Kreatywność to energia, która jest niezwykle potrzebna. Używamy jej do tego, aby wytworzyć coś z już istniejących składników, które nigdy wcześniej nie zostały w taki sposób połączone. Przykładem jest Kuchnia Fusion, w której łączy się dwie różne sztuki kulinarne, najczęściej narodowe, aby stworzyć coś nowego.

Jak stworzyć koncept, który do tej pory w ogóle nie istniał? Na pewno nie przez przypadek. Psychologia przywództwa szuka sprawdzonych modeli na pobudzenie kreatywności. Przedstawiam Ci te, które możesz sam wcielić w życie.

**Poziomy logiczne**

Rozróżniamy kilka poziomów logicznych: dedukcja, abdukcja, indukcja.

**Poziom logiczny dedukcji** to podejście naukowe polegające na zadawaniu sobie pytań nastawionych na konkretne odpowiedzi:

* Jak?
* Gdzie?
* Dlaczego tak?
* Po co?
* Z kim?
* Kto?

Jest to schemat naukowy, który zawęża Twój sposób myślenia i wspiera koncentrację.

Inny sposób myślenia to **myślenie abdukcyjne**, czyli poziome. Przestajemy zagłębiać się w szczegóły, ale szukamy innych opcji, które są na tym samym poziomie logicznym. Na tym samym poziomie logicznym będzie pies i kot bowiem należą do tego samego królestwa, czyli zwierząt. Abdukcja polega na tworzeniu najbardziej prawdopodobnego wyjaśnienia dla pewnego zbioru faktów. Ten rodzaj myślenia wykorzystywany jest często w rozumowaniach prawniczych i diagnostyce medycznej.

Trzeci sposób to **indukcja**. Polega na łączeniu w synergiczną całość wcześniejszych elementów. Jeżeli masz 3 składniki, np. telefon, komputer i odtwarzacz MP3, idąc śladem Stave Jobsa, możesz stworzyć iPhona, czyli nową jakość.

Żaden z wymienionych poziomów logicznych nie ogranicza kreatywności. Wręcz przeciwnie! Ich odpowiednie zastosowanie i testowanie różnych poziomów do rozwiązania danego problemu pozwoli Ci wygenerować więcej pomysłów.

**Skup się na tym, co dzieje się tu i teraz**

Wszelkie rozwiązania z przeszłości nie są kreatywne. To jest odświeżanie tego, co już kiedyś było. Koncentrowanie uwagi na tym, co dzieje się tu i teraz, zawsze jest związane z energią spontaniczności. Stosując tę technikę, zadaj sobie pytania:

* Co widzę?
* Co słyszę?
* Co czuję?
* Jak to się ma do „X”, gdzie „X” jest określonym konceptem, w którego zakresie potrzebujesz więcej rozwiązań.

Oto przykład: zastanawiasz się, w jaki sposób możesz lepiej rozwiązać konflikt z przełożonym. Zacznij opisywać rzeczywistość, to, co teraz widzisz i dostrzegasz. Zakotwicz się w teraźniejszości – w tym, co czujesz, co widzisz i co słyszysz. Zastanów się, w jaki sposób odnosi się to do sytuacji, którą chcesz rozwiązać.

**Odpowiednia dieta i ruch**

Odpowiednio się odżywiając, a co za tym idzie dostarczając wraz z pożywieniem konkretnych witamin i minerałów, jesteś w stanie lepiej stymulować swój mózg. Postaw na kasze, świeże rośliny, owoce, warzywa, orzechy oraz nasiona.**Kluczowe będzie dostarczenie organizmowi witaminy B12**, którą znajdziesz w wątrobie oraz rybach (np. Szczupak, Makrela).

**Kreatywność wspomaga również ruch.** Udowodniają to badania przeprowadzone na Middlesex University. Przed dwoma grupami uczestników badania postawiono taki sam problem. Pierwsza grupa tuż przed testem wykonała serię ćwiczeń fizycznych. Druga, od dłuższego czasu była w spoczynku. Grupa aktywna fizycznie przedstawiła znacznie więcej rozwiązań postawionego problemu.



**Piramida Logana**

Piramida Logana to model związany ze sposobem myślenia jednostek, grup, kultur, społeczeństw oraz ludzkości. Piramida została podzielona na sekcje.

Na samym dole są osoby, które nie osiągają nic. Wychodzą z założenia, że nie mają wpływu na zło, które spotyka ich w życiu. Odpowiedzialność za to przenoszą na innych. Kolejny poziom określa ludzi, którzy nie wierzą w siebie, ale jednocześnie są odważni. Jeśli przewrócą się na chodniku, powiedzą, że to ich wina, bo nie umieją chodzić. Wbrew pozorom ma to swoje plusy. Osoby na tym poziomie świadomości są w stanie wykreować więcej rozwiązań. Trzecią sekcję piramidy stanowią ludzie, którzy mówią i myślą o sobie: „jestem bogiem”. Model ich myślenia jest następujący: „jestem mądry, bo ty jesteś głupi”, „jestem wyjątkowy, bo ty jesteś przeciętny”. Myślenie w tych kategoriach daje sprawczość i pewność siebie. Nie daje natomiast poczucia bezpieczeństwa grupie, ponieważ interes jednostki jest najważniejszy. Kolejny poziom to myślenie związane z grupą – wszyscy „jesteśmy bogami”. A co za tym idzie, „damy radę”. To myślenie w kategoriach: „co my możemy zrobić, żeby więcej ludzi było zadowolonych?”.

Zaprezentuję to na przykładzie. „Jestem bogiem” to np. Michael Jordan, a „jesteśmy bogami” to jego drużyna, czyli Chicago Bulls. Jeśli drużyna składa się wyłącznie z zawodników, którzy myślą o własnym interesie, nie są w stanie wygrać jako drużyna. Jeśli zespół tworzą osoby, których interes jest skupiony na interesie grupy, a więc dobro zespołu jest ważniejsze niż dobro jednostki, drużyna odniesie zwycięstwo.

Na szczycie piramidy znajduje się sekcja, którą możemy określić słowami: „świat jest piękny”. To poziom dla tych, którzy tworzą rzeczywistość. Nie oglądają się na konkurencję – patrzą wyłącznie na to, co chcą osiągnąć. Szukając rozwiązania, odpowiadają na pytania:

* Jaki świat chcę stworzyć?
* Jaka jest moja wizja?
* Jakie są moje plany?

**Dzięki temu są kreatorami rzeczywistości. Nie konkurują z innymi, a więc pozbawiają siebie ograniczeń.**

Na którym poziomie piramidy jesteś? Co możesz zrobić, aby wejść na poziom kreatywności?

**Rób nowe rzeczy**

Kolejną techniką, która wzmaga kreatywność, jest robienie nowych rzeczy. Idź do nowej restauracji, kup magazyn, którego nigdy wcześniej nie czytałeś, obejrzyj nowy program w telewizji, zaplanuj podróż do nowego kraju itd. Zadaj sobie pytanie: „czego jeszcze nie robiłem do tej pory?”, spisz odpowiedzi i zrób to! Robienie nowych rzeczy jest świetnym stymulatorem kreatywności.

**Pozycje percepcyjne**

Patrz na świat poprzez różnego rodzaju filtry poznawcze. Pozycja percepcyjna nr 1 jest to pozycja: „co ja na ten temat myślę?”, „co ja czuję?”, „co ja sądzę?”. Pozycja nr 2 to „co ty czujesz?”, „jak ja bym się czuł, wchodząc w twoje buty?”, „jak ty postrzegasz tę sytuację?”. Zastanów się, jak dana sytuacja wygląda systemowo a jak dla kogoś, kto ma do niej dystans. **Możesz też przefiltrować sytuację przez tok rozumowania i postrzegania świata Twoich autorytetów lub idoli. Np. co zrobiłby Einstein, Budda lub Jezus.**

Astro Teller, wieloletni kierownik laboratorium Google X (pracującego nad takimi projektami jak Google Glass i Waymo – googlowski samochód bezzałogowy), powiedział kiedyś, że tym, co nas ogranicza nie jest IQ, ale odwaga i kreatywność.  Ty poznałeś właśnie kilka naukowych sposób wspierania kreatywności. Nie potrzebujesz niczyjej pomocy, by wcielić je w życie – możesz skorzystać z nich od razu. Pamiętaj, że kreatywność rodzi się tu i teraz. Jest dynamiczna i łatwo ją stymulować. Wykorzystaj to.