**KREATYWNE MYŚLENIE – czy można się tego nauczyć ?**

**PROSTE CODZIENNE ĆWICZENIA**

Małgorzata Mostowska - trener zdrowego stylu życia, coach, autorka bloga PureStyle.pl.Absolwentka Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej i Szkoły Coachingu w Warszawie. Umiejętności instruktora jogi zdobywała w Vinyasa Yoga School w Rishikesh w Indiach.

Wbrew temu, co do tej pory słyszałeś, kreatywność nie jest cechą z którą się tylko rodzimy. Masz czasem wrażenie, że wszystkim wokół przychodzą na myśl rewelacyjne pomysły, a Ty wciąż zastanawiasz się nad rozwiązaniem jednej nieskomplikowanej sprawy? Jeśli tak, to z pewnością na pytanie „czy jesteś kreatywny” odpowiesz: „nie jestem”. Ale pomyśl, nie jesteś kreatywny, bo? Odpowiedź na to pytanie może dać Ci proste porównanie kreatywności do… kwiatka. Dlaczego do kwiatka? Już wyjaśniam. Kiedy podlewasz kwiaty regularnie, Twój ogród rozrasta się i widzisz pozytywne rezultaty. Gdy poprzestaniesz zabiegów pielęgnacyjnych Twoje kwiaty zaczną więdnąć. Tak samo dzieje się z kreatywnym myśleniem.

**Jeśli nie będziesz stwarzał odpowiednich warunków do rozwoju kreatywnych myśli, te myśli pojawiać się nie będą. Z kolei gdy będziesz pielęgnował swój umysł, uwolnisz twórczy potencjał, co pozwoli Ci na prawdziwe rozwinięcie swoich możliwości.**

Jeśli kiedykolwiek ktoś w życiu powiedział Ci, że nie jesteś kreatywny i nic na to nie poradzisz, nie miał racji! Kreatywność się trenuje, kreatywność się rozwija, kreatywność się ćwiczy. Owszem są osoby, którym innowacyjne rozwiązania przychodzą łatwiej niż innym, ale uwierz, nikt nie urodził się kreatywnym geniuszem. **Każdy z nas posiada w sobie twórczy potencjał** i od nas samych zależy, czy ten potencjał rozwiniemy. Ludzie, którzy na co dzień mają wiele możliwości wykazania siebie, którzy na co dzień uczestniczą w różnych spotkaniach czy biorą udział w burzy mózgów, nieświadomie trenują swój umysł, który cały czas jest na wysokich obrotach i który się nie nudzi. Bo nuda i rutyna to pierwszy gwóźdź do trumny w procesie kreatywnego myślenia.

Istnieje wiele sposobów na to, aby pobudzić naszą kreatywność. Poniżej przedstawię Ci kilka z nich, które uważam za najbardziej skuteczne.

**Po pierwsze poznawaj świat na nowo**. Co to dla Ciebie ma oznaczać? Dokładnie to, co przeczytałeś. Zobacz to, co do tej pory z jakichś powodów przeoczyłeś. W drodze do pracy rozejrzyj się dokładniej po okolicy. Zanim wejdziesz do biura, przypomnij sobie wszystkie elementy jakie się tam znajdują. Jakiego koloru jest sufit? Z jakiego materiału zrobione jest krzesło, na którym siedzisz? Wylicz wszystko, co znajduje się na Twoim biurku. Pomimo, że w miejscu pracy przebywasz kilka godzin dziennie, zobaczysz jak wiele rzeczy do tej pory nie zauważyłeś. Wracając z pracy wybierz inną drogę powrotną. Nie wpadaj w panikę jeśli się w pewnym momencie zgubisz, Twój mózg będzie Ci za to wdzięczny! Obserwuj ludzi, spróbuj zapamiętać jak najwięcej szczegółów.

**Po drugie zmień coś!** Co ma oznaczać to „coś”? W wolny weekend wyjedź z miasta, w którym na co dzień przebywasz. Zobacz coś innego od tego co na co dzień oglądasz. Zamiast porannej kawy, wypij zieloną herbatę. Jeśli codziennie bierzesz kąpiel, tym razem weź prysznic. Spróbuj potrawy, której do tej pory nie miałeś okazji skosztować. Posłuchaj muzyki, której nie znasz i której nie słuchałeś. Przeczytaj artykuł z kategorii, o której niewiele wiesz. Jeśli na co dzień jeździsz do pracy autobusem, tym razem pojedź tramwajem. Po prostu nie dopuść, aby w Twoim życiu pojawiła się monotonia.

**Po trzecie patrz na wszystko przez różowe okulary**. Jeśli dobrze się bawisz, jesteś wyluzowany i nabierasz do siebie dystansu. Dzięki temu, do swoich napływających, często nielogicznych myśli także zaczynasz podchodzić z dystansem. Zyskujesz całkowicie nowe podejście do tematu i nie blokujesz swojego procesu myślenia. Rozwiązywanie problemów w swobodnej i radosnej atmosferze zaczyna przypominać zabawę, a w takich warunkach łatwiej o oryginalne pomysły.

**Po czwarte spotykaj się z ludźmi.** Zwłaszcza z takimi pozytywnie nastawionymi do życia, którzy będą Cię nakręcać do działania. Rozmawiaj z nimi, bądź otwarty na ich opinie, nawet jeśli różnią się od Twoich. Poznawaj ich pomysły i udoskonalaj je. Z drugiej strony unikaj  osób, które dosłownie wysysają z Ciebie energię i po których zaczyna Cię boleć głowa.

**Po piąte trenuj ciało i umysł!**Dbasz o  swoje ciało poprzez sport i zdrowe odżywianie, zyskując dzięki temu dobre samopoczucie i zwiększoną odporność na stres (a stres to jeden z głównych niszczycieli Twoich twórczych myśli).  Dlaczego zatem nie miałbyś zadbać o swój umysł? Umysł możesz gimnastykować poprzez np. zabawę w skojarzenia. Wymyśl jakiekolwiek dwa lub trzy wyrazy, które nie mają ze sobą zbyt dużo wspólnego i podaj krótką historię, która je połączy. Przykład? Chmura i statek. Chmura – niebo – kolor niebieski – woda – statek na wodzie. Pamiętaj, nie ma dobrych czy złych odpowiedzi. Są Twoje odpowiedzi i skojarzenia, dzięki którym stymulujesz kreatywne myślenie. Możesz także spróbować znaleźć nowe zastosowania dla starych produktów. Do czego jeszcze mógłby służyć obraz wiszący na ścianie, kawałek materiału z Twojej kurtki, widelec, złoty kolczyk czy kamień znaleziony na plaży? **Porusz swoją wyobraźnię i bądź otwarty na wszystko, co pojawi się w Twojej głowie!**

Istotne jest, abyś nie przestawał dodawać do swojego życia nowych inspirujących doświadczeń. Jednak nie wymagaj od siebie zbyt wiele. Staraj się być najlepszym jak tylko możesz, ale nie poddawaj się, jeśli coś Ci nie będzie wychodzić. Daj sobie czas na nowe, innowacyjne pomysły. Co najważniejsze, nie popadaj w rutynę.

Przede wszystkim ćwicz! Ćwiczenia umysłu możesz wykonywać w każdym momencie. Stojąc w kolejce do kasy, jadąc do pracy czy jedząc śniadanie. Ważne, aby stały się Twoim… nawykiem. W zasadzie to doskonale byłoby, gdyby kreatywne myślenie było najważniejszym nawykiem w Twoim życiu ;).