

Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje  
o nowościach

## Myślę, więc jestem. 50 łamigłówek wspomagających twórcze myślenie

Autor: Charles Phillips  
Tłumaczenie: Marcin Machnik  
ISBN: 978-83-246-2469-0Tytuł oryginału: [Fitnesstraining für den Kopf:  
50 Rätsel für kreatives Denken](#)

Format: 122 × 194, stron: 96



### Mentalne gierki w bierki

- Zrelaksuj się
- Unikaj rutyny jak ognia
- Mów i rozmawiaj z innymi
- Rozwiązuj łamigłówki i myśl kreatywnie

### Gimnastyka w służbie kreatywności

Nie musisz być geniuszem, by zdobyć się na kreatywność! Możesz łatwo wyćwiczyć dowolny rodzaj aktywności umysłowej, a twórcze myślenie nie stanowi tu wyjątku. Twój mózg z pewnością zaskoczy Cię swoimi możliwościami, jeśli tylko dasz mu szansę. Naucz się uwalniać swój twórczy potencjał, popuść wodze fantazji i pokaż wszystkim, jak piękny masz umysł.

### Jak to się robi?

To mała książeczka o wielkich możliwościach. Składa się z ćwiczeń usprawniających kondycję umysłową. Zawiera łamigłówki o różnym stopniu trudności, w tym zagadki liczbowe, zadania rozwijające myślenie przestrzenne oraz zadania poprawiające spostrzegawczość i zdolność kojarzenia. Dostarczą Ci one niekonwencjonalnych bodźców pobudzających umysł. Pokażą również, jak wykorzystać jego siłę w pracy, nauce oraz codziennym życiu.

Do zapamiętania:

- Śmiech działa jak katalizator twórczego myślenia.
- Twój umysł jest bardziej aktywny, gdy pracujesz w grupie.
- Nawet najdrobniejsza zmiana wokół Ciebie stymuluje myślenie.
- Obawa przed popełnieniem błędów to jedna z największych blokad kreatywności.

Przeczytaj także:

Myślę, więc jestem. 50 łamigłówek wspomagających logiczne myślenie  
Myślę, więc jestem. 50 łamigłówek wspomagających myślenie lateralne

# SPIS TREŚCI

<b>WPROWADZENIE</b> Jak myśleć kreatywnie	6
<b>ŁATWE łamigłówki</b> Rozgrzewka	11
<b>ŚREDNIO TRUDNE łamigłówki</b> Trening	29
<b>TRUDNE łamigłówki</b> Wysitek	49
<b>WYZWANIE</b>	67
<b>ODPOWIEDZI</b>	73
Zalecana lektura i bibliografia	92
Notatki	93
○ autorze	96

## Jak myśleć kreatywnie

Chcesz lepiej wyrażać siebie? Chcesz być bardziej kreatywny? Ta książka pokaże Ci, jak to osiągnąć. Poznasz proste strategie, które uwolnią Twój twórczy umysł, a także dowiesz się, w jaki sposób wykorzystać jego siłę w pracy, nauce oraz codziennym życiu.

Ludzie często nie doceniają potęgi własnej kreatywności. Niektórzy nigdy tak naprawdę nie próbują z niej korzystać lub natrafiają na problemy, gdy są zmęczeni, w związku z czym są przekonani, że kreatywne myślenie i korzyści z niego płynące są zastrzeżone dla innych. W rzeczywistości jednak każdy z nas może wyćwiczyć dowolny rodzaj aktywności umysłowej, a twórcze myślenie nie stanowi tu wyjątku.

Każdy z nas posiada niezwykle potężny i elastyczny umysł i wszyscy dysponujemy zadziwiająco umiejętnością przystosowywania się do zmian i uczenia się. Ludzki mózg składa się z około stu miliardów komórek mózgowych (neuronów), a każdy neuron może nawiązać połączenie z tysiącami lub dziesiątkami tysięcy innych neuronów. W ciągu jednej sekundy umysł wykonuje milion nowych połączeń — jeśli więc zaprzęgniemy je do wytrwałej pracy, będziemy zdolni do oszałamiających postępów!

Jeżeli jesteś przekonany, że twórcze myślenie jest dla innych, najwyższy czas, abyś uświadomił sobie, że Ty także możesz wyćwiczyć tę umiejętność. Jeśli uważasz, że całkiem dobrze sobie radzisz, możesz jeszcze bardziej rozwinąć swoją kreatywność. Zacznij od dziś i skorzystaj ze starannie dobranych łamigłówek oraz wskazówek i strategii, które znajdziesz w tej książce.

Oczywiście twórcze pomysły oraz pragnienie wyrażenia siebie bywają silniejsze lub słabsze. Z pewnością są dni, w których jesteś bardziej kreatywny niż zwykle. Możesz jednak pobudzać swoją kreatywność na wiele różnych sposobów. Czytaj więc dalej...

**MYŚL POZYTYWNE.** Pierwszym i najważniejszym krokiem jest uznanie faktu, że podobnie jak każdy inny człowiek jesteś z natury kreatywny i możesz nauczyć się technik i metod, które wzmacniają tę umiejętność. Myśl pozytywnie — jedną z największych blokad kreatywności jest obawa przed popełnianiem błędów.

Uwierz w siebie. Uciszyć ten krytyczny głos wewnętrzny, który paraliżuje Twoją wynalazczość. A jeśli zarządzasz lub kierujesz ludźmi w pracy lub w innej sytuacji i chcesz pobudzić ich kreatywność, wspieraj ich i udzielaj pozytywnych informacji zwrotnych na temat ich pomysłów i pracy.

**KORZYSTAJ ZE ZMIAN.** Dobrym sposobem na zwiększenie kreatywności jest pobudzanie się poprzez zmiany. Nawet najdrobniejsza rzecz stymuluje myślenie. Przetaw biurko w pracy lub na uczelni, zmień swoje poranne zwyczaje, jeśli możesz, i zrezygnuj z samochodu, a zamiast tego idź pieszo lub pojedź autobusem tam, gdzie dojeżdżasz, spróbuj zmienić fryzurę lub wygląd albo zrób sobie krótką przerwę.

**I ROZMAWIJ!** Naukowcy twierdzą, że nasze umysły są bardziej aktywne, gdy pracujemy w grupie. Skorzystaj z zalet wspólnego myślenia. Rozmawiaj w każdej możliwej sytuacji — z innymi ludźmi na zakupach, z przyjaciółmi lub rodziną w czasie kolacji, a nawet z samym sobą, gdy pracujesz.

Psycholog i pisarz Edward de Bono opracował strategię zadawania pytań, które pobudzają do pracy różne strefy mózgu. Mogą one na przykład skłaniać do rozwijania pomysłów przez wspieranie perspektywicznego myślenia i optymizmu, gdy mówisz sobie: „Sporządzę listę pozytywnych aspektów tego pomysłu”. Jeśli chcesz pobudzić emocjonalną część siebie, możesz powiedzieć: „Co w tym pomysle wydaje mi się ekscytujące lub przerażające?”. Możesz też zakwestionować swoje przywiązanie do logiki: „Czy jestem pewien, że zdarzenie A wynika z B?”.

**ROZLUŹNIJ SIĘ I SZUKAJ ZABAWNYCH ASPEKTÓW ZDARZEŃ.** Rozluźnienie pozytywnie wpływa na zdolność twórczego myślenia. Proste ćwiczenia oddechowe lub medytacja pomogą Ci w rozbudzeniu kreatywności. Natomiast śmiech działa jak katalizator twórczego myślenia. Żartuj sobie, szukaj książek i filmów, które Cię bawią, oraz — jeśli tylko masz taką możliwość — spędzaj czas z zabawnymi ludźmi. Neurologzy zgodnie przyznają, że śmiech oraz rozluźnienie, które z niego wynika, przestawia Twój umysł z krótkich fal o wysokiej częstotliwości na dłuższe i wolniejsze fale, które zwykle występują w czasie kreatywnego myślenia.

**ŁAMIGŁÓWKI W TEJ KSIĄŻCE.** W tej książce znajdziesz łamigłówki o trzech poziomach trudności. Poszczególne poziomy różnią się czasem, w jakim powinienes je rozwiązać. Ograniczenie czasowe wywiera pewną presję,

a większość ludzi lepiej myśli, gdy ma jakiś ściśle określony cel, na przykład zmieszczenie się w pewnym czasie. Nie martw się jednak — jeśli odkryjesz, że potrzebujesz więcej czasu niż ten „zalecany”, rozluźnij się. Na niektóre łamigłówki trafisz ponownie w trudniejszej wersji, co zapewni Ci dodatkową gimnastykę umysłową.

Zwróć uwagę na łamigłówki oznaczone jako „Więcej czasu”. Ich rozwiązanie potrwa trochę dłużej, lecz nie dlatego, że są trudniejsze, ale dlatego, że wymagają więcej pracy, zanim je rozszyfrujesz. Tam, gdzie uznałem, że przyda Ci się odrobina pomocy, zamieściłem wskazówkę, a na końcu książki znajdziesz „Notatki”, gdzie możesz robić notatki i bazgrolić! W rozdziale „Wyzwanie” znajdziesz łamigłówkę, która zapewni solidny trening Twoim nowo nabytym umiejętnościom. Sugerowany czas wynosi 10 – 15 minut, abyś miał możliwość przemyślenia problemu wzdłuż i wszerz oraz ewentualnie zrobienia notatek na marginesie.

Nie śpiesz się. Jeśli natrafisz na wyjątkowo złożony problem, poświęć na niego tyle czasu, ile będzie konieczne — najważniejsze jest to, abyś myślał w zasugerowany sposób, który pobudza Twoją kreatywność. Wraz z rozwojem swoich umiejętności zauważysz efekty w pracy lub nauce oraz w innych sferach życia. Zaczyniesz być bardziej zaradny, elastyczny i łatwiej przyjdzie Ci pokonywanie wyzwań. Przewróć więc stronę i obudź swoją kreatywność!

<b>POZIOM TRUDNOŚCI ŁAMIGŁÓWKI</b>	<b>CZAS NA ROZWIĄZANIE</b>
ŁATWY = ROZGRZEWKA	1 – 2 MINUTY
ŚREDNI = TRENING	3 – 4 MINUTY
TRUDNY = WYSIŁEK	5 – 6 MINUT
WIĘCEJ CZASU	6 LUB WIĘCEJ MINUT
WYZWANIE	10 – 15 MINUT

1 – 2  
minuty

## BAGIETKOWA BONANZA

Krzysztof, piekarz z Francji, pedałowal przez przepiękną wioskę z koszem świeżych bagietek, nucąc przy tym „Marsylianke”. Zatrzymała go jedna z jego najlepszych klientek, Brygida, która kupiła połowę jego wypieków i dodatkowo pół bagietki. Następny był ksiądz, który zrobił to samo — kupił połowę zapasów Krzysztofa plus pół bagietki. W końcu młody chłopak, Wincenty, złożył takie samo zamówienie — połowę wypieków Krzysztofa plus pół bagietki. Krzysztof był zachwycony — sprzedał wszystkie bagietki i żadnej nie musiał przełamywać. Czy potrafisz wyjaśnić, jak to możliwe, oraz określić, ile bagietek miał Krzysztof na początku?

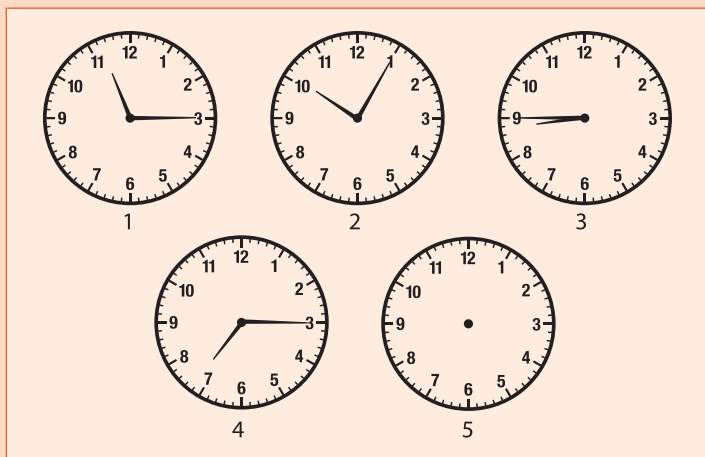


WSKAZÓWKA  
jak  
myśleć

Przelicz wszystko, lecz myśl kreatywnie o liczbach pojawiających się w łamigłówce.

## ZEGARY W SALI LEKCYJNEJ H

Profesor Androwicz lubi salę lekcyjną H, ponieważ na ścianie za biurkiem znajduje się aż pięć zegarów. Na dzisiejszej lekcji matematyki profesor ustawił pierwsze cztery zegary tak, jak widać poniżej. Następnie zapytał uczniów: „Która godzina powinna być na piątym zegarze, aby dokończyć tę sekwencję?”. Tylko jedna uczennica, Ula, udzieliła właściwej odpowiedzi. Którą podała godzinę?



WSKAZÓWKA  
jak  
myśleć

Na lekcjach profesora Androwicza czas najwyraźniej płynie do tyłu.

## SZYBKI ZYSK

Pewnej nocy okradziono posiadłość pana Szydłowieckiego. Włamywacze musieli być specjalistami, ponieważ jedyną rzeczą, którą zabrali, był mało znany, lecz bezcenny obraz Wyspiańskiego. Dwa dni później pan Szydłowiecki otrzymał informację o możliwości okupu. Wynikało z niej, że miał kupić brylant za sto tysięcy złotych i o północy przynieść go do budki telefonicznej w pobliskim parku, w przeciwnym razie nigdy już nie zobaczy swojego Wyspiańskiego. Był przygotowany na wykonanie poleceń, lecz najpierw dopilnował, aby park był otoczony przez zamaskowanych policjantów, gotowych schwycić złodziei, gdy będą próbowali odejść z brylantem. O północy wziął brylant i poszedł do budki telefonicznej. Gdy otworzył drzwi, natychmiast zrozumiał, że policja nie złapie złodziei.

Skąd o tym wiedział? I co znalazł w budce?



WSKAZÓWKA  
jak  
myśleć

Złodzieje wykorzystali swoje umiejętności kreatywnego myślenia, aby rozwiązać problem bezpiecznego wydostania brylantu z parku.