

*Codziennie rozwijaj swoją kreatywność!*

PAULINA MECHŁO  
OLGA GEPPERT

# TRENING INNOWACYJNEGO MYSLENIA

ROZWIŃ SWÓJ KREATYWNY  
POTENCJAŁ W 31 DNI

sensus



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorki oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorki oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Grafika na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

**Drogi Czytelniku!**

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/trinmy>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

ISBN: 978-83-283-5775-4

Copyright © Paulina Mechło, Olga Geppert 2020

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- [Lubię to!](#) » [Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI

Dzień I	9
Dzień II	18
Dzień III	25
Dzień IV	32
Dzień V	41
Dzień VI	50
Dzień VII	59
Dzień VIII	68
Dzień IX	75
Dzień X	84
Dzień XI	93
Dzień XII	102
Dzień XIII	111
Dzień XIV	120
Dzień XV	129
Dzień XVI	138
Dzień XVII	145
Dzień XVIII	154
Dzień XIX	163
Dzień XX	172
Dzień XXI	181
Dzień XXII	190
Dzień XXIII	199
Dzień XXIV	208
Dzień XXV	217
Dzień XXVI	234
Dzień XXVII	243
Dzień XXVIII	252
Dzień XXIX	261
Dzień XXX	268
Dzień XXXI	277

Cześć!

To jest Paulina Mecht. Jest neurokognitywistką i wybitnym psychologiem. To, co ją wyróżnia, to wybitna inteligencja i spostrzegawczość oraz dar do celnych przemyśleń - podanych lekko i zabawnie. W trakcie treningu też to dostrzeżesz! Jej moc to superpamięć, a jej neurony tworzą galaktykę pięknego umysłu.




OMG

PM

Oto Olga Geppert - burza loków i pomysłów. Ma bezgranicznie kreatywny umysł. Jest świetną artystką, graficzką i... koduje, a przy tym potrafi lekko i interesująco pisać. Jej specjalnością są ciekawostki, których można słuchać bez końca. Ponadto zakamarki języka polskiego nie są jej straszne. Większość trudnych słów to jej sprawka!







Czym jest innowacyjne myślenie? Czym jest kreatywność?  
Dlaczego warto je rozwijać?

Książka ta jest pewnym kreatywnym (po)tworem, za pomocą którego poćwiczysz swoje kreatywne myślenie. Porozmawiamy na jej kartach o kreatywności, innowacji, myśleniu, odwadze, wpływie nastroju na kreatywność i... o wielu innych tematach. Zaprosimy Cię również do dyskusji. Wszystko, co znajduje się w tej książce, oparte jest na naszej praktyce: Pauliny psychologiczno-trenerską oraz Olgi - artystyczno-graficzną. Stworzyłyśmy tę książkę, by każdy mógł poczuć się jak podczas sesji myślenia kreatywnego, niezależnie od tego, za jak kreatywną osobę się uważa, skąd pochodzi ani w jaki sposób wykorzystuje kreatywność oraz innowacje w swoim codziennym życiu. To jest Twoja książka i Twój kreatywny czas!

Powodzenia :)

Wielkie + Spektakularne + Teoriotwórcze + Eloquentne +  
+ (W)Prowadzenie = W. S. T. Ę. P.

Żyję, by tworzyć, i tworzę, by żyć - często mawiają Ci, którzy zajmują się szeroko rozumianą sztuką lub pracują w branży kreatywnej. Robią to, bo przychodzi im to naturalnie, bo cenią sobie projektowanie, grafikę lub inne formy sztuki.

Na pytanie „Co daje Ci tworzenie?” odpowiadają: „Wolność”. Tworzenie to uwolnienie myśli, które gdzieś w głowach przepływają i kształtują nasze otoczenie. Kreatywność to wyjątkowa forma myślenia, która tworzy nowe rozwiązania. Mówi się, że coś, co jest innowacyjne - jest użyteczne. To, co kreatywne, nie musi mieć formy użytecznej, to, co innowacyjne - już tak. Innowacje rozwiązują konkretnie zdefiniowane problemy. Kreować można spontanicznie, bez refleksji nad grupą docelową ani nad tym, jaki problem ta forma myślenia rozwiązuje.

Całość treningu ma pobudzić wyobraźnię i zachęcić Cię do refleksji nad różnymi czasami dziwnymi, czasami absurdalnymi, czasami intrygującymi problemami. Poszukiwanie sposobów wyrażania siebie i swoich pomysłów jest jednym z istotnych elementów budowania swojej wyobraźni i rozwijania jej.

Uważamy, że wyobraźnię można rozwijać - temu służy ta książka. Celebrowaniu wyobraźni i temu, co można dzięki niej uzyskać. Ta niesamowita właściwość naszego umysłu pozwala na tworzenie wyjątkowych obrazów - manipulowanie obiektami, przewidywanie konsekwencji danych działań - ale także pozwala nam tworzyć, co chcemy, od zupelnego zera.



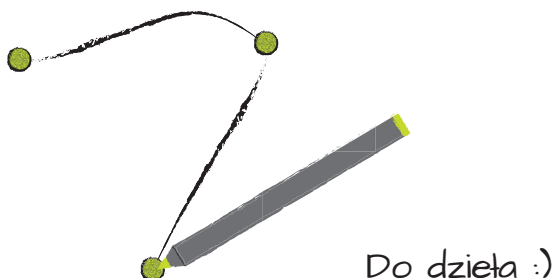
## Co robić, by być bardziej kreatywną osobą?

- 1) Ćwicz wyobraźnię.
- 2) Rozwijaj myślenie.
- 3) Dbaj o swój umysł.
- 4) Trenuj swój intelekt: pamięć, koncentrację i spostrzeganie.
- 5) Pielęgnuj swoją wrażliwość.
- 6) Znajdź sobie twórcze zajęcia.
- 7) Poszukaj inspiracji.
- 8) Bądź otwarty na ludzi, na pomysły i idee.
- 9) Bądź ciekawy.
- 10) Bądź odważny.
- 11) Próbuj, pomimo niepowodzeń.
- 12) Każdy dzień to nowa szansa na stworzenie czegoś nowego.

Celem książki, którą trzymasz w rękach, jest zabawa wyobraźnią i zainspirowanie do kreatywnego myślenia. Na każdy dzień przewidziałymy po kilka ćwiczeń rozkręcających wyobraźnię. Zachęcamy Cię do zapelniania całego miejsca rysunkami, zapiskami, wyklejankami. To Twoja kreatywna przestrzeń.

W książce znajdziesz też strony nazwane SWOBODNYM PRZEPLYWEM MYŚLI - to tam jest miejsce na dodatkowe pomysły i na zapisanie wszystkich myśli, które aktualnie chodzą Ci po głowie i które przyjdą w trakcie ćwiczeń. Zapisywanie koncepcji jest niezwykle ważne w procesie twórczym, kreatywnym i innowacyjnym. Ile razy zdarzyło Ci się, że w Twojej głowie nagle pojawił się ciekawy pomysł, który potem został zapomniany? Warto je uwiecznić, bo nasz umysł czasem podaje nam ciekawe pomysły na talerzu. Na początku każdego dnia pojawiają się te same pytania: o datę, o pogodę, o Twój poziom energii oraz nastrój. Poziom energii, nastrój i samopoczucie wpływają na nasze myślenie - także to twórcze i kreatywne. Warto przyjrzeć się sobie i temu, jak w zależności od nastroju idzie Ci główkowanie nad ćwiczeniami :)

Dlatego w książce znajdziesz rozrywki i ćwiczenia, do których wykonania serdecznie Cię zachęcamy.

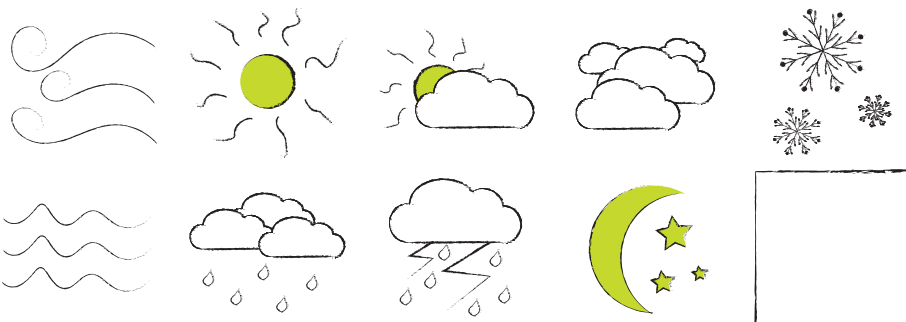




# DZIEŃ I

DATA I GODZINA: \_\_\_\_\_

POGODA:



POZIOM ENERGII:



niski

wysoki

JAKI JEST TWÓJ NASTRÓJ?

POWAŻNY                      ZRELAKSOWANY                      WYSTRASZONY                      OPTYMISTYCZNY

---

PSOTNY                      WESOŁY                      MELANCHOLIJNY                      PODNIOSŁY

RADOSNY                      DEPRESYJNY                      ROZEMOCJONOWANY

ROZJUSZONY                      ROMANTYCZNY                      POGODNY                      SPOKOJNY

ZNUŻONY                      ZADOWOLONY                      ZESTRESOWANY                      PODNIECONY

ROZCZAROWANY                      ZNUDZONY                      ROZTARGNIONY

SMUTNY                      GOTOWY DO DZIAŁANIA                      WYPOCZĘTY

                    PODEKSCYTOWANY                      ROZPIERA MNE ENERGIA!

                    ROZMARZONY                      PONURY

---

Wszyscy z natury jesteśmy kreatywni...  
i innowacyjni. Ty też. Masz w sobie to, co pozwala Ci  
na bycie osobą twórczą. Potrafisz i możesz  
tworzyć. Wystarczy się odważyć, znaleźć chwilę  
dla siebie i poszukać kreatywnych rozwiązań.

Określ swój poziom kreatywności na dzisiejszy dzień:



Określ, jaki poziom kreatywności byłby przez Ciebie pożądany:



Po czym konkretnie poznasz, że pożądany poziom kreatywności  
został przez Ciebie osiągnięty?

---

---

---

---

---

Po czym jeszcze?

---

---

---

Określ swoją gotowość do stworzenia czegoś innowacyjnego:



Określ pożądany poziom innowacyjnego myślenia:



Po czym konkretnie poznasz, że pożądany poziom innowacyjnego myślenia został przez Ciebie osiągnięty?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Po czym jeszcze?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

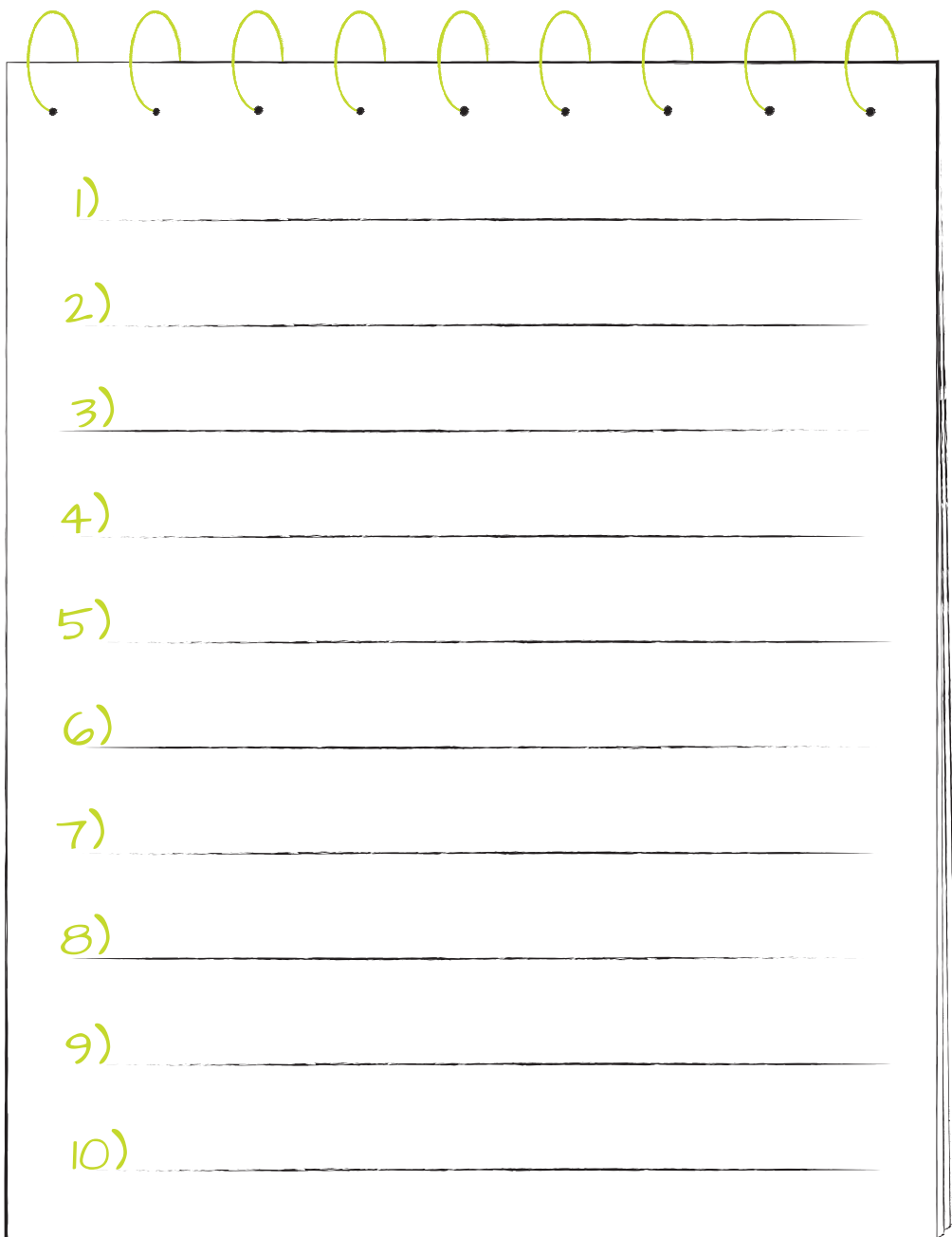
---

---

---

---

Wypisz 10 zmian z zakresu innowacyjności, które chcesz osiągnąć.  
Niech to będą konkretne przykłady.

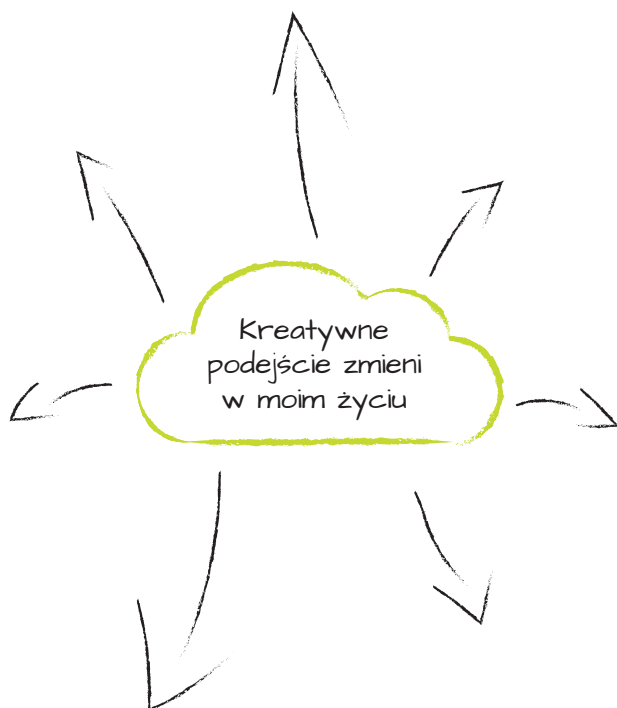


A spiral-bound notebook page with 10 numbered lines for writing. The numbers 1) through 10) are written in green ink at the beginning of each line. The lines are horizontal and extend across the width of the page. The spiral binding is visible at the top edge.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_

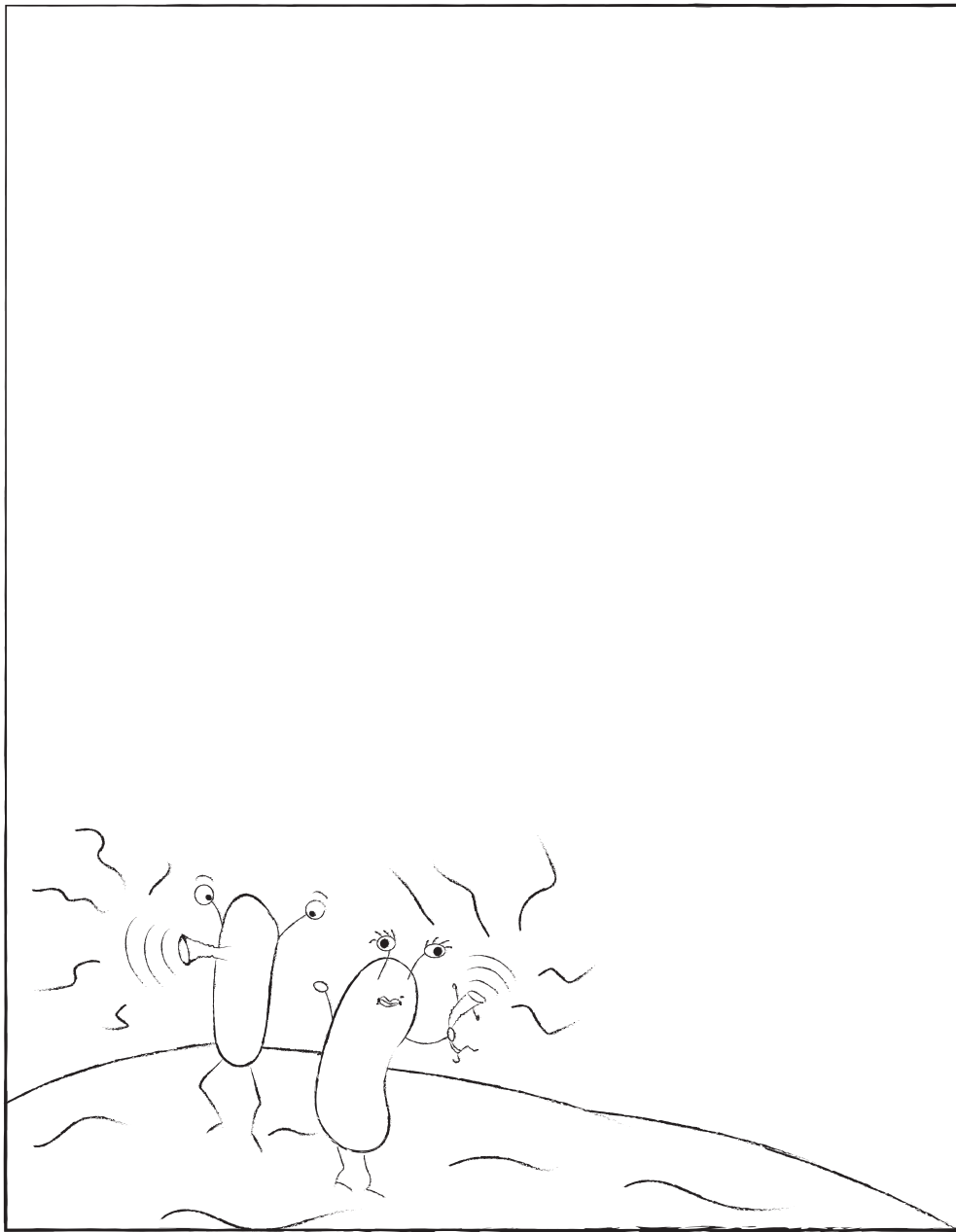


Pomyśl, do czego przyda Ci się kreatywne i innowacyjne podejście, co zmieni w Twoim życiu.



Aby rozwinąć innowacyjne myślenie, czasem warto poimprowizować. Narysuj, opisz, odpowiedz na pytanie!

Jak brzmiałaby muzyka Marsjan?









# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 



Innowacyjność. Chyba trudno o słowo, które w ostatnich latach zrobiłoby większą karierę. Można pokusić się o twierdzenie, że nasze stulecie będzie kiedyś nazywane wiekiem innowacyjności. Kreatywność, szukanie nowych, niestandardowych rozwiązań, pomysłów usprawniających życie, ucieczka od sztampy — bez tego ciężko myśleć o rozwoju biznesu, gospodarki, sztuki... Twórcze myślenie jest kołem zamachowym wprawiającym świat w ruch.

# TYLKO CZY MOŻNA SIĘ TAKIEGO SPOSOBU MYŚLENIA I DZIAŁANIA NAUCZYĆ? OTÓŻ NIE.

Nie można się nauczyć. Inaczej — nie trzeba, bo każdy z nas jest twórczy i kreatywny. Innowacyjny. Wystarczy jedynie pozwolić umysłowi otworzyć się na nieszablonowe myślenie. Jak to zrobić? Chociażby poprzez ćwiczenia. Na przykład takie, jakie znalazły się w tej książce! Autorki przygotowały kompletny zestaw treningowy dla umysłu, pozwalający każdemu w ciągu 31 dni odkryć i rozwinąć swój kreatywny potencjał. Jesteś na to gotowy? To może na początek wyobraź sobie, jak mogłaby brzmieć muzyka Marsjan.

Już? Prawda, że to proste, a ileż przy tym satysfakcji i zwykłej frajdy. Zatem do dzieła, świat czeka na nowych odkrywców w stylu Stephanie Kwolek i Mikołaja Kopernika!

## PAULINA MECHŁO

— psycholog, neurokognitywistka. Laureatka Nagrody Teofrasta. Prowadzi konsultacje psychologiczne oraz autorskie treningi grupowe i indywidualne usprawniające intelekt i funkcje poznawcze dla osób w różnym wieku. Można się z nią skontaktować poprzez stronę [www.sovom.pl](http://www.sovom.pl).

## OLGA GEPPERT

— z wykształcenia księgarz i kulturoznawca. W pracy zajmuje się content marketingiem, projektowaniem graficznym i frontendem — czyli skuteczną komunikacją.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

**sensus**



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint<sup>PL</sup>**



ISBN 978-83-283-5775-4



9 788328 357754

cena 39,90 zł