

KREATIVNO STANJE UMA - NE RADI NA ZAPOVIJED



Irena
Jurjević

Ambiciozni ste i maštoviti. Povremeno vam se javljaju zanimljiva poslovna rješenja zbog kojih vas je šef prepoznao kao kreativnu osobu. Petak je poslijepodne i taman prije nego ste krenuli kući, šef vas zove i kaže kako je vrijeme da se glavni proizvod tvrtke poboljša. Budući ste kreativac u odjelu, očekuje da hitno do ponedjeljka smislite nešto novo, zanimljivo, nešto što će taj proizvod gurnuti ispred svih na tržištu. Potapša vas po ramenu i kaže: „Znam ja da ti to možeš, ti si kreativan.“ Kiselo se nasmiješite, osjećate kako vam se grčce ramena od stresa, „Do ponedjeljka! Što ću smisliti?“

Sutradan naspavani, odmorni sjedate za kompjuter, otvarate prazan list papira u wordu i krećete u osmišljavanje noviteta. Nakon nekoliko bezuspješnih pokušaja, misli vam idu otprilike ovako: „Što ću sad? Kako ću poboljšati proizvod? Možda dizajn? Ništa mi ne pada na pamet. Radi mozak, radi!“ Vrijeme ide, papir je prazan. Surfate po internetu, gledate što konkurencija nudi. I dalje vam ništa ne pada na pamet. Već vas polako hvata panika: „Što ako ne uspijem?“, grčci vam se želudac. Subo-

ta je predvečer, još uvijek buljite u ekran, smišljajući neko, bilo kako rješenje. Kako stres i pritisak rastu, u mozgu osjećate potpunu pustoš. Pitate se što se dogodilo s vašom kreativnošću. Gdje su sve one zanimljive ideje nestale?

Pritisak, kontrola i radoholizam ubijaju kreativnost

Što je mozak više pod pritiskom da mora producirati nešto kreativno, novo i zanimljivo - to je manje mogućnosti da se tako nešto stvarno i dogodi. Kreativni možemo biti samo kad smo opušteni i slobodni od vanjskih pritisaka. **Zanimljive ideje dolaze spontano**, najčešće onda kada o određenom problemu niti ne razmišljamo. Dokazano je da smo najkreativniji u periodu neprekinutog slobodnog vremena, za vrijeme dugih putovanja automobilom, kada nas nitko ne uznemirava, radeći stvari koje volimo, baveći se hobijima, vrtlareći, u šetnji i sl.

Rezultati provedenih intervjuova s predsjednicima uprava i izvršnim direktorima vodećih britanskih tvrtki ukazuju na činjenicu da su najvažnije ideje (povezane s poslovanjem) nastale izvan, a ne za vrijeme radnog vremena. To znači da će već dvadeset minutna šetnje parkom ili pauza za vrijeme radnog vremena provedena hodajući biti znatno važnija za produktivnost djelatnika od mnogih sati provedenih u kaotičnoj atmosferi poslovnog ureda.

Macho lideri, a posebice **radoholičari** i oni koji nastoje maksimalno kontrolirati svoje živote i radno vrijeme, teško prihvaćaju opisani pasivni pristup.

Alpha moždani valovi – stanje za kreativne procese

Sve naše dnevne i noćne ak-

4 faze kreativnog procesa – od rada na problemu do implementacije nove ideje

Priprema: svjesno razmišljanje i rad na problemu.

Inkubacija: problem je ušao u podsvijest i izvana nije vidljiva reakcija. Proces inkubacije može dugo trajati, prije velike ideje nekad prođu i godine.

Uvid ili „a-ha“ efekt: kreativna ideja se oslobađa iz nesvjesnog u svjesni um.

Potvrda: ideja je svjesno potvrđena, promišljena, a zatim i primijenjena.

tivnosti, kao što su rješavanje problema na poslu, odmor, razgovor, spavanje, prate različiti **moždani valovi**. Ovisno o frekvenciji, znanstvenici su ih podijelili u četiri kategorije: *beta*, *alpha*, *theta* i *delta*.

Beta moždani valovi povezani su s koncentracijom, najbrži su i karakteristični su za snažnu moždanu aktivnost, tj. potpunu budnost. **Alpha** moždani valovi pojavljuju se kad smo opušteni, u šetnji po prirodi, dok se odmaramo na suncu, vozimo, slušamo laganu glazbu... U ovom stanju opuštene budnosti, moždane polutke (lijeva analitična i desna maštovita) sinkronizirano rade, svjesni um jače je povezan s nesvjesnim te nam zbog toga padaju na pamet zanimljive ideje. **Theta** moždani valovi javljaju se u nižim frekvencijama. To je stanje kada se naša pažnja povlači iz vanjskog svijeta prema unutarnjim signalima. Javlja se u trenutku kad tonemo u san, dok nam se još dnevne slike miješaju sa snovima ili u trenutku buđenja. Budući ste u jakom kontaktu sa nesvjesnim sadržaji-

ma svog uma, moguće je da doživite „a-ha“ efekt u trenutku buđenja; da vam padne na pamet rješenje nekog problema kojeg se, samo razmišljajući o njemu, ne bi sjetili ni u ludilu. **Delta** moždani valovi najniža su frekvencija i javljaju se kad spavamo. Određene frekvencije delta valova potiču lučenje hormona rasta koji je neophodan za regeneraciju organizma i proces iscjeljenja.

Dugoročni plan za kreativnost

Ako želite probuditi svoju kreativnost, umjesto da radite pritisak na sebe – učinite obrnuto. U svoj dugoročni plan za kreativnost ubacite **svakodnevne aktivnosti za opuštanje** i užitak: pjevajte, plešite, odmarajte se u kadi punoj tople vode, iskoristite svoje pauze za užinu i otidite u kratku šetnju, bavite se stvarima koje vas vesele. Jer, nesvjesni um (naša riznica skrivenih informacija) ne radi na zapovijed, već baš obrnuto - kad ga pustite na miru.

KREIRAJTE ŽIVOT
PO SVOJOJ MJERI!



CentarUspjeha
UDRUGA ZA OSOBNI RAZVOJ

Individualni coaching i poslovni treninzi:

- osobni i profesionalni razvoj
- komunikacija i međuljudski odnosi
- NLP tehnike i kreativno mišljenje

www.centaruspjeha.com

info@centaruspjeha.com

Br. mob. 091/5987 683