czymś innym? Oczywiście, kwiatek można zasadzić w czymkolwiek- może być to ładny, ceramiczny kubek, przecięta puszka po piwie, możemy również wyjąć jedną kostkę brukową sprzed domu i tam posadzić nasz piękny kwiatusek. Przejdźmy do kolejnego narzędzia, **Coś innego**. Doniczkę można użyć na wiele sposobów- do łapania w nią myszy, do robienia babek na plaży, do zbierania kamieni, a nawet jako pojemnik na orzeszki. A może chcesz do niej wrzucać drobniaki, aby nie przeszkadzały Ci wiecznie na biurku? Kolejna rzecz, która nam pomoże coś zrobić z tą doniczką to **Adaptacja**. Używając **Modyfikacji**, zadajemy sobie pytanie o to, co możemy zmienić w naszej doniczce. Co



powiesz na ozdobienie jej kolorowymi sznurkami? A może skończymy z tym smutnym brązowym kolorem i pokolorujemy ją na żółty i niebieski? Albo zamieńmy plastik na coś ładniejszego, np. szkło! Jesteś ciekawy jak fajnie by było patrzeć, jak rosną korzenie? Nadajmy jej ciekawy kształt, sześcianu, długiego prostopadłościanu z trzema otworami, gdzie możemy zasadzić trzy różne kwiatki. Możliwości jest nieskończenie wiele.

**Połączenie**- budzik wbudowany w doniczkę?

Rurka łącząca doniczkę do butelki z wodą- mały system do automatycznego podlewania? Czujnik dający głośny, piszczący sygnał, gdy ziemia

wyschnie? Zbiornik na nasiona na każdą porę roku? Co tylko zechcesz! Jeśli chodzi o **Eliminację**- tu dużego pola do popisu nie mamy, ponieważ doniczka nie jest zbyt skomplikowanym przedmiotem, ale jak już wiemy większość doniczek ma dziurki w dolnej części, aby pobierać wodę z podstawki- koncepcja ta powstała przy zastosowaniu Eliminacji. Ostatnie narzędzie to **Rewers**, czyli robimy coś na odwrót. Hmm... niech wszystko, co poza doniczką, będzie wypełnione ziemią, a sama doniczka pozostanie pusta. To tak, jakby zasadzić kwiatki na kawałku ziemi, a w niektóre miejsca powsadzać doniczki. Czym możemy je wypełnić? Może ładnymi kamieniami?

Genialne, prawda? Jesteś zadziwiony, ile ciekawych, kreatywnych rzeczy możemy zrobić z tak banalnym przedmiotem jak doniczka? Technika SCAMPER daje nam ogromne pole do popisu! Wyobraź sobie, jakie ciekawe rozwiązania, jak ogromną ilość modyfikacji możesz sam wymyślić biorąc w obróbkę obiekty znacznie bardziej skomplikowane niż zwykła doniczka. Wiele ze zmian, które wymyślisz, będziesz mógł wprowadzać do swojego świata już od zaraz, i sprawić, że Twoje życie będzie bardziej urozmaicone. Zabierz się również do tworzenia rzeczy niezwykłych, przełomowych, kto wie kiedy wpadnie Ci do głowy coś genialnego? Co jakiś czas spoglądaj na tabelkę SCAMPER, co pozwoli Ci mieć tą technikę zawsze w głowie. Teraz, nawet jadąc tramwajem możesz być wynalazcą!

➔ Na dobry początek pomyśl o trzech przedmiotach- jakimś prostym, jakimś średnio skomplikowanym oraz o przedmiocie, który jest bardzo skomplikowany. Pobaw się tą techniką, przerób wszystkie jej narzędzia kilka razy, zobacz, który najbardziej Ci pasuje. Sprawdź, jakie przedmioty generują Tobie najwięcej twórczych pomysłów. Używaj jej nie tylko w odniesieniu do przedmiotów, ale również w odniesieniu do czynności. Możliwości jest nieskończenie wiele!

## 5. Prowadź dziennik snów

Sny to najbogatsze źródło twórczych wizji. Mogą być one dla Ciebie jedną z najbardziej kreatywnych inspiracji. Każdy z nas ma dziwne i irracjonalne sny. Właśnie tego typu sny pomogły wielu wynalazcom lub artystom zapisać się na kartach historii. Pewnie zdarza Ci się, że wstajesz rano, i nie pamiętasz żadnych snów. Myślisz wtedy, że tej nocy żadnych nie miałeś. Tak się jednak składa, iż nie jest to prawda! Otóż każdy z nas ma co noc od kilku do kilkunastu marzeń sennych. Twoim zadaniem jest teraz sprawić, aby jak najwięcej z nich zapamiętać. Da Ci to potężne źródło niezwykle kreatywnych inspiracji, które będziesz mógł wykorzystać do szukania nowych rozwiązań. Co ciekawe, możesz przed zaśnięciem „zlecić” swojej podświadomości jakiś problem, a bardzo możliwe że da Ci ona konstruktywną odpowiedź w formie snu.

Chcesz pamiętać **kilka snów dziennie**? Nic prostszego. Jedyne, co musisz zrobić to zacząć prowadzić dziennik snów. Wystarczy notes lub zeszyt i długopis. Połóż je blisko łóżka, tak, żebyś mógł opisać sen zaraz po przebudzeniu. Na początek mogą być to pojedyncze słowa. Jednak gdy już wstaniesz, warto spisać cały sen wraz z każdym jego szczegółem. Jeśli nie masz na to czasu, zapisuj tylko słowa-klucze, które w dość wyczerpującym stopniu opiszą cały sen. Już sam fakt zapisania (nawet, jeśli swojego zapisku już nie przeczytasz) sprawia, że zapamiętasz sen na długo (ja nadal pamiętam większość swoich snów sprzed roku!). Po tygodniu prowadzenia takiego dziennika będziesz w stanie pamiętać po kilka snów dziennie. Zanim umiejętność pamiętania kilku marzeń sennych dziennie wejdzie Ci w nawyk, będziesz chciał wykonywać kilka ćwiczeń, które pomogą Ci na początku. Jak więc skutecznie zapamiętywać sny?

- **Afirmacje**- Co wieczór przed zaśnięciem mów sobie pewnym siebie głosem wewnętrznym „po przebudzeniu będę pamiętał wszystkie moje sny”. Oczywiście treść afirmacji zależy od Ciebie, pamiętaj jednak, aby była ona sformułowana pozytywnie (zdanie „zapamiętam swoje sny” jest znacznie bardziej skuteczne niż zdanie „nie zapomnę swoich snów”). Zwróć uwagę na to, aby nie były to tylko słowa- nadaj każdej afirmacji emocjonalny ładunek, niech słowa te ociekają pewnością siebie i wiarą w pamięć snów.
- **Wizualizacje**- Przed zaśnięciem wyobrażaj sobie, jak wstajesz rano i pamiętasz wszystkie swoje sny. Zastanów się, jak to jest, gdy budzisz się, a w głowie pojawiają Ci się obrazy, i przypominasz sobie sny, jeden po drugim. Poczuj uczucie satysfakcji, które płynie z faktu przypomnienia sobie ciekawego snu.
- **Ćwicz pamięć wsteczną**- Zanim zaśniesz, przypomnij sobie cały dzień wstecz. Pomyśl sobie, jak przed chwilą kładłeś się do łóżka, przed tym myślałeś zęby i brałeś prysznic, wcześniej jadłeś kolację. I tak aż do rana. Proces przypominania sobie snów przez nasz mózg działa od tyłu, najpierw przypominamy sobie jego końcówkę, a dopiero po tym początek. Ćwicząc więc ten mechanizm usprawniasz go.

- **Co jakiś czas czytaj dziennik snów.** Przejrzyj sobie, co Ci się śniło przez kilka ostatnich dni. Pomyśl o tych snach, zastanów się co mogą znaczyć, przeżyj je jeszcze raz w wyobraźni.
- **Pustka w głowie?** Gdy rano się obudzisz i zdasz sobie sprawę z tego, że nie pamiętasz żadnego snu- nie wstawaj z łóżka, najlepiej nawet się nie ruszaj. Staraj się z zamkniętymi oczami przeszukać pamięć w poszukiwaniu snu. Szukaj kluczowych słów, skup się na swoim stanie emocjonalnym, który czasem może być efektem snu, z którego właśnie się obudziłeś. Już nie raz przypominałem sobie sen po kilku minutach takiego leżenia.

➔ Na pierwsze trzy z tych ćwiczeń na początku prowadzenia dziennika snów poświęć ok. 15 minut. Włóż w to całe swoje serce, uwierz, że od teraz, co rano będziesz sobie przypominał kilka snów, a wzbogacisz się we wspaniałe źródło inspiracji. Ponadto, jest to znakomita okazja, aby poznać samego siebie od środka, aby zajrzeć w swoje wnętrze a czasem nawet otrzymać ciekawe sygnały od swojej podświadomości. Zauważysz też, w jakim stopniu rzeczywistość ma wpływ na Twój świat snów. Pomyśl, ile możesz się o sobie dowiedzieć nowych rzeczy? Ile twórczych wizji, rozwiązań, i odpowiedzi możesz znaleźć w swoich snach? Zaczynaj już dziś wieczorem. Kolorowych snów!

## 6. Twórz nowe połączenia pomiędzy **neuronami**

Chcesz, aby kreatywność i twórcze myślenie weszło Ci w krew? Chcesz być dużo bardziej elastyczny, gdy pracujesz nad nowymi, niebanalnymi rozwiązaniami? Mam dla Ciebie na to sposób. Dzięki niemu nie tylko skończysz z uczęszczaniem utartymi szlakami, ale również pozbędziesz się rutyny, która zapewne zadomowiła się na niektórych płaszczyznach Twojego życia.

Idea jest bardzo prosta- podczas wykonywania codziennych czynności, które stały się dla Ciebie już rutyną, przełamujesz schematy. Wykonujesz drobne ćwiczenia, jak np. mycie zębów lewą ręką, lub poranny prysznic z zamkniętymi oczami, które angażują nowe zmysły, są pobudzającym bodźcem dla systemu nerwowego a co za tym idzie w Twoim mózgu tworzą się nowe połączenia między neuronami.

Jak to działa? Każda czynność, którą robisz w nowy, inny niż zwykle sposób, pobudza jakąś nową grupę komórek nerwowych w Twoim mózgu. Tworzą się nowe połączenia, a inne się wzmacniają. Jak zapewne wiesz, rutynowe czynności są odzwierciedlone w Twoim mózgu jako ścisłe, utarte ścieżki połączeń nerwowych. Teraz powiększysz sieć tych połączeń, co da Ci większe możliwości poznawcze. Utrzymasz swój umysł w dobrej kondycji. Stymulowanie rzadko wykorzystywanych dróg sieci skojarzeniowej mózgu podniesie Twoją sprawność umysłową.

Pamiętaj o bardzo ważnych zasadach tych ćwiczeń:

1. Zawsze korzystaj z jak największej ilości zmysłów, i to w innym niż dotychczas kontekście. Jeśli zwykle wykonywałeś daną czynność używając jednego zmysłu, teraz go wyłącz, a zaangażuj inny.
2. Podczas wykonywania danej czynności w nowy sposób, bądź uważny. Obserwuj swoje reakcje, dostrzegaj trudności, bądź cały czas świadomy.
3. Niech to stanie się dla Ciebie stylem życia- staraj się wykorzystywać te ćwiczenia jak najczęściej, i wkładaj w nie dużo serca.

A oto kilka najciekawszych przykładów, z których możesz skorzystać na początek. Kiedy już wypróbujesz podane tu możliwości, zacznij wymyślać swoje własne. Baw się przy tym jak najlepiej potrafisz!

- Zamknij oczy biorąc prysznic. Posługuj się jedynie zmysłem dotyku myjąc się, a gdy już skończysz, postaraj się kontynuować wykonywanie innych czynności z zamkniętymi oczami, np. golenia się, mycia zębów. Poczujesz, jak zróżnicowana jest faktura naszego ciała oraz przedmiotów, którymi posługujemy się w łazience.
- Umyj zęby inną ręką, niż dotychczas. To ćwiczenie jest szczególne, gdyż to tej czynności będzie zaangażowana inna półkula niż dotychczas. Wszystkie obwody nerwowe, które dotychczas obsługiwały tę czynność, teraz będą nieaktywne, a myciem zębów zajmą się ich odpowiedniki w drugiej półkuli.
- Usiądź w parku, na przystanku, w centrum miasta, i zamknij oczy. Wsłuchaj się we wszystkie otaczające Cię dźwięki. Zbadaj ich natężenie, zastanów się z której strony nadchodzą i czy są daleko

czy blisko. Wykonuj to ćwiczenie przez kilkanaście minut, a zaczniesz słyszeć więcej.

- Jedząc posiłek, zamknij oczy, i jedz powoli. Poczuj smak wszystkiego co jesz, delektuj się nim.
- Zmień układ wszystkiego, co masz w pokoju. Przesław biurko i komodę. Na biurku zmień położenie lampy, książek.
- Wybierz się na targ, zauważ jak wiele tam jest wspaniałych kolorów i zapachów. Weź do ręki jakiś owoc, powąchaj go, jeśli sprzedawca Ci pozwoli, posmakuj.
- Porozmawiaj z kimś bez słów, używając tylko i wyłącznie gestów. Wykonuj to ćwiczenie kilkanaście minut.
- Zmieniaj kolejność czynności porannych, jedz coś innego niż zwykle na śniadanie, wybierz inną drogę do pracy lub szkoły.