

WYMYŚŁ WSZYSTKO

TRENING KREATYWNOCI
Z ZADANIAMI



GREG
WYDAWNICTWO





WYMYŚL WSZYSTKO

TRENING KREATYWNOCI
Z ZADANIAM I



GREG
WYDAWNICTWO



Autorka: **Dorota Wieczorek**



Opracowanie graficzne: **Dorota Wieczorek**

Redaktor inicjująca: Agnieszka Antosiewicz
Redakcja i korekta: Katarzyna Curyło, Damian Piechaczek,
Szymon Rój, Karolina Rymut-Kościelniak

ISBN: 978-83-8186-189-2
Wydanie I

© Copyright by Dorota Wieczorek
© Copyright for this Edition by Wydawnictwo GREG Sp. z o.o., 2025

Wydawnictwo GREG®
ul. Klasztorna 2B
31-979 Kraków
tel. 12 680 15 50
www.greg.pl

Księgarnia internetowa: www.greg.pl

Znak firmowy GREG® zastrzeżony w Urzędzie Patentowym RP.
Wszystkie prawa zastrzeżone.
Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana
lub przedrukowana bez pisemnej zgody Wydawnictwa GREG®.

Projekt okładki: Dorota Wieczorek
Opracowanie okładki: Aleksandra Zimoch

Projekt layoutu: Dorota Wieczorek
Skład: Pracownia Register

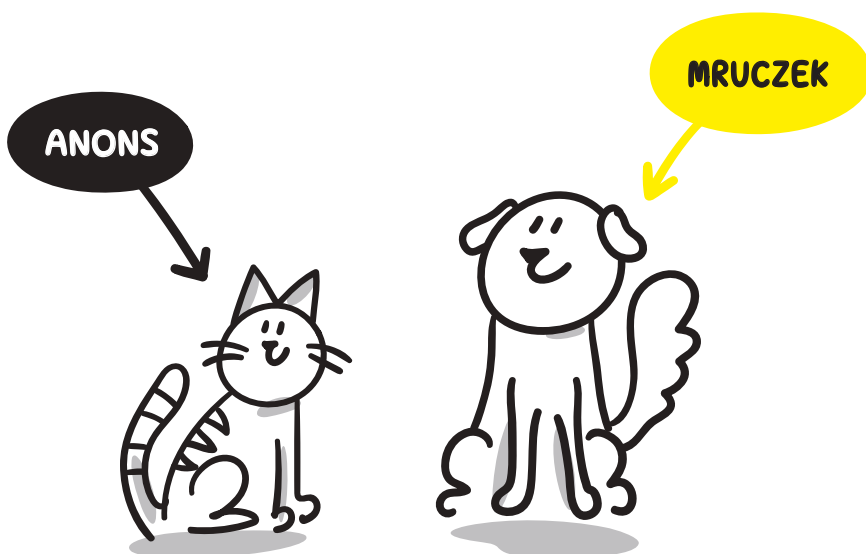
Zdjęcia: „Krzyk”, E. Munch, 1893, s. 85; „Fontanna”, M. Duchamp, 1917, s. 270 / Wikipedia.com
(domena publiczna)
Brian A Jackson, s. 262; Cornel Constantin, s. 104; guppyss, s. 104; Josep Curto, s. 104; Lia_Russy,
s. 105; Orla, s. 86; Petr Grulich, s. 139, Stocksnapper, s. 105 / Shutterstock.com

O CZYM JEST TA KSIĄŻKA?

Umiejętność twórczego myślenia posiada **każdy z nas**. Możemy ją rozwijać i doskonalić tak samo jak inne, „zwyčajne” zdolności – jazdę na rowerze, robienie kanapek czy liczenie w pamięci. W tej książce znajdziesz mnóstwo praktycznych wskazówek, kreatywnych wyzwań oraz myślowych trików, dzięki którym rozwiniesz swój twórczy potencjał i możliwości.

Książka zawiera zbiór technik i zadań opartych o **kreatywne przekształcenia**. Każda technika została zilustrowana prostym **przykładem „z życia wziętym”**, który pomoże ci ją lepiej zrozumieć i zapamiętać. Poznasz również takie aspekty kreatywności, jak **oryginalność** czy **elastyczność**. Opisanych tu technik możesz używać w dowolnej kolejności i w różnych konfiguracjach.

Eksperymentuj **śmiało!** Pomogą ci w tym pies Mruczek i kot Anons.



KREATYWNOŚĆ: CO TO TAKIEGO?

Kreatywność może objawiać się w różnych dziedzinach życia, takich jak sztuka, nauka, biznes czy problemy dnia codziennego. Jej istotą jest zdolność postrzegania świata w nieszablonowy sposób i umiejętność wychodzenia **poza schematy**.

Badacze różnie definiują kreatywne myślenie. Jedni skupiają się na oryginalności, czyli odpowiedzi na pytanie: „**Czy to już było?**”. Inni wskazują na umiejętność dokonywania twórczych modyfikacji, jak łączenie obiektów lub idei (myśli, projektów) w nietypowy sposób. Jeszcze inni podkreślają wagę bycia twórczym, czyli zdolności do kreowania, wymyślania nowych, wartościowych rozwiązań. W rozumieniu potocznym kreatywny oznacza „niepowtarzalny, odważny, innowacyjny, unikatowy”.

A czasem kreatywność to po prostu spojrzenie na problem z zupełnie **innej perspektywy...**





**MYSZOŁÓW
TO JA!**

Ciekawostka

Kreatywne rozwiązywanie problemów to termin z teorii twórczości **określający generowanie, czyli wytwarzanie, wymyślanie twórczych pomysłów** w jakiejś dziedzinie (może to być dowolna dziedzina, np. gotowanie, literatura, inżynieria). Oznacza również proces rozwiązywania zadań, które mają **wiele możliwych rozwiązań**.

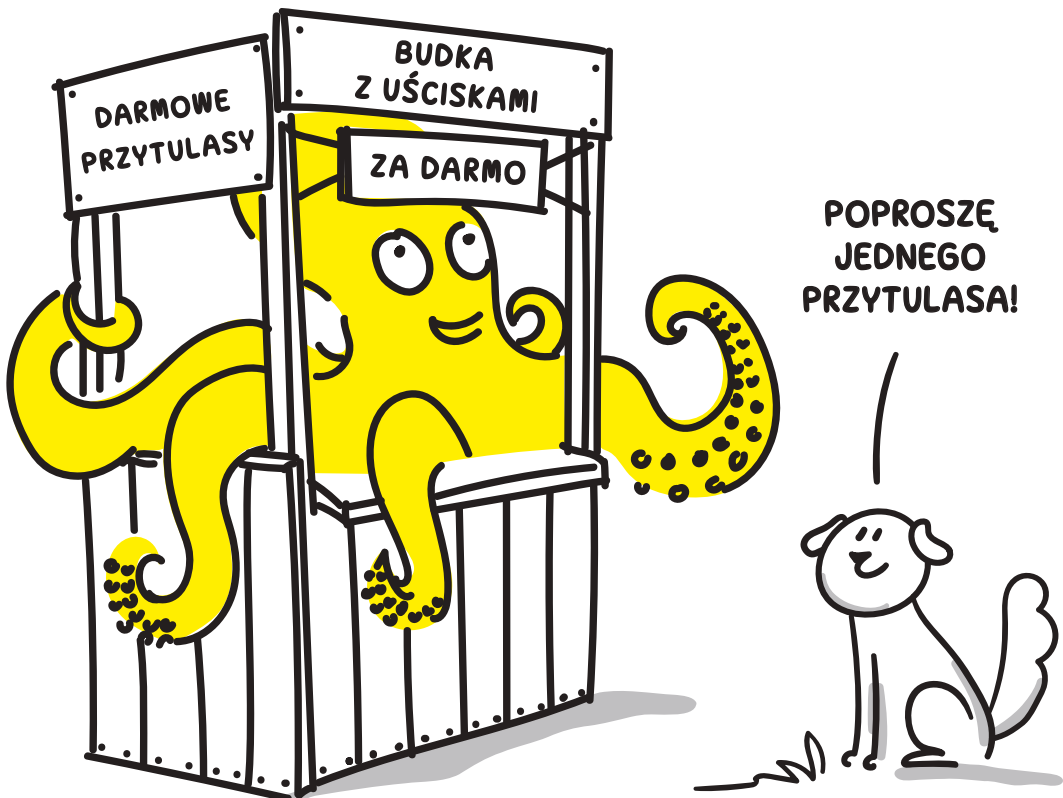
ZNAJDŹ NOWE ZASTOSOWANIE

Jak to działa?

Do czego coś służy? Do czego może służyć? Wymyśl nową funkcję, rolę, przeznaczenie, cel czegoś.

Przykład

Wyobraź sobie, że masz za zadanie zorganizować festyn dla dzieci i zaprojektować oryginalne stoiska. Jakie będą pełniły funkcje? Skup się na szukaniu **alternatywnych zastosowań** dla istniejących produktów, technologii, obiektów, usług.





Kot Anons postanowił zostać perkusistą. Nie gra jednak na zwykłej perkusji, tylko na własnoręcznie wykonanym instrumencie. Do jego zrobienia **twórczo wykorzystał** garnki, rondle, pokrywki, dzbanki, szklanki i inne naczynia.

TU BĘBNI
ANONS



Z życia wzięte, czyli być jak MacGyver

„MacGyver” to amerykański serial telewizyjny opowiadający o przygodach bardzo uzdolnionego tajnego agenta. Cechami charakterystycznymi **Angusa MacGyvera** są: rozległa interdyscyplinarna wiedza i umiejętność niestandardowego **wykorzystania przedmiotów codziennego użytku** oraz związków chemicznych zawartych w artykułach domowych. To właśnie te zdolności pozwalają mu **wyjść z każdej opresji czy pokonać wrogów**. MacGyver potrafi naprawić uszkodzoną chłodnicę samochodową za pomocą jajka, zakleić coś, używając mieszaniny kwasu siarkowego i czekolady, czy też stworzyć improwizowaną nawigację satelitarną GPS z elementów bielizny, metalowych naczyń, igły, magnesów i baterii.

FABUŁA Z KUBKA

Jak to działa?

Twórz z losowo wybranych elementów.

Przykład

Ta metoda pozwala tworzyć fabuły na podstawie słów bądź obrazków losowanych z kubka. Wyobraź sobie, że masz za zadanie wymyślić fabułę filmu. Przygotuj kubek, w którym znajdą się **wybrane słowa lub obrazki** (możesz je umieścić np. na złożonych na pół karteczkach). Wylosuj trzy z nich i stwórz fabułę, która będzie je łączyć w spójny ciąg wydarzeń. Jeśli wylosowane słowa to np. „kot”, „statek kosmiczny” „klucz”, możesz wymyślić historię o przygodach kota, który w poszukiwaniu klucza podróżuje statkiem kosmicznym do międzygalaktycznych wrót.

Zamiast jednego możesz przygotować kilka kubków z **różnymi kategoriami** **bądź różnymi częściami mowy**, np. tylko czasownikami albo tylko zaimkami pytającymi. Zabawa może obejmować **więcej niż jedno losowanie** i sprawdza się też **w grupie**.



Z życia wzięte, czyli wymyślone przez przypadek



Losowość jest naturalną częścią procesu twórczego. Wystarczy prześledzić genezę, czyli powstanie, wielu znanych utworów literackich, aby odkryć **zaskakującą rolę przypadku**. Pisarka J.K. Rowling w 1990 roku podróżowała pociągiem z Manchesteru do Londynu. Pociąg miał cztery godziny opóźnienia. To właśnie wtedy autorka wpadła na pomysł historii **Harry'ego Pottera** podróżującego koleją do Szkoły Magii i Czarodziejstwa.

W 1876 roku 17-letni wówczas Arthur Conan Doyle wstąpił do Szkoły Medycznej Uniwersytetu w Edynburgu. Jednym z jego nauczycieli był dr Joseph Bell, chirurg i wybitny wykładowca znany ze swoich zdolności dedukcyjnych i zmysłu obserwacji. Doyle był pod wielkim wrażeniem umysłu lekarza. Później obdarzył głównego bohatera swoich książek cechami genialnego nauczyciela. Słynący z przenikliwości angielski detektyw, **Sherlock Holmes**, do dziś inspiruje twórców kultury i sztuki na całym świecie.



HISTORYJKA Z OBRAZKA

Jak to działa?

Użyj dowolnego obrazka jako inspiracji. Patrząc na niego, szukaj odpowiedzi na pytania: **co?**, **gdzie?**, **kiedy?**

Przykład

Wyobraź sobie, że szukasz pomysłu na książkę dla dzieci, a twoją inspiracją ma być obrazek przedstawiający ogródek. Wykorzystaj różne zaimki pytające i sformułowania, np.: **jak?**, **po co?**, **na co?**, **dłaczego?**, **dokąd?**, **skąd?**, **co jeśli...?**, **co się stanie, kiedy...?** Aby stworzyć ciekawą historyjkę, możesz wykonać kilka kroków. Zastanów się:

CO DZIEJE SIĘ NA OBRAZKU

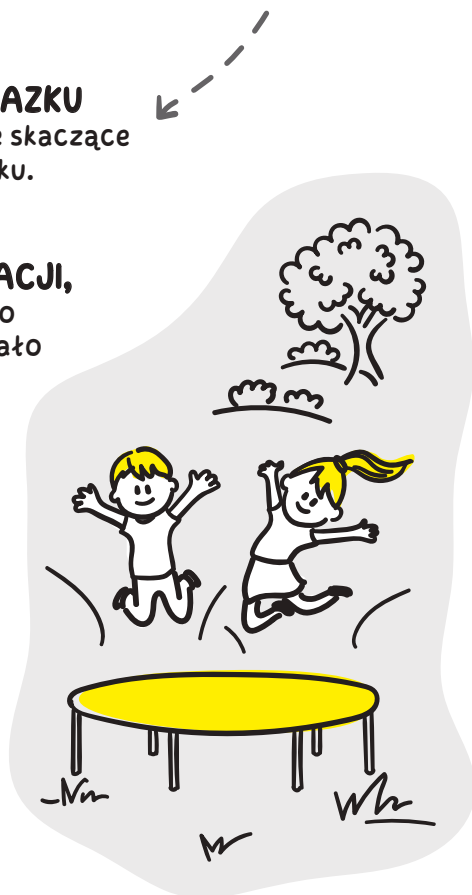
np. niech będą to dwie postacie skaczące na trampolinie w ogródku.

JAK DOSZŁO DO TEJ SYTUACJI,

np. postacie na trampolinie to rodzeństwo, które zorganizowało konkurs skoków.

JAKIE MOGĄ BYĆ KONSEKWENCJE TEJ SYTUACJI (WYMYŚL OŚ FABUŁY, DODAJ SZCZEGÓŁY I EMOCJE),

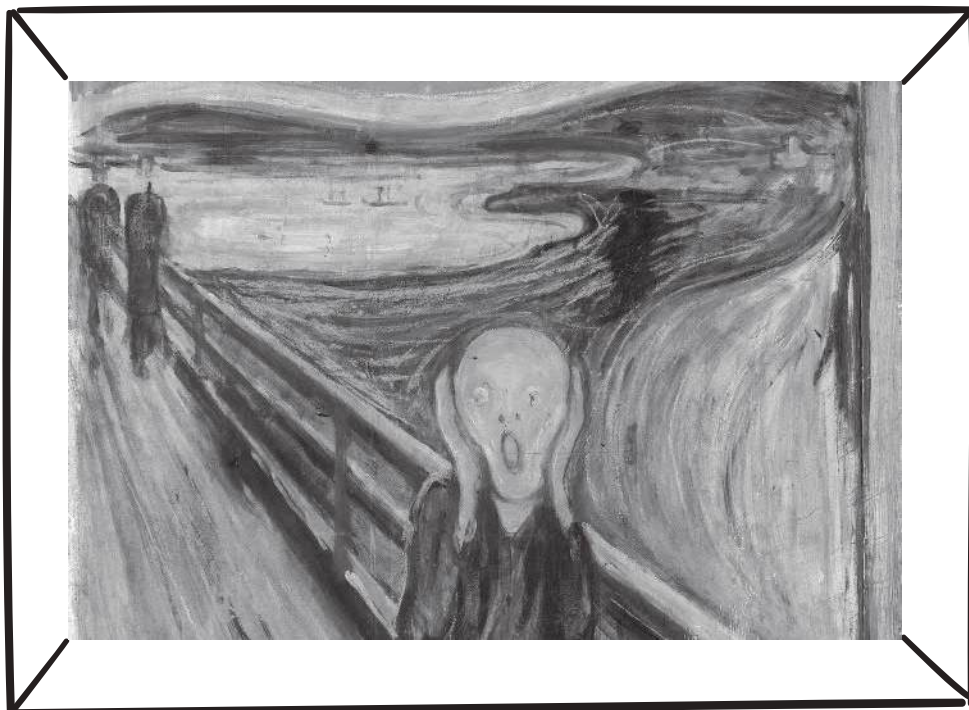
np. opracuj historię o przygodach rodzeństwa, które stworzyło własne choreografie skoków na trampolinie, którymi zachwyciło jury konkursu „Mam talent”.



Z życia wzięte, czyli drugie życie dzieła sztuki

Czy sztuka wysoka może zostać źródłem memów? Obraz **Edvarda Muncha „Krzyk”** od dawna inspiruje twórców dzieł popkultury, satyryków i zwykłych odbiorców. Motyw krzyku jest wykorzystywany

w filmach, muzyce czy modzie. Na przykład charakterystyczna **maska w kształcie białej krzyczącej twarzy** stała się popularnym motywem w kulturze masowej za sprawą serii horrorów „Krzyk”, z których pierwszy trafił do kin w 1996 roku. Seria doczekała się też licznych parodii i przeróbek.



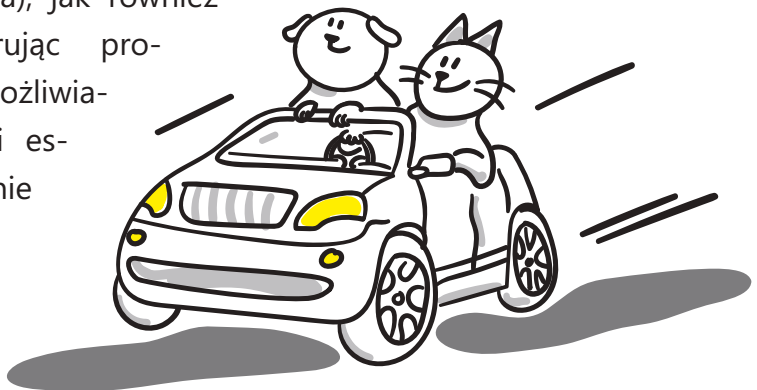
ZASADA SYMETRII

Jak to działa?

Symetria to podzielność przedmiotu **na odpowiadające sobie jednakowe lub analogiczne części**. Zasadę harmonii i symetrii często stosuje się w sztukach wizualnych, ale jej **pierwotna inspiracja to przyroda**, np. ludzki organizm. Wszystkie nasze parzyste narządy wewnętrzne, takie jak płuca czy nerki, są rozmieszczone w podobny sposób po obu stronach osi ciała. Niektóre rośliny też wykazują symetrię strukturalną. Większość **kwiatów** cechuje symetria promienista (płatki lub listki kielicha są rozmieszczone wokół centralnego punktu).

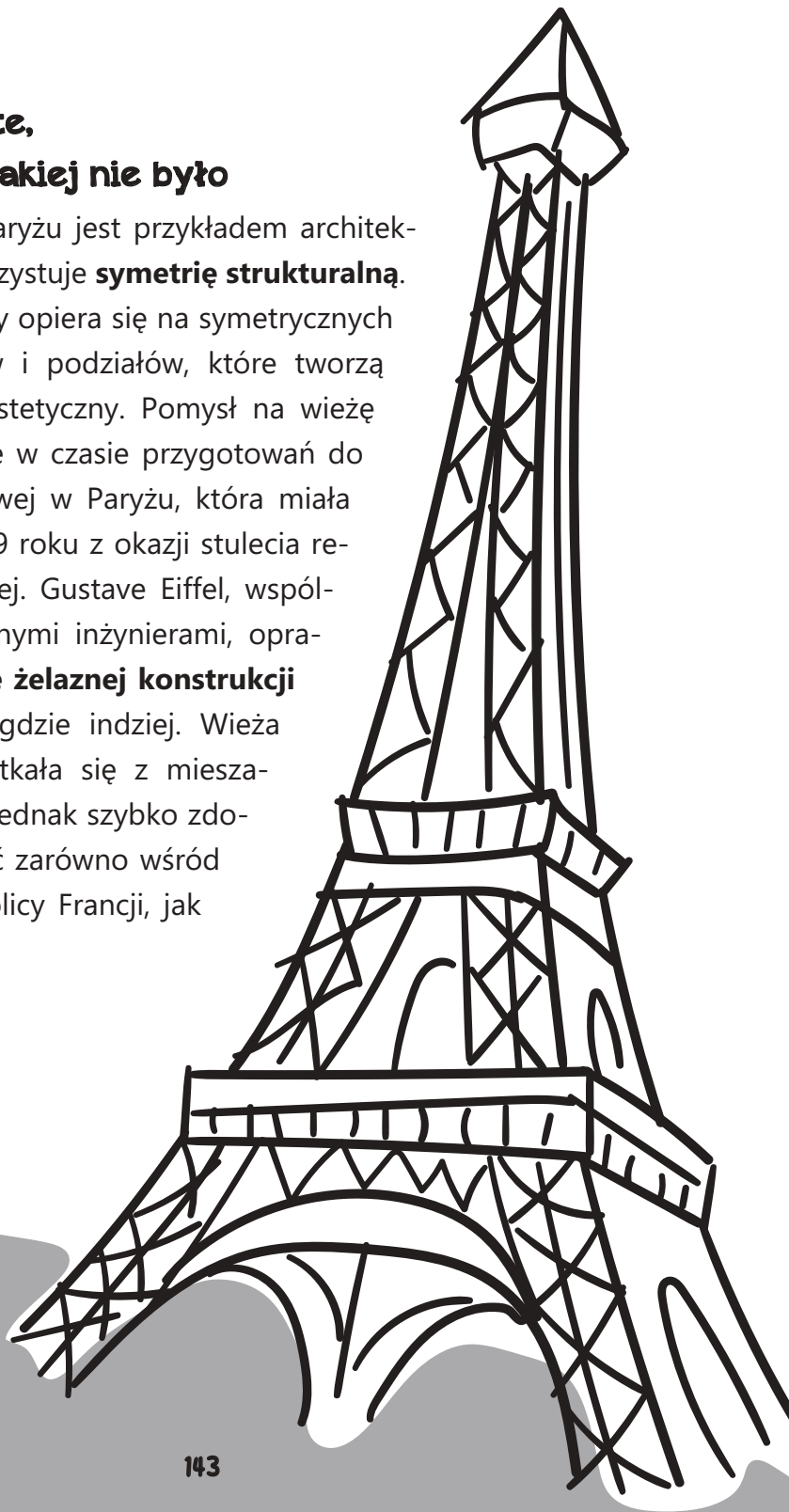
Przykład

Stosuj symetryczne, harmonijne połączenia elementów. Możesz zastosować **symetrię względem osi lub płaszczyzny** (jak np. w łukowatym logo McDonald's), **symetrię względem punktu, symetrię promienistą** (jak np. w aranżacji nakrycia okrągłego stołu), czy **symetrię w układach przestrzennych i strukturach** (jak np. w projektowaniu samochodów, motocykli, łodzi i innych pojazdów). Symetria stanowi fundament wielu form sztuki i designu (wzornictwa), jak również inżynierii, inspirując projektantów, umożliwiając harmonijne i estetyczne łączenie elementów.



Z życia wzięte, czyli wieża, jakiej nie było

Wieża Eiffla w Paryżu jest przykładem architektury, która wykorzystuje **symetrię strukturalną**. Konstrukcja wieży opiera się na symetrycznych układach prętów i podziałów, które tworzą unikalny efekt estetyczny. Pomysł na wieżę Eiffla narodził się w czasie przygotowań do Wystawy Światowej w Paryżu, która miała odbyć się w 1889 roku z okazji stulecia rewolucji francuskiej. Gustave Eiffel, wspólnie z dwoma innymi inżynierami, opracował **koncepcję żelaznej konstrukcji** niespotykanej nigdzie indziej. Wieża początkowo spotkała się z mieszanymi reakcjami, jednak szybko zdobyła popularność zarówno wśród mieszkańców stolicy Francji, jak i turystów.



Ciekawostka

Czy wiesz, że niektórzy ludzie odbierają ten sam bodziec zmysłowy więcej niż jednym zmysłem? Tę zdolność nazywamy **synestezją**. Jeden zmysł automatycznie wywołuje wrażenia związane z innym zmysłem. Na przykład ktoś może widzieć kolory podczas słuchania muzyki, czuć smaki, patrząc na liczby, albo słyszeć dźwięki, gdy dotyka różnych tekstur. Nawet jeśli nie jesteś synestetą, możesz spróbować wykorzystać ten mechanizm. Synestezja sprzyja kreatywności, ułatwiając tworzenie nowych połączeń myślowych i artystycznych inspiracji.

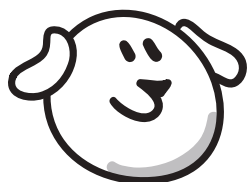
Sprawdź, jak to działa w praktyce. Posłuchaj swojej ulubionej piosenki. Opisz albo narysuj, jak ta piosenka smakuje. Postaraj się stworzyć szczegółową, pełną detali prezentację wrażeń smakowych, jakie wywołuje wybrany przez siebie utwór. Użyj porównań do ulubionych potraw czy produktów żywnościowych.



POCZUJ KOLORY

Wyobraź sobie, że przytulasz jeden z kolorów: żółty, czerwony, zielony, niebieski, biały, czarny. Opisz, jaki ten kolor jest **BEZ odniesień do wrażeń wzrokowych** (np. jasny) **czy emocjonalnych** (np. radosny). Opowiedz o nim, odnosząc się do bodźców odbieranych zmysłami innymi niż wzrok. Zastanów się, do czego można porównać cechy wybranego koloru?

Możesz napisać np.: żółty jest miękki jak poduszka i hałaśliwy jak mała małpka.



Talent, że hej

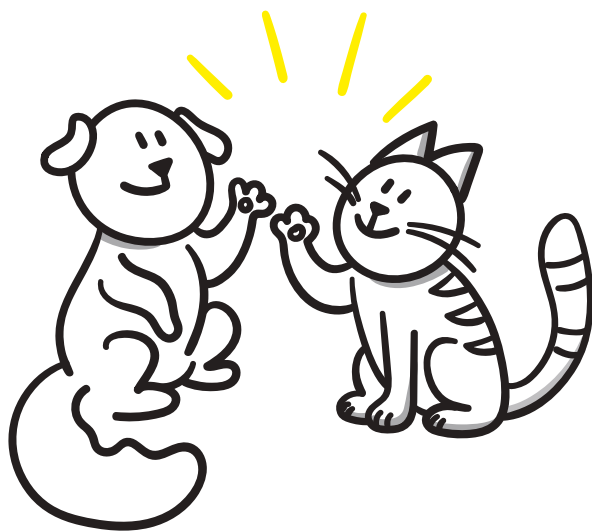
Zaprezentuj tu wszystkie swoje talenty. Mogą to być „poważne” umiejętności, jak gra na skrzypcach albo programowanie. Mogą to być też dziwne, niezwykle lub pozornie błahe talenty, jak umiejętność pięknego pakowania prezentów czy puszczania baniek nosem. Pochwal się, co potrafisz!

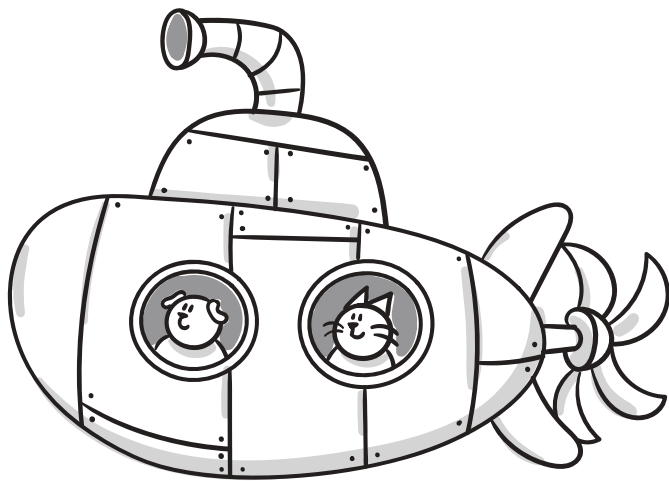
WSZYSCY JESTEŚMY KREATYWNI

Nieważne, czy wpadnięcie na dobry pomysł zajmuje ci kilka dni, godzin, czy minutę, **jesteś kreatywny**. Zdolność twórczego myślenia posiada każdy z nas. Wszyscy jesteśmy zdolni do tworzenia, niezależnie od naszego zawodu czy wieku.

Nie bój się wychodzenia poza sztywne ramy. Tylko przez eksperymentowanie i próbowanie nowych rzeczy odkrywamy własny potencjał. Każdy kreatywny proces wiąże się z napotykaniami trudności. Zamiast się nimi zniechęcać, patrzmy na nie jako na **szansę do rozwoju i poszerzenia umiejętności**. Kreatywność wymaga elastyczności myślenia i gotowości do wyjścia poza schematy. Właśnie w procesie rozwiązywania problemów często rodzą się najbardziej innowacyjne pomysły i odkrycia.

Pamiętaj! Problem to **wyzwanie, a nie przeszkoda**.









O SHIFT!



Jesteś pomysłowy! Nawet jeżeli o tym nie wiesz. Umiejętność kreatywnego myślenia ma każdy z nas. Możemy ją rozwijać i doskonalić tak samo, jak inne, „zwyčajne” zdolności – jazdę na rowerze, robienie kanapek czy liczenie w pamięci.

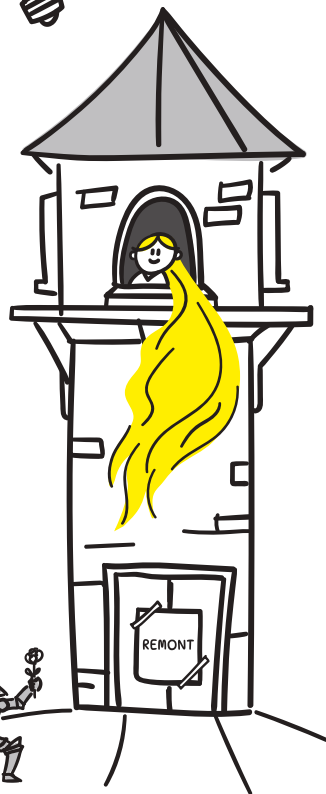
Wymyśl wszystko to wyjątkowa książka przeznaczona dla młodszych i starszych **adeptów kreatywności**, którzy pragną wznieść swój twórczy potencjał na nowy poziom.

Wewnątrz znajdziesz ponad **200 kreatywnych wyzwań**, a do tego całe mnóstwo praktycznych myślowych trików oraz sprawdzonych technik twórczego rozwiązywania problemów z przykładami.

Odkryj nieodkryte dotąd pokłady własnej pomysłowości godnej największych twórców i wynalazców.

Pisz, rysuj, działaj.

Tę książkę tworzysz także Ty!



ISBN 978-83-8186-189-2



9 788381 861892

GREG
WYDAWNICTWO

ul. Klasztorna 2B ■ 31-979 Kraków
www.greg.pl