**Jak wspomóc twórcze myślenie?**

Chcemy być kreatywni, twórczo rozwiązywać zawiłe problemy, nieszablonowo podchodzić do życia (także tego zawodowego). Bycie twórczym to nie jest prosta sprawa. Ale nie przejmuj się! Oto kilka sposobów na pobudzenie kreatywności swojego mózgu:

- dobrze się odżywiaj;
- wysypiaj się;
- bądź w bliskim kontakcie z przyrodą - pozytywny wpływ natury potwierdzono badaniami na University of Utah i University of Kansas gdzie osoby poproszone o rozwiązanie pewnych zadań po 6 dniowej wycieczce w góry mieli o 50% więcej pomysłów niż koledzy którzy nie obcowali z naturą;
- zmień miejsce, w którym pracujesz lub rozmyślasz o swoich zadaniach, dając sobie szansę na spojrzenie na dany problem z nowej, świeższej perspektywy. To właśnie dlatego wiele ciekawych pomysłów wpada nam do głowy w czasie podróży - z dala od codzienności - gdy stajemy się bardziej otwarci na nowe idee;
- wsłuchaj się w swoje przeczucia, w to co podpowiada Ci intuicja;
- tak jak dobre jedzenie jest źródłem energii dla organizmu, tak sztuka karmi intelekt - "poczęstuj" swój mózg spektaklem w teatrze, wizytą w muzeum lub na koncercie;
- poleniuchuj, gdyż nie da się żyć nieustannie na "wysokich obrotach" i pozwól mózgowi na inną aktywność (proszę Cię tylko, by nie stało się to wymówką do nieustającego lenistwa!);
- bądź aktywny fizycznie - zainteresuj się sportami, które nie wymaga ciągłego skupienia (brytyjski kryptolog Alan Turing twierdził, że najważniejszych odkryć dokonał podczas biegu);
- ćwicz swoje "szare komórki" - poniżej przedstawiam propozycję ćwiczeń rozwijających płynność, giętkość i oryginalność myślenia:

**1. Odpowiedz na pytanie co by było gdyby:**
*- Co by było gdyby ludzie nigdy nie umierali?
- Co by było gdyby w każda sobotę padał deszcz?
- Co by było gdyby wszyscy ludzie wyglądali tak samo?
- Co by było gdyby nasze rzęsy rosły tak szybko jak włosy?
- Co było gdyby drzewa zaczęły produkować wysokiej jakości benzynę? itd. ...*

**2. Wyobraź sobie, że:**
*- Wyobraź sobie , że możesz pochwycić trąbę powietrzną. Co byś z nią zrobił?
- Wyobraź sobie, że możesz złapać w siatkę spadającą gwiazdę. Co byś z nią zrobił?
- Wyobraź sobie, że nie umiesz chodzić a tylko biegać. Co byś zrobił?
- Wyobraź sobie, że masz zdolność wykrywania ropy wszędzie tam gdzie są jej pokłady. Co byś zrobił?*

Ćwiczenia zaczerpnęłam z książki „Trening kreatywności.” Krzysztofa J. Szmidta. Pozostałe informacje znalazłam w artykułach czasopisma "Coaching" maj-czerwiec 2015 (zwłaszcza artykuł "Eureka" stanowiący przedruk artykułu B. Griersona z „Psychology Today”).