

ROZGOTOVANI

# KREATYWNOŚĆ

🌀 MINI PDF, KTÓRY MIAŁ BYĆ STORIESEM 🌀



BIERZCIE I KORZYSTAJCIE Z  
TEGO WSZYSCY

20  
24

# SIEMANO!

☼ ZIOME CZKI ☼



## MOJA HISTORIA

CZYLI JAK NIE URODZIŁAM SIĘ  
OSOBĄ KREATYWNĄ

*Nigdy, nosz kurde przenigdy nie czułam się osobą kreatywną.*

Całe dzieciństwo obracałam się w otoczeniu zdolnych osób, które podziwiałam za najróżniejsze talenty. Ktoś umiał pięknie malować, ktoś znał na wylot tematykę filmową, ktoś śpiewał, ktoś grał na instrumencie...a ja tylko podziwiałam tych utalentowanych ludzi. I żyłam w przeświadczeniu, że artystka ze mnie żadna, a wszelkich niezbędnych umiejętności w życiu muszę po prostu się nauczyć.

Tańczyłam taniec towarzyski całe dzieciństwo co uznawałam za „wyuczone”, niekreatywne. Nie widziałam nic twórczego w ruchu, w choreografiach. Trenerzy katowali mnie 4 razy w tygodniu całymi wieczorami, zabijając we mnie możliwość kreatywnego ruchu. On miał być perfekcyjny, wyciągnięty, dopracowany. Byłam ich uczona, wręcz tresowana. Latami.

Kreatywność przyszła do mnie w najmniej oczekiwanym momencie, gdy postanowiłam realizować swoją pasję do łączenia smaków i zacząć pracę w gastro.

W pracy na kuchni czy później na barze (zwłaszcza tam!) moja głowa od rana do nocy była pełna pomysłów, codziennie coś tworzyłam. Miałam wrażenie, że z każdym kolejnym wymysłem do mojej głowy wpada tysięcy następnych i było to zamknięte koło. Przepiękna studnia bez dna.



Pamiętam gdy przyszła moja kolej na stworzenie koktajlu miesiąca i urypałam sobie w głowie że będzie to coś bazującego na smaku dzieciństwa. Jak smak dzieciństwa to oczywiście wakacje- najukochańsze miejsce- Tatry- jak Tatry to Gaździna, las, stodoła. Powstał z tego koktajl o nazwie pole do podpisu. Wermut, rum jagodowy, sok z cytryny, miód. Na górze pianka molekularna z trawy żubrowej, a całość wędzona sianem.

Potem koktajl bazujący na smaku włoskiego canolo- robiłam śmietankę z zakwaszanej ricotty, pistacjową infuzję, gruszkowy rum, pistacjową pianę... dekorowałam go małymi serniczkami z karmelizowaną rumową gruszką. Dziś jestem z nich na maksa dumna. Choć szczerze mówiąc to nawet nie jestem pewna, czy pamiętam dobrze receptury.

Ale tak, to była moja kreatywność, szczyt mojej kreatywności rozwijany codziennie i skrupulatnie pielęgnowany. Takich dań/koktajli było bez liku, a moja głowa była w stanie znaleźć tysięcy zastosowań jednej rzeczy. Bo czemu mamy jeść kaczkę z jabłkami jak wszyscy ludzie na świecie, zamiast zrobić czekoladowy sos do konfitowanej kaczki podkręcony amaro, a z jabłek z miętą zrobić delikatną espumę?

I nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego, gdyby nie mówiła tego 20 latka na studiach logistycznych.

*Dlaczego twórcami mogą być tylko malarze, artyści, śpiewacy? Dlaczego prawnik w kreatywny sposób nie miałby bronić swoich klientów, dlaczego miałabym nie być kreatywnym spedytorem, dlaczego nie reperować auta u kreatywnego mechanika?*

Zadawałam sobie to pytanie z zaskakującą częstością jak na ledwo dwudziestolatkę.

## ☹ KOCHAĆ TO CO SIĘ ROBI ☹

TYLKO TYLE I AŻ TYLE

Moja kreatywność kuchenno- barowa wzięła się niewątpliwie z miłości do tego co robiłam i uważam, że jest to **najważniejszy czynnik który może kreatywności sprzyjać- robienie tego co się kocha, nigdy tego do czego trzeba się zmuszać** (o ironio! Pisze to 31 letnia Pani spedytor, która nienawidzi swojej pracy, a o kreatywność wciąż musi walczyć)

*Fun fact:* to była naprawdę wybitna miłość, gdy poprosiłam szefową o materac w knajpie w której pracowałam, to go dostałam i namiętnie użytkowałam, bo za cholerę nie opłacało mi się wracać na 3 godziny snu do domu. Nie chciałam tego kończyć. Mogłam w tym trwać latami.

Ale życie weryfikuje plany, musiałam zmienić zawód, zaczęłam pracę w spedycji, a z mojej kreatywności zostały ledwo ochłapy.

No i teraz dlaczego to się zmieniło? Czy można się oduczyć kreatywności? Wątpię. Ale jestem pewna, że można ją zabić i można nauczyć się jej na nowo.

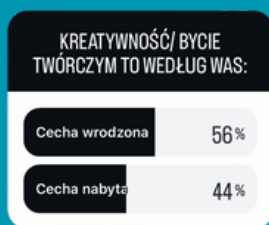


# CZY KREATYWNOŚĆ TO CECHA WRODZONA?

☹️ CZY DZIEDZICZNA? ☹️



OCZYWIŚCIE ZABRAKŁO TU OPCJI, ŻE OBIE ODPOWIEDZI SĄ PRAWIDŁOWE, ALE CHCIAŁAM ZORIENTOWAĆ SIĘ W KTÓRĄ STRONĘ SIĘ SKŁANIACIE, *JUST LIKE THAT*



Badania nad bliźniętami (Plomin, 1998) sugerują, że **TYLKO 20-40% zdolności kreatywnych można przypisać genetyce.**

Badania neurobiologiczne Karla Fristona, sugerują, że **plastyczność mózgu** (czyli zdolność mózgu do adaptacji i tworzenia nowych połączeń) – jest kluczowa dla kreatywności. **Nasz mózg zmienia się w odpowiedzi na naukę, doświadczenia i ćwiczenie kreatywnych działań.** To oznacza, że nawet osoby z pozornie mniejszym "wrodzonym talentem" mogą znacząco poprawić swoją kreatywność dzięki praktyce.

Jednak nie znaczy to, że predyspozycje genetyczne mają niewielkie znaczenie! Howard Gardner z kolei, twórca teorii inteligencji wielorakich, w swoich badaniach nad kreatywnością skupił się na analizie, jak różne rodzaje inteligencji wpływają na zdolność ludzi do twórczego działania i rozwiązywania problemów. Gardner przeprowadził pogłębione badania biograficzne wybitnych twórców, aby zrozumieć, jakie czynniki przyczyniły się do ich niezwykłej kreatywności.



Gardner odkrył, że kreatywność wyraża się w różnych formach, zależnych od dominującego rodzaju inteligencji:

- **Einstein:** Wykorzystał głównie inteligencję logiczno-matematyczną w swoich przełomowych odkryciach naukowych.
- **Picasso:** Tworzył dzięki dominującej inteligencji wizualno-przestrzennej, przełamując tradycyjne sposoby przedstawiania rzeczywistości.
- **Freud:** Jego prace nad psychoanalizą bazowały na inteligencji intrapersonalnej, pozwalającej zrozumieć ludzką psychikę.
- **Martha Graham:** Jej innowacje w tańcu wynikały z inteligencji kinestetycznej.



**Jaki z tego wniosek?** Niektóre ze zdolności mogą być bardziej genetyczne, wrodzone (np. talent muzyczny), ale sposób ich wykorzystania i rozwój kreatywny zależy głównie od środowiska, praktyki i edukacji, a także, a może przede wszystkim- ciężkiej pracy i motywacji. Kreatywność to wypadkowa dziedzicznych zdolności i ciężkiej pracy nad ich rozwijaniem, czy nawet wypracowaniem. Kreatywność nie jest cechą uniwersalną i bardzo możliwe, że wygląda inaczej w zależności od obszaru, w którym działa twórca. **To sugeruje, że każdy ma potencjał do kreatywności, ale w różny sposób – kluczowe jest odkrycie swoich mocnych stron.**

**Na moim przykładzie:** od zawsze miałam słuch muzyczny- moja mama jest muzykiem, więc bez wątpliwości to po niej odziedziczyłam (tylko to i oczy :P). Już jako małe dziecko potrafiłam zagrać na pianinie melodie ze słuchu metodą prób i błędów, nie znając nut, bez nauki gry na jakimkolwiek instrumencie. W dorosłym życiu dostaję mnóstwo komplementów, że dobrze się ogląda nasze filmy/ rolki, bo są zmontowane idealnie w bit.

**Fun fact:** tworzenie KAŻDEGO filmu zaczynam od dobrania muzyki, która często potrafi zmienić mi cały koncept filmu- dodaniem innych uczuć, emocji, muzyka niesie mój pomysł, **nakręca moją kreatywność.**

# CO SPRZYJA KREATYWNOŚCI?

## ☹️ STYMULUJĄCE ŚRODOWISKO ☹️

Kreatywność jest silnie zależna od otoczenia. **Dzieci, które dorastają w środowiskach stymulujących** – pełnych wsparcia, ciekawości i swobody wyrażania siebie – są **bardziej kreatywne jako dorośli**. Jednak środowisko stymulujące tyczy się nie tylko dzieci. Przebywając wśród kreatywnych ludzi podlewamy paliwem własną kreatywność, myśl twórczą.



Środowisko stymulujące kreatywność daje poczucie bezpieczeństwa, zachęca do eksperymentowania i swobodnego wyrażania pomysłów bez obaw przed oceną. Inspirujące otoczenie, dostęp do różnorodnych zasobów oraz wsparcie sprzyjają rozwijaniu nowych idei. Takie warunki pomagają łączyć różne perspektywy i przełamywać utarte schematy myślenia.

**Na moim przykładzie:** na ostatnim spotkaniu z babami zrobiłyśmy sobie wieczór z malowaniem obrazów. Wypisałyśmy po kilkanaście haseł na małych karteczkach i wszystkie wrzuciłyśmy do kubka. Każda dostała płótno, do użytku farby, brokaty, kleje. Losowałyśmy po kolei kartę z hasłem rysowałyśmy pierwsze skojarzenie i podawałyśmy płótno dalej. Jak wypełniłyśmy całe płótna czytałyśmy hasła i pokazywałyśmy sobie, która część obrazu ich dotyczy. Od śmiechu bolały nas policzki, a kreatywne nakręcenie trzymało mnie jeszcze długie tygodnie.

# CO SPRZYJA KREATYWNOŚCI?

☼ BURZE MÓZGÓW, ĆWICZENIA TWÓRCZE ☼

**BURZE MÓZGÓW I ĆWICZENIA TWÓRCZE TO FANTASTYCZNA TECHNIKA ROZWIJANIA KREATYWNOŚCI- POMAGAJĄ GENEROWAĆ NOWE POMYSŁY, PRZEŁAMYWAĆ SCHEMATY MYŚLENIA I STYMULOWAĆ INNOWACYJNOŚĆ**



**Czym jest Brainstorming** - To grupowe lub indywidualne generowanie pomysłów w szybkim tempie- im więcej pomysłów, tym większa szansa na znalezienie innowacyjnych rozwiązań. Najważniejsze jest założenie, że każdy pomysł jest dobry, nawet ten najbardziej szalony- na tym etapie nie oceniamy, nie krytykujemy. **Przy negatywnych myślach buzia na kłódkę.** W Brainstormingu ważne jest, by inspirować się pomysłami innych, dopowiadać nowe rzeczy do tych pomysłów, rozwijać je, „nadbudowywać czyjś pomysł” by w efekcie dojść do innowacyjnych rozwiązań.

W tej technice niezwykle ważny jest punkt 1- stymulujące otoczenie. **Brainstorming ma rację bytu tylko przy osobach przy których nie boimy się palnąć przysłowiowej głupoty** i wiemy, że nie zostaniemy skrytykowani na samym wstępie.

*Fun fact:* Firmy technologiczne, jak Google, używają burz mózgów, aby opracowywać innowacyjne rozwiązania produktów.

Scott Barry Kaufman, psycholog i badacz kreatywności, prowadził badania nad tym, jak rozwijać kreatywność u osób nieszczególnie kreatywnych. Celem było zbadanie, czy regularne ćwiczenia mogą wpłynąć na rozwój kreatywności. Uczestnicy przez kilka tygodni brali udział w regularnych zajęciach takich jak właśnie burze mózgów, rozwiązywanie zadań polegających na szukaniu różnych, często niestandardowych rozwiązań dla jednego problemu, swobodne pisanie (o tym w następnych podpunktach) i inne.



#### **Co wydarzyło się z badaną grupą po zakończeniu zajęć:**

1. **Poprawa zdolności kreatywnych:** Uczestnicy znacząco poprawili swoje wyniki w standardowych testach kreatywności, takich jak Test Użycia Alternatywnego (Alternative Uses Test), w którym trzeba wymyślać nietypowe zastosowania dla codziennych przedmiotów ( o tym będzie jeszcze potem!)
2. **Większa pewność siebie:** Wiele osób, które na początku uważały się za "niekreatywne", po zakończeniu treningu czuło się bardziej pewnych swoich zdolności twórczych.
3. **Otwartość na nowe pomysły:** Regularne praktyki zwiększyły otwartość uczestników na eksperymentowanie i próbowanie nowych rzeczy.
4. **Trwałe efekty:** Uczestnicy, którzy kontynuowali praktyki twórcze po zakończeniu badania, zauważyli, że ich kreatywność rosła z czasem.

Badania Kaufmana są kolejnym dowodem na to, że kreatywność jest umiejętnością, którą można rozwijać, niezależnie od początkowych predyspozycji. Regularne ćwiczenia twórcze i otwartość na eksperymentowanie są kluczowe dla rozwijania kreatywności. Kaufman wskazuje też, że wiele blokad kreatywności wynika z obaw przed oceną lub braku wiary w swoje możliwości, a treningi pomagają je przełamać.

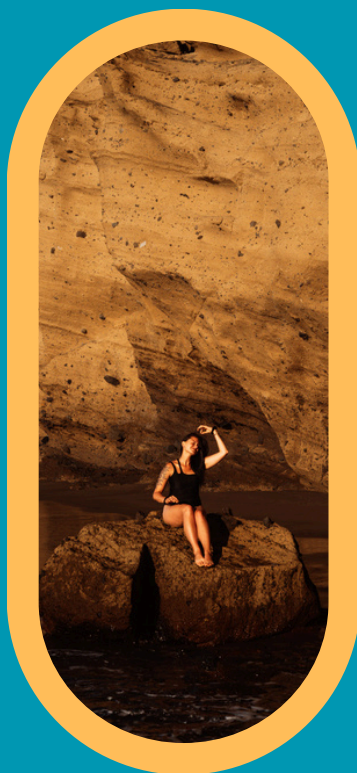
**To badanie pokazuje, że kreatywność to nie dar, który "ma się" lub nie – każdy może ją w sobie odkryć i rozwijać.**

#### **Zadanie dla Ciebie:**

Spróbuj teraz wymyśleć jak najwięcej i jak najbardziej kreatywne i nieoczywiste zastosowanie dla przedmiotów, mogą być całkowicie surrealistyczne: (jak chcesz śmiało napisz mi je w wiadomości, pośmiejmy się i pokombinujmy razem)

- Cegła
- Szczotka do zębów
- Drzewo

*PS: Na końcu tych ćwiczeń będzie znacznie więcej! Ale nie mogłam się powstrzymać, chaos dominuje w mojej głowie jak i zapewne w tym PDF'ie. Niemniej mam nadzieję, że wyciągniesz z niego coś dla siebie!*



# CO SPRZYJA KREATYWNOŚCI?

## ☼ MIND WANDERING ☼

MIND WANDERING- czyli wędrowanie myśli. Ja jak mantrę od zawsze powtarzam, że najlepsze co możemy zrobić dla siebie i własnego zdrowia psychicznego to być samemu ze sobą, w ciszy, słuchać własnych myśli i pozwolić płynąć w takim kierunku w jakim im się to tylko podoba. Dla mnie to najlepsze lekarstwo na brak kreatywności.



**Mind wandering to stan, w którym umysł odrywa się od aktualnego zadania i błądzi po niezwiązanych tematach lub marzeniach.** Może wydawać się, że jest to strata czasu, w rzeczywistości mind wandering odgrywa kluczową rolę w procesach kreatywnych i jest to udowodnione! (badania Jonathana Schoolera)

Kreatywność często wymaga zdolności generowania wielu różnych pomysłów. Kiedy nasze myśli swobodnie krążą, mogą łączyć niezwiązane ze sobą idee, co prowadzi do twórczych rozwiązań. Wędrujące myśli często odnoszą się do marzeń, fantazji lub scenariuszy "co by było, gdyby", co pomaga w wyobrażaniu sobie nowych możliwości i alternatywnych rozwiązań.

Podczas mind wanderingu można natrafić na "**moment Aha!**" – **nagle rozwiązanie problemu lub ośnienie.** Wynika to z działania sieci trybu domyślnego (default mode network, DMN), która aktywuje się w czasie odpoczynku i jest związana z twórczym przetwarzaniem informacji.

*I clou:* Nawet gdy świadomie nie myślimy o danym wyzwaniu, nasz mózg w tle przetwarza dane, co może prowadzić do odkrycia nowych odpowiedzi lub pomysłów po powrocie do tematu.

*Fun fact:* Zadania niewymagające pełnej koncentracji (np. spacer, zmywanie naczyń czy moje ostatnio ulubione- kolorowanie) są idealne do pobudzania mind wanderingu i kreatywnych pomysłów.



# CO SPRZYJA KREATYWNOŚCI?

☼ ŚPIŹLKOŁOT ☼

ŚPIŹLKOŁOT – CZYLI JAK CZĘSTO ZAPOMINAMY, ŻE SEN NIE SŁUŻY JEDYNIEMU DO ODPOCZYNKU, NIE JEST JEDYNIEMU OZNAKĄ LENISTWA



Sen jest kluczowy dla **konsolidacji pamięci**, czyli procesu, w którym nowo przyswojona wiedza i doświadczenia są „utrwalane” w mózgu. **W czasie snu mózg przetwarza i reorganizuje informacje, co może ułatwić tworzenie nowych połączeń** między różnymi pomysłami i doświadczeniami (dowodzą temu między innymi badania Dawida Wagnera). Dzięki temu, po przebudzeniu, możemy dostrzegać rozwiązania problemów, które wcześniej były nieoczywiste. Dlatego wiele osób tak bardzo lubi uczyć się przed snem – jest to dla nich znacznie bardziej efektywne, niż nauka w ciągu dnia.

Z kolei badacze z Uniwersytetu w Lubecy odkryli, że sen REM (to ten w którym pojawiają się sny) wspiera kreatywność. Uczestnicy, którzy przespalili całą noc, byli dwukrotnie bardziej skuteczni w rozwiązywaniu problemów wymagających „przebłysku geniuszu” niż ci, którzy pozostali na jawie. **Sen pozwala mózgowi łączyć informacje w nietypowy sposób.**

Sen może pomóc w rozwiązaniu trudnych problemów, które stają się bardziej „klarowne” po przebudzeniu. **To dlatego wielu ludzi ma „Aha!” momenty tuż po przebudzeniu lub w trakcie snu.**



# CO SPRZYJA KREATYWNOŚCI?

## ☹️ KONTAKT Z NATURĄ ☹️

No kto nie wpadł na rozwiązanie problemu/ innowacyjny pomysł podczas spaceru w górach lub nad wodą niech pierwszy rzuci kamieniem.

W 2012 roku badanie przeprowadzone przez Atchleya i jego zespół pokazało, że kontakt z naturą zwiększa kreatywność o 50%. **Ludzie! 50 PROCENT!!!!**

Badania wskazują, że osoby, które spędzają czas na łonie natury, wykazują wyższe wyniki w testach kreatywności związanych z myśleniem dywergencyjnym (umiejętność tworzenia wielu rozwiązań dla jednego problemu). Przebywanie w naturalnym środowisku pozwala na większą swobodę myślenia, co ułatwia generowanie różnorodnych pomysłów.

Przebywanie w naturze pomaga zarządzać stresem- Zdecydowana większość osób doświadczających stresu nie jest w stanie pracować twórczo (mi np. blokuje się wtedy absolutnie wszystko- np. teraz, z ręką na sercu od 3 tygindi próbuję zmontować jakąś rolkę i po prostu nie jestem w stanie). Kontakt z naturą pomaga w redukcji poziomu kortyzolu (hormonu stresu), co pozytywnie wpływa na koncentrację i pozwala na myślenie twórcze. Odpoczynek na świeżym powietrzu, w otoczeniu roślin i drzew, umożliwia odprężenie się i uwolnienie umysłu od codziennych trosk to moim zdaniem najlepsze co można zrobić dla siebie i swojej kreatywności.



# CO SPRZYJA KREATYWNOŚCI?

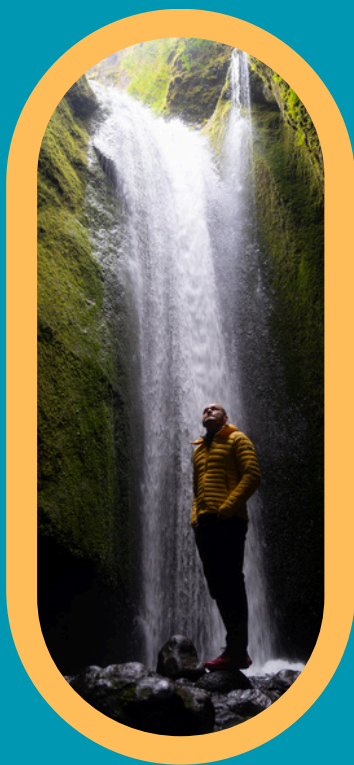
## ☼ KONTAKT Z NATURĄ ☼

No kto nie wpadł na rozwiązanie problemu/ innowacyjny pomysł podczas spaceru w górach lub nad wodą niech pierwszy rzuci kamieniem.

W 2012 roku badanie przeprowadzone przez Atchleya i jego zespół pokazało, że **kontakt z naturą zwiększa kreatywność o 50%. Ludzie! 50 PROCENT!!!!**

Badania wskazują, że osoby, które spędzają czas na łonie natury, **wykazują wyższe wyniki w testach kreatywności związanych z myśleniem dywergencyjnym** (umiejętność tworzenia wielu rozwiązań dla jednego problemu). Przebywanie w naturalnym środowisku pozwala na większą swobodę myślenia, co ułatwia generowanie różnorodnych pomysłów.

Przebywanie w naturze pomaga zarządzać stresem- **Zdecydowana większość osób doświadczających stresu nie jest w stanie pracować twórczo** (mi np. blokuje się wtedy absolutnie wszystko- np. teraz, z ręką na sercu od 3 tygodni próbuję zmontować jakąś rolkę i po prostu nie jestem w stanie).





„W NATURZE KRYJE SIĘ NIESKOŃCZONY POTENCJAŁ,  
KTÓRY BUDZI W NAS TWÓRCZOŚĆ

– WYSTARCZY TYLKO SPOJRZEĆ.”

**Kontakt z naturą pomaga w redukcji poziomu kortyzolu** (hormonu stresu), co pozytywnie wpływa na koncentrację i pozwala na myślenie twórcze. Odpoczynek na świeżym powietrzu, w otoczeniu roślin i drzew, umożliwia odprężenie się i uwolnienie umysłu od codziennych trosk to moim zdaniem najlepsze co można zrobić dla siebie i swojej kreatywności.

Nie jest żadnym odkryciem, że natura angażuje nasze zmysły w sposób, który nie jest możliwy w miejskim środowisku- chociażby przez fakt ograniczenia bodźców. Dźwięki ptaków, zapachy roślin, widok zieleni i wody — to wszystko pobudza naszą wyobraźnię i pozwala na twórcze przetwarzanie bodźców. **Im bardziej jesteśmy zaangażowani w zmysłową percepcję, tym większa szansa na nowe, oryginalne pomysły.**

# CO SPRZYJA KREATYWNOŚCI?

🌀 PO PROSTU ZACZNIJ 🌀

Kurde ja napisałam w bardzo skróconej formie tekst do storiesów dla Was, jest 5 h później i powstał tego niemalże mały ebook.

Wystarczy zacząć, nie myśleć, nie pozwolić sobie przeszkadzać (ja np. zakazałam dziś Krzyškowi reperowania czegoś w vanie, żeby mnie nie dekoncentrował) i niech się dzieje! Niech płynie.

Najważniejsze to nie przestawać. Zrób sobie przerwę, odpocznij, ale nie poddawaj się. **Najgorsze co możesz zrobić dla swojej kreatywności- to przestać o nią walczyć.**



# ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE KREATYWNOŚĆ

## 1. Test Użycia Alternatywnego (Alternative Uses Test):

- *Opis ćwiczenia:* Wymyśl jak najwięcej nietypowych zastosowań dla jakiegoś przedmiotu, np. spinacza do papieru, cegły czy szczoteczki do zębów. Im bardziej szalone i nierealne pomysły tym lepiej. Daj się ponieść wodzy wyobraźni!
- *Celem jest:* Ćwiczenie elastyczności myślenia i zdolności do znajdowania nieoczywistych rozwiązań.

## 2. Mapowanie myśli (Mind Mapping):

- *Opis ćwiczenia:* Narysuj mapę myśli, zaczynając od głównego tematu lub słowa kluczowego, a następnie dodawaj powiązane skojarzenia i idee. Jak kończy Ci się kartka- dokładaj kolejną, niech ta karuzela się nie zatrzymuje! Możesz też przerwać i kontynuować to ćwiczenie następnego dnia, często inny dzień= inne spojrzenie.
- *Celem jest:* Wizualizacja pomysłów i znajdowanie nowych powiązań między koncepcjami.

## 3. Pisanie swobodne (Free Writing):

- *Opis ćwiczenia:* Ustaw minutnik na 10 minut i zapisuj wszystko, co przychodzi Ci do głowy, bez względu na jakość czy sens. Wylej na papier wszystkie myśli, jak leci, nawet jeżeli miałbyś/miałabyś napisać „jeszcze 5 minut pisanie a tak bardzo chce mi się siku”, czy „nie mam pojęcia co tu napisać, co za durny pomysł miała ta Karolina”. Zobaczysz jak wspaniale mieć czystą głowę jak tylko odłożysz długopis Nie czytaj tego co napisałeś. Schowaj, wyrzuć, zniszcz.
- *Celem jest:* Przełamanie blokad twórczych i pobudzenie przepływu myśli, oczyszczenie głowy

# ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE KREATYWNOŚĆ

## 4. Technika SCAMPER:

- *Opis ćwiczenia:* to metoda twórczego rozwiązywania problemów, która pomaga generować nowe pomysły poprzez modyfikację istniejących. Użyj pytań modyfikujących, aby znaleźć nowe rozwiązania. Pytania obejmują: Co można zastąpić (Substitute), połączyć (Combine), zmienić (Modify), dodać (Adapt), wyeliminować (Eliminate) lub zrobić inaczej (Reverse)?
- Zaczynasz od jasno określonego celu który chcesz zmodyfikować, np. produkt, usługę, proces czy pomysł. Przejdź przez każdą literę techniki, zadając pytania i zapisując wszystkie pomysły, które przychodzą Ci do głowy. Nie oceniaj ich od razu – celem jest wygenerowanie jak największej liczby opcji.
- *Celem jest:* Generowanie nowych pomysłów poprzez modyfikację istniejących.

## 5. Wyzwanie "10 Pomysłów":

- *Opis ćwiczenia:* Każdego dnia zapisuj 10 pomysłów na dowolny temat, np. „Jak ulepszyć proces X” lub „Co zrobić, by podróże były bardziej ekologiczne?”. Pomysł nakręci pomysł, zobaczysz. Z takich rozkmin powstają najlepsze rezultaty.
- *Celem jest:* Ćwiczenie myślenia dywergencyjnego i nawyku generowania pomysłów.

## 6. Tworzenie historii z przypadkowymi elementami:

- *Opis ćwiczenia:* Wylosuj trzy słowa lub obrazy (np. pies, samochód, las) i stwórz na ich podstawie krótką historię. Czasami elementy pozornie niemożliwe do połączenia generują wyjątkowe scenariusze!
- *Celem jest:* Ćwiczenie kreatywnego łączenia pozornie niezwiązanych elementów.

# ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE KREATYWNOSĆ

## 7. Łączenie punktów (Random Association):

- *Opis ćwiczenia:* Wybierz dwa losowe przedmioty lub pojęcia i wymyśl, jak można je połączyć (np. "komputer" i "taczka" – może to być mobilne biuro dla piechura?)
- *Celem jest:* Rozwijanie zdolności do myślenia interdyscyplinarnego.

## 8. Wizualizacja przyszłości:

- *Opis ćwiczenia:* Zamknij oczy i wyobraź sobie, jak wyglądałby świat za 50 lat, w kontekście konkretnego tematu, np. technologii, edukacji czy sztuki. Im więcej wymyślisz szczegółów tym lepiej dla Twojej kreatywności.
- *Celem jest:* Stymulacja wyobraźni i myślenia długoterminowego.

## 9. Ćwiczenie „Co, jeśli?” (What if?):

- *Opis ćwiczenia:* Zadaj sobie pytanie „Co, jeśli?” (np. „Co, jeśli ludzie mogliby latać?”) i wymyśl konsekwencje, jakie mogłoby to przynieść. I znowu- im dalej poszybujesz myślami, tym lepiej.
- *Celem jest:* Pobudzanie wyobraźni i rozwijanie zdolności przewidywania skutków.

## 10. Rysowanie z zamkniętymi oczami:

- *Opis ćwiczenia:* Spróbuj narysować dowolny przedmiot lub scenę z zamkniętymi oczami, a potem na podstawie szkicu dokończ rysunek. Nie myśl co rysujesz, ani co obrazek ma przedstawiać. Nie wstydź się go i nie bój, że ktoś może go zobaczyć. Jeżeli to pomoże- możesz go zniszczyć gdy tylko skończysz.
- *Celem jest:* Ćwiczenie intuicji i przełamywanie perfekcjonizmu.

# DZIĘKI ZA UWAGĘ

🌱 ZIOME CZKI! 🌱

Pamiętajcie proszę, że nie jest to produkt profesjonalny, jest w pełni darmowy i powstał na podstawie zdobytej przeze mnie w ostatnich miesiącach wiedzy. Macie pigułkę- to nad czym ja siedziałam godzinami, szukając, dowiadując się, analizując badania. Bądźcie wyrozumiali dla ewentualnych błędów językowych, braku spójności, czy niedociągnięć wizualnych. Niech się niesie i czyni dobro! A może ktoś z Was weźmie stąd coś dla siebie- będzie mi bardzo miło

KAROLA ❤️

