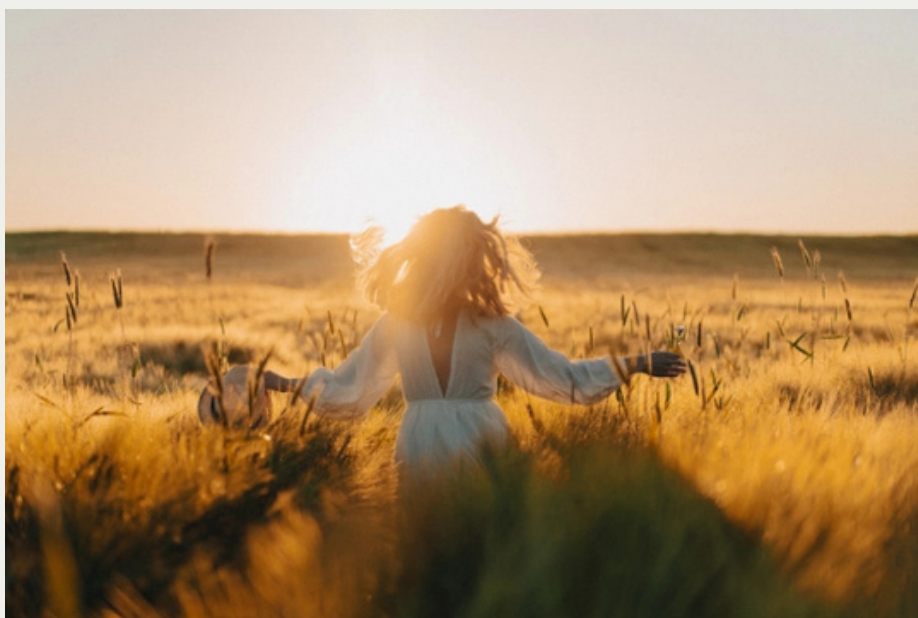


Kreativitás és problémamegoldás

A saját utad



Egy vezetett munkafüzet - a te saját
utad térképe - ami segíteni fog végig
haladni a modulokon és elmélyülni a
saját elmédben.

Üdv a füzetedben!

Ez a füzet nem azért készült, hogy tökéletesen kitöltsd. Nem kell minden kérdésre azonnal válaszolnod. Nem kell minden nap "jól csinálnod".

Ez a hely a te saját gondolataidnak készült. Annak, ami benned van - akkor is ha kusza, bizonytalan vagy még formálódik.

Nincsenek jó, vagy rossz válaszok. Csak őszinték vannak. Haladj a saját tempódban. Ha egy kérdésnél megállsz, az rendben van. Ha később térsz vissza, az is rendben van.

Ez a füzet nem süget. Hanem kísér. És megtart.

Örülök, hogy itt vagy!

Ibolya

TARTALOM

<i>Mi blokkolja a kreativitást?</i>	03
<i>A rutin mint biztonság és mint csapda</i>	06
<i>Kérdések, nem válaszok</i>	09
<i>Mit nem mersz kipróbálni?</i>	12
<i>Brainstorm szabályok nélkül</i>	15
<i>Mozgás és gondolkodás</i>	18
<i>Kreatív naplózás</i>	20
<i>Integráció és lezárás</i>	23
<i>Jegyzeteim</i>	25

Mi blokkolja a kreativitást?

A kreativitás nem azért áll le, mert „nem vagy kreatív”.

Hanem mert valami beszűkíti a teret benned.

Túl sok inger.

Túl sok elvárás.

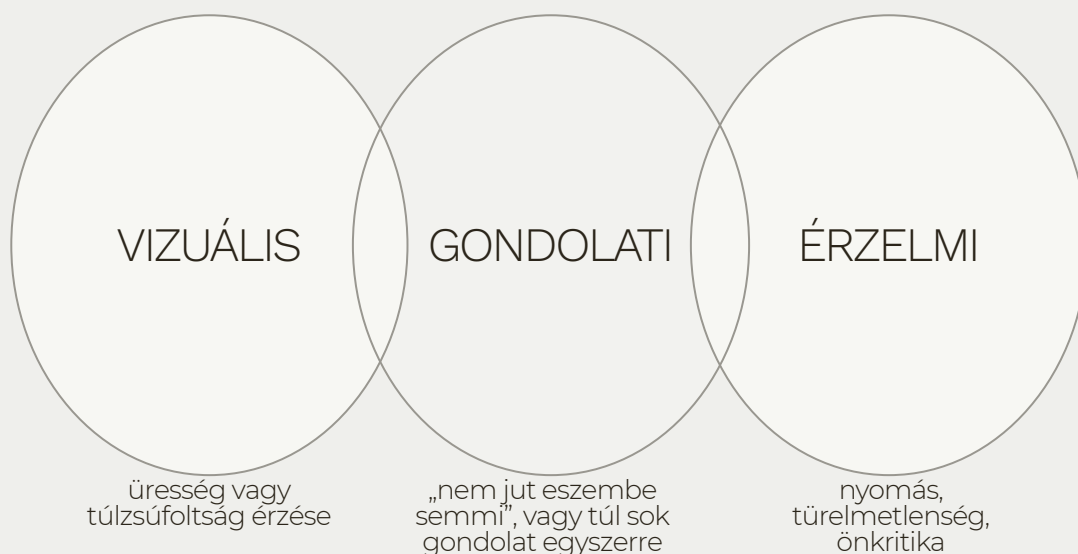
Túl sok gondolat arról, hogy jónak kell lennie.

A kreativitásnak tér kell.

Lassulás.

És biztonságérzet.

Amikor az idegrendszered feszültségben van, nem alkotni próbál — hanem túlélni.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- nehezen kezdesz bele alkotó folyamatokba
- gyorsan elégedetlen leszel az ötleteiddel
- úgy érzed, „nem jön semmi”
- túl hamar értékeled, amit kitalálsz
- inkább halogatsz, minthogy belekezdj

Ez annak a jele, hogy a belső tér beszűkült.

Mikor érzem azt, hogy “jó megoldást” keresek nem pedig több lehetséges irányt?

Milyen helyzetekben vált át bennem a gondolkodás, kreativitás teljesítménybe?

Hol szoktam túl gyorsan lezárni egy kérdést csak azért hogy haladjak? Mi történne, ha nem oldanám meg azonnal?

Aktuális probléma

Írd le az aktuális problémádat. Mit érzel vele kapcsolatban?

Fejtsd ki, amennyire csak tudod.

A rutin mint biztonság és mint csapda

A rutin alapvetően biztonságot ad.

Kiszámíthatóvá teszi a napjaidat.

Csökkenti a döntések számát.

Megnyugtatja az idegrendszert.

Ezért szeretjük.

De ugyanaz a rutin, ami biztonságot ad, idővel beszűkítheti a teret.

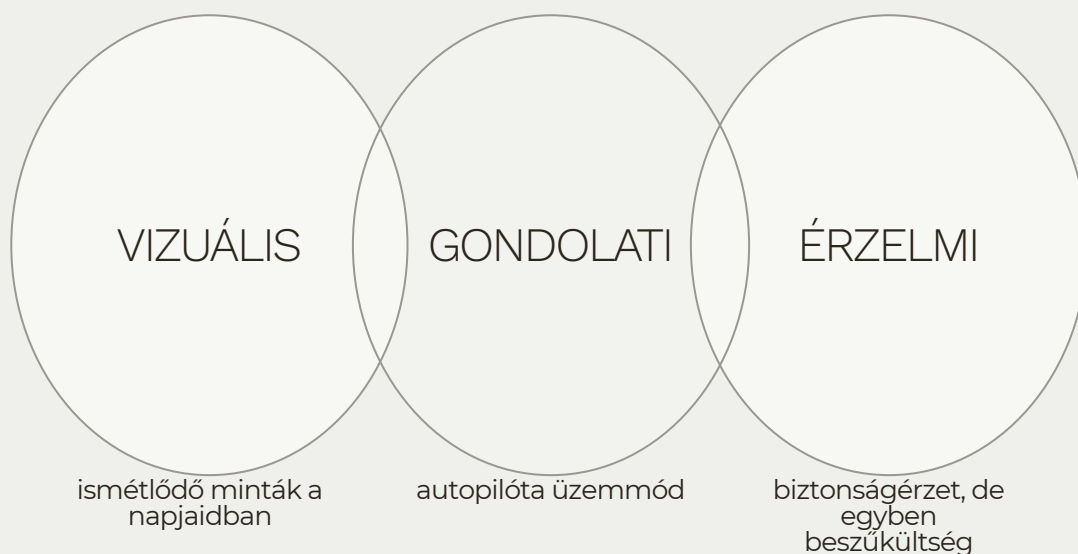
Automatikussá teszi a működésedet.

Eltűnik belőle a frissesség.

És nehezebb lesz kilépni belőle, még akkor is, ha már nem szolgál.

A rutin nem probléma.

Csak akkor válik csapdává, amikor már nincs benne tudatosság.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- sok mindent automatikusan csinálsz végig a nap során
- ritkán próbálsz ki új megközelítéseket
- kényelmetlennek érzed a változtatást akkor is, ha szükséges lenne
- nehezen mozdulsz ki a megszokott keretek közül
- hiányzik valami frissesség a mindennapokból

Ez annak a jele, hogy a rutin átvette az irányítást a tudatosság felett.

Mely rutinjaim adnak valódi biztonságot, és melyek vannak inkább csak megszokásból jelen? Honnan érzem a különbséget?

Hol ragaszkodom egy megszokott megoldáshoz akkor is, amikor már nem működik?

Milyen helyzetekben érzem, hogy a rutinom inkább beszűkít, mint megtart? Tudnék ezen változtatni valahol? Hogyan?

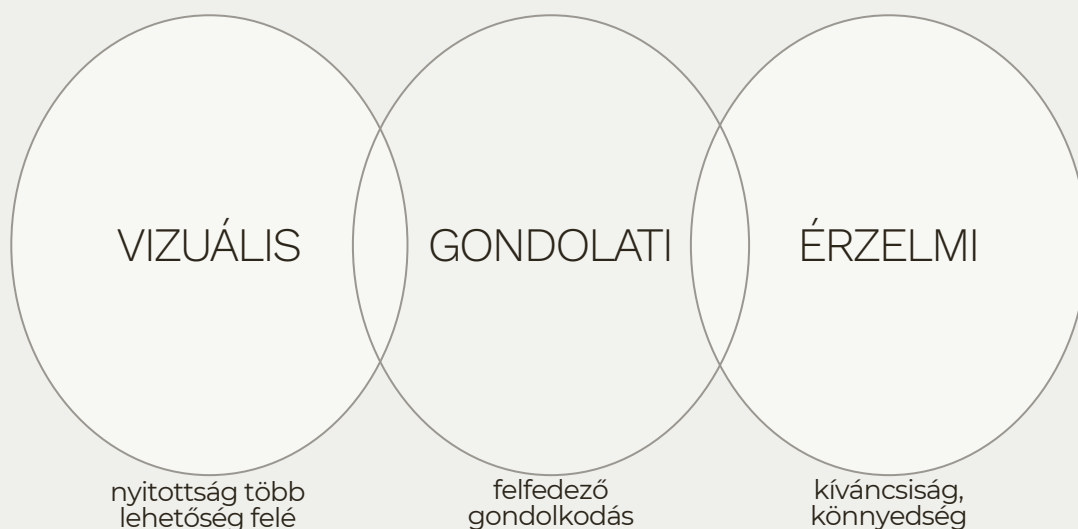
3 napom - megfigyelés

Figyeld meg 3 napig:

- hol csinálsz mindent ugyanúgy?
- melyiknél érzed hogy beszorít?
- tudnál rajta változtatni?

Kérdések, nem válaszok

A kreativitás nem a gyors válaszokból születik.
Hanem a jó kérdésekből.
Amikor azonnal választ keresel, a gondolkodásod beszűkül.
A megszokott megoldásokat veszed elő.
Amit már ismersz.
A kérdések viszont nyitva hagyják a teret.
Nem sűrgetnek.
Nem zárnak le.
Lehetőséget adnak új irányoknak.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- szívesen időzöl el egy kérdésen anélkül, hogy azonnal lezárnád
- természetes számodra, hogy több nézőpontból is ránézz egy helyzetre
- élvezed a gondolkodás folyamatát, nem csak az eredményt
- kíváncsian állsz a bizonytalan helyzetekhez

Amikor kérdésekben maradsz,
a gondolkodásod szabadabbá és kreatívabbá válik.

Milyen helyzetekben érzem azt, hogy gyors választ kell adnom, még mielőtt igazán megérteném a kérdést?

Milyen kérdések nyitottak meg bennem eddig új irányokat az életemben?

(Nem megoldást hoztak, hanem elindítottak valamit)

Milyen “mi van ha” kérdéseket szoktam elkerülni, mert túl bizonytalannak tűnnek? Mi történne, ha nem kerülném el őket?

A “mi van ha” pozitív használata

Ezzel a gyakorlattal azt szeretném elérni, hogy kíváncsi legyél!
Itt nincs döntés, nincs megoldás. Csak kíváncsiság!

1) Válassz egy helyzetet vagy problémát, amin mostanában gondolkodsz.

Nem kell, hogy nagy dolog legyen. Elég egy kis elakadás, kérdés, érzés.

2) Írj fel hozzá 5 “Mi van ha..” kérdést, de ezek legyenek pozitív irányúak!

(Példák iránymutatásként):

Mi van, ha nem kell most döntenem?

Mi van, ha nem baj, hogy még nem tudom?

Mi van, ha ez egy új irány kezdete?)

3) NE válaszold meg őket! Ez fontos!

Csak hagyd, hogy kicsit tágítsák a tered!

A cél nem a megoldás, hanem az, hogy ne szűküljön be a gondolkodásod - vagy éppen nyíljon meg kifelé!

Milyen érzések töltöttek el, miután leírtad a kérdéseket?:

Mit nem mersz kipróbálni?

A kreativitást sokszor nem a képesség hiánya állítja meg,
hanem az, amit előre kizársz.

Amit meg sem engedsz magadnak gondolatban.

Nem azért, mert lehetetlen,

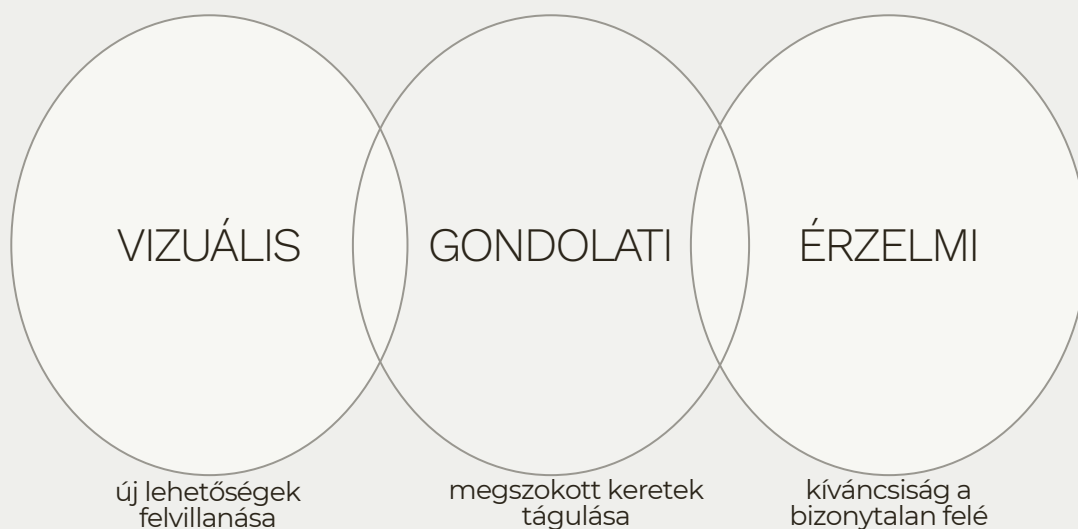
hanem mert szokatlan,

bizonytalan,

vagy nincs rá kész mintád.

Pedig az új megoldások gyakran ott kezdődnek,

ahol még nincs tapasztalatod.



Hogyan ismered fel magadon - a hiányát?

Lehet, hogy:

- nyitott vagy új ötletek felé, még ha szokatlanok is
- észreveszed, amikor valami felkelti a kíváncsiságodat
- eljátszol a gondolattal, milyen lenne kipróbálni valami újat
- érdeklődést érzel olyan dolgok iránt, amik kívül esnek a megszokott kereteiden

Amikor figyelni kezded ezeket a belső jelzéseket,
egyre könnyebb teret adni a kreatitásodnak.

Milyen megoldás / ötlet jut néha eszembe, amit izgalmasnak érzek, mégis túl gyorsan félreteszek? Miért vonzó ez az ötlet számomra?

Hol érzem azt, hogy egy lehetséges lépést kockázatosabbnak látok, mint amekkora valójában?

Milyen irányba változna a gondolkodásom, ha a nem "bevált" megoldást keresné, hanem új tapasztalatot? Mit adhatna ez nekem?

Kísérlet, nem döntés - mini feladat

Ez a gyakorlat mozgásteret adhat.

1) Válassz ki egy ötletet vagy megoldást, amit eddig félretettél.

2) Párosítsd össze ezzel a mondattal, és fejezd is be:

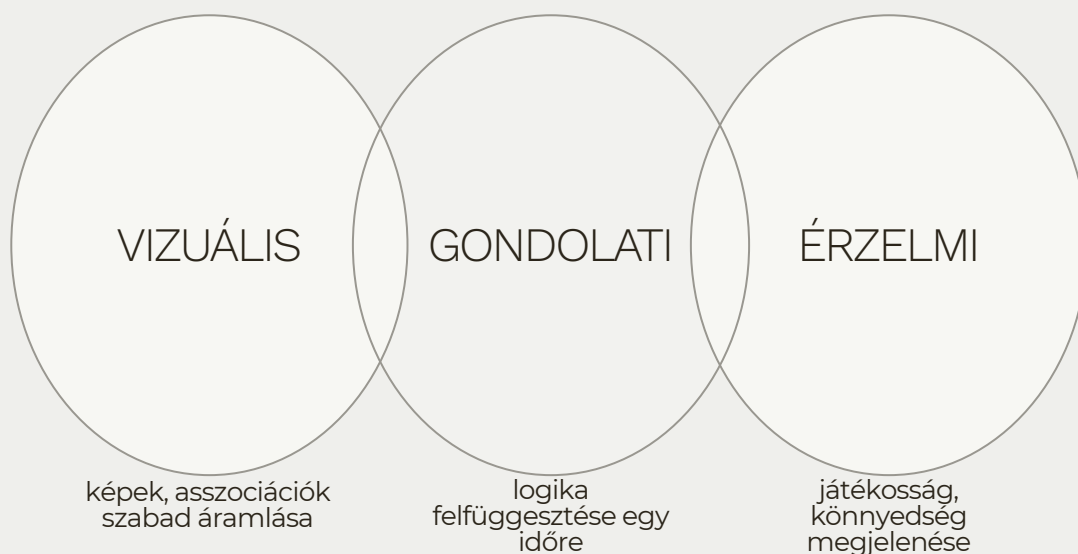
Ha ezt nem végleges döntésként, hanem kipróbálásként kezelném, akkor...

3) Írj le egy dolgot, amit ettől nyernél - nem eredményt, hanem tapasztalatot.

A kreativitás ott indul, ahol a tér már nem "siker vagy kudarc", hanem kíváncsiság. A kíváncsiság mindig kisebb kockázat, mint amilyennek elsőre tűnik.

Brainstorm szabályok nélkül

A kreativitás egyik legnagyobb ellensége a korai szűrés.
Amikor már az ötlet megszületése pillanatában eldöntöd, hogy „ez úgysem jó”.
Szabályok nélkül gondolkodni nem fegyelmezetlenség,
hanem ideiglenes szabadság az elmédnek.
Itt nem az a cél, hogy jó ötletek szülessenek.
Hanem az, hogy sokféle ötlet szülessen.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- hagyod végig futni a gondolataidat anélkül, hogy azonnal értékelnéd őket
- megengeded magadnak a „furcsa”, szokatlan ötleteket is
- észreveszed, hogy élvezed a gondolkodás szabadságát
- kíváncsiságot érzel a lehetőségek sokfélesége iránt

Amikor ezt a belső szabadságot megengeded magadnak,
a kreativitás természetesen kezd el mozogni benned.

Milyen szabályok jelennek meg automatikusan bennem
ötletelés közben?

(pl.: “ennek van értelme?” “ez túl sok”)

Melyik ötleteket szoktam elsőként kihúzni - és mi
alapján?

(hasznosság, realitás, mások feltételezett reakciói stb.)

Mi történne a gondolkodásommal, ha most nem a jó
megoldás, hanem a sok lehetőség lenne a cél?

10 perc barinstorming

- Válassz egy kérdést vagy elakadást az életedből. Bármekkora.
- Állíts be egy 10 perces időzítőt. Ez idő alatt minden ötlet leírható, nincs törlés, nincs javítás, nincs minősítés. Minél furcsább, annál jobb.
- Amikor lejár az idő, állj meg. Ne válassz. Ne értékelj. Ne dönts. Csak jelöld meg azt az 1-2-őt, amelyre jól esik ránézni - nem azt, amelyik okos.

(Ezt több kérdéssel is megteheted.)

Mozgás és gondolkodás

A gondolkodás nem csak a fejedben történik.

A tested állapota közvetlenül hat arra, hogyan tudsz gondolkodni.

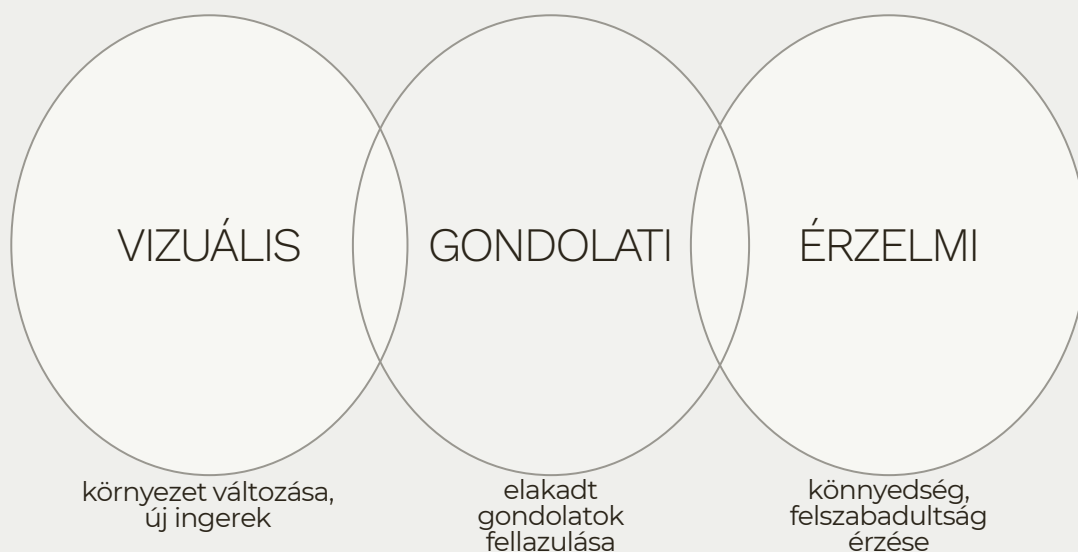
Amikor mozdulatlan vagy sokáig, a gondolataid is könnyebben „beragadnak”.

Amikor mozgásba hozod a tested, az elméd is rugalmasabbá válik.

Nem véletlen, hogy sok jó ötlet séta közben, zuhany alatt vagy utazás közben érkezik.

A mozgás ritmust ad.

A ritmus pedig teret nyit az új gondolatoknak.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- séta közben tisztábban látsz egy helyzetet
- mozgás hatására új nézőpontok jelennek meg benned
- észreveszed, hogy kevésbé „forogsz körbe” ugyanazon a gondolon
- megjelenik benned egy természetesebb, szabadabb gondolkodás

Amikor a tested mozgásba kerül, a gondolkodásod is mozgékonyabbá válik.

Milyen gondolatok jelennek meg bennem könnyebben,
amikor mozgásban vagyok?

Volt már olyan helyzet, amikor egy probléma nem ülve,
hanem mozgás közben oldódott meg?

(Ez lehetett egy felismerés is!)

Milyen mozgás segít nekem leginkább “kimozdulni a
fejemből”? Milyen gyakran végzem? Ha csak heti 1-2x,
tudnám növelni ezt heti 3-4-re?

(Ha igen, tedd meg!)

Kreatív naplózás

A naplózás nem csak arra való, hogy „kiírd magadból”, ami benned van.

Hanem arra is, hogy teret adj annak, ami még nem látható tisztán.

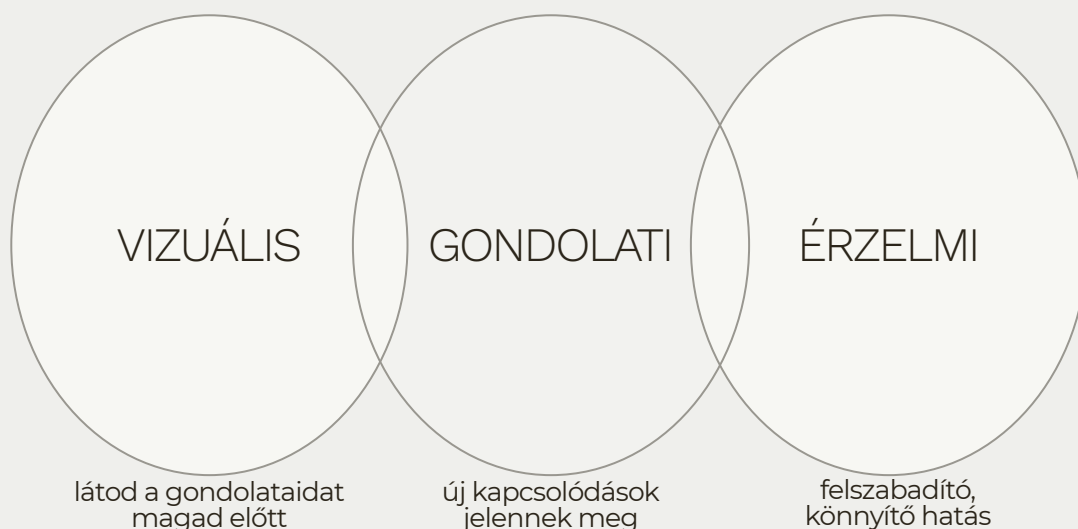
Amikor írsz, nem csak rögzíted a gondolataidat –
hanem mozgásba hozod őket.

A papíron a gondolatok már nem keringenek, hanem formát kapnak.

s ami formát kap, azzal már lehet dolgozni.

A kreatív naplózás nem szabályos, nem szép, és nem logikus.

Pont ettől működik.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- írás közben váratlan felismerések érkeznek
- olyan gondolatok jelennek meg, amik szóban nem jönnének elő
- a végére tisztábbnak érzel egy helyzetet
- megjelenik benned a rendezettség és átláthatóság érzése

Amikor leírod, ami benned van, a gondolkodásod is rendezettebbé válik.

(Ha eddig nem írtál, és most fogod először kipróbálni, nyugodtan térj vissza később a válaszokkal ide.)

Milyen gondolatok vagy érzések jelennek meg bennem, amikor nem próbálok “értelmeset” írni?

Mi változik bennem, ha nem megoldani akarok valamit, csak leírni ami van?

Milyen témák térnek vissza a soraimban akkor is, amikor nem irányítom az írást?

Szabad írás ítélet nélkül

Ez nem napló “jól megírva”. Nem önismereti elemzés. Csak a gondolkodásod mozgásban.

Állíts be 5-10 perces időzítőt. Írj megállás nélkül. Nem kell logikusnak lennie, szépnek, vagy hasznosnak.

Nem tudod mit írj? Írd ezt! “Nem tudom mit írjak. Nem tudom mit írjak..”

Ha letelik az idő, de nem vagy kész, folytasd, amíg jól esik. Ha kész vagy, nem kell tenned semmit. Csak csukd be.

Ha elkezdesz hosszútávon írni, kérlek erre figyelj: soha semmit ne húzz ki. Ott akkor ezt volt a jó leírni. És később valamikor, bármit is írtál, jó lesz vissza olvasnod!

Integráció

Ebben a modulban nem az volt a cél, hogy „kreatívabbá válj”, hanem hogy újra hozzáférj ahhoz, ami eleve benned van. A kreativitás nem külön képesség. Hanem annak a jele, hogy az elméd nincs túlterhelve, beszűkülve vagy lefagyva. Ahogy csökkent a belső zaj, ahogy engedték a rutin szorításán, ahogy teret adták a kérdéseknek, a mozgásnak, az írásnak – megjelent a gondolkodás szabadsága. És ez nem csak alkotásnál fontos. Hanem problémáknál. Döntéseknél. Új helyzeteknél.

Talán könnyebben engedsz meg magadnak új nézőpontokat. Talán nem akarsz azonnal „jó választ” találni. Talán nyitottabb lettél a kísérletezésre. Talán észreveszed, amikor a rutin már nem biztonság, hanem korlát.

Mihez tudsz visszatérni, ha beszűkül a gondolkodásod?

- kérdésekhez válaszok helyett
- mozgáshoz, ha elakadsz fejben
- naplózáshoz, ha túl sok a gondolat
- játékossághoz, ha túl komollyá válik minden

A kreativitás nem valami plusz az életedben. Hanem annak a jele, hogy rend van az elmédben és tér a gondolkodásodban.

Hol blokkolt eddig a rutin?

Milyen megoldást merek most először komolyan venni?

Mi segít kilépni az automatikusból?

Jegyzeteim