

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	9
<b>KAPITOLA 1</b>	
JAK SE OPROSTIT OD PODMÍNĚNOSTI	21
Nadzvedněte pokličku strukturovaných představ – cvičení sebezkoumání	27
<b>KAPITOLA 2</b>	
NEZNÁMÉ KONČINY TVŮRČÍCH PŘEDSTAV	30
Co byste dělali nebo čím byste byli?	33
Povzbuďte růst své tvůrčí představivosti	36
<i>Vyzkoušejte! Inteligenční kvocient versus tvůrčí     kvocient – cvičení perspektivy</i>	40
<b>KAPITOLA 3</b>	
ZÁKLADNÍ KREATIVITA: ENERGIE TVOŘENÍ, PRVNÍ ČÁST	41
<i>Vyzkoušejte! Nastartujte tvůrčí projekt</i>	48

## KAPITOLA 4

KREATIVITA A TĚLO	52
Cesta ke zdroji – pokročilé cvičení	53
Cesta ke zdroji – pracovní list	55
<i>Vyzkoušejte! Jako Picasso – Nakreslete své řešení</i>	64

## KAPITOLA 5

KREATIVITA V ROVNOVÁZE: ZHODNOCENÍ VAŠEHO KOLA ŽIVOTA	66
Zhodnocení kola života	70
Cvičení vizí	79
<i>Vyzkoušejte! Ukažte mi své hodnoty</i>	82

## KAPITOLA 6

NEJÚŽASNĚJŠÍ VĚC	84
Objevování Nejúžasnější věci – cvičení	87

## KAPITOLA 7

ČTYŘI ANESTETIKA	91
Hra „Rostoucí prst“	92
Jak poznat anestetika – cvičení	95
Bdělá dechová technika	102
Jak zastavit realitu	103
Řešení pomocí proudu vědomí	104

## KAPITOLA 8

PODOBY PŘEKÁŽEK	107
Jak rozpoznat a uznat překážku – písemné cvičení na čas	116
Podstata vaší překážky – psací cvičení	116
Práce – cvičení pomocí sebezkoumání a zápisu do deníku	118
Technika uzamčení srdce	121

## KAPITOLA 9

MISTRNÉ ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ	125
Do zahrady myšlenek a pocitů	129
Jak objevit skrytou kreativitu – meditativní cvičení spočívající v zápisu do deníku	131

## KAPITOLA 10

ZAPOJTE MÚZY: VSTUPE DO TVŮRČÍHO PROUDU	134
Zahřívání múz – časově omezené psaní	140
Vyzkoušejte! Poklepáváním ke kreativě	144

## KAPITOLA 11

VYTVÁŘENÍ OBRAZU	149
Technika tří adjektiv	151
Technika vytváření obrazu	153

## KAPITOLA 12

JAK NASTARTOVAT VIZE	156
Vícečasová technika	158
Víceprostorová technika	159
Třiatřicetivteřinová technika	161
Objevte vize plné soucitu – časově omezené písemné cvičení	163

## KAPITOLA 13

URYCHLENÁ KREATIVITA: ENERGIE TVOŘENÍ, DRUHÁ ČÁST	165
Rozvíjení produktivních energií	173

## KAPITOLA 14

STRÁŽCI ULTRAKREATIVITY: PARADOX A ZMATEK	177
Cvičení Ostře ořezaná tužka	183
Cvičení Ladná nota	184
Cvičení Ultrazrak	186
Cvičení Meziprostor	187
<i>Vyzkoušejte! Staňte se géniem paradoxu – cvičení     pro každou chvíli</i>	190

## KAPITOLA 15

NEVŠEDNÍ SMYSLY: JAK ZNOVUOBJEVIT INTUICI	191
Intuitivní vnímání – cvičení nevšedních smyslů	196

## KAPITOLA 16

PĚT TVŮRČÍCH TALENTŮ 199

    Pět talentů – postup zápisu do deníku 208

## KAPITOLA 17

VAŠE SKUTEČNÁ PRÁCE: KDE SE OSOBNÍ INOVACE SETKÁVÁ S CÍLEM 214

    Vaše tvůrčí poslání – proces o čtyřech krocích 219

*Vyzkoušejte! Ultrakreativní procházka – když hledáte směr a radu* 225

## KAPITOLA 18

VÁŠ ŽIVOT JAKO UMĚNÍ 227

PODĚKOVÁNÍ 235

REJSTŘÍK 237

O AUTOROVI 249