

# Obsah

Předmluva .....	5
-----------------	---

## I. Učíme se kreativitě

1. Chcete se naučit kreativitě? .....	9
2. Myšlení a jazyk .....	11
3. Bariéry tvořivosti .....	15
4. Jak dobře mluvit .....	18
5. Chování a postoje .....	22
6. Mapy myšlenek .....	24
7. Aktivizační techniky .....	28
8. Asertivita .....	31

## II. Tvůrčí přístup k životu

1. Tvůrčí myšlení .....	37
2. Kreativní psaní .....	40
3. Životní pole .....	43
4. Tvořivostí proti stresu .....	47
5. Výtvarná kreativita .....	51
6. "Ideální" člověk .....	54
7. Kreativita v terénu .....	56
8. Dospělý, rodič a dítě v nás .....	58
9. Tvůrčí přístup k životu .....	61

## III. Směřování tvořivosti

1. Kreativní čtení .....	67
2. Kreativní sdělování .....	70
3. Kreativní získávání energie .....	72
4. Kreativní vztahy .....	76
5. Směřování tvořivosti .....	79
6. Kreativní využití času .....	84
7. Kreativní řeč těla .....	87
8. Kreativně v rodině .....	90

## IV. Každodenní kreativita

1. Každodenní kreativita .....	97
2. Jak zvýšit sílu mozku a sílu podvědomí .....	98
3. Kreativní osobnost .....	100
4. Cíle kreativity .....	102

5. Jak myslet a snít kreativně .....	104
6. Kreativitou proti strachu .....	106
7. Učíme se aktivně .....	108
8. Kreativní přátelství .....	110

## V. Psychologie kreativity

1. Psychologie kreativity.....	115
2. Psychické funkce .....	117
3. Tvůrčí řešení problémů .....	119
4. Tvůrčí tým .....	121
5. Kreativní sebepoznání .....	124
6. Kreativní životní styl .....	127
7. Psychologické aspekty vztahů .....	129
8. Kreativita a etika .....	132

## VI. Stimulace kreativity

1. Kde a jak vznikají kreativní myšlenky? .....	137
2. Elita nebo každý? .....	139
3. Má představitost roli v kreativitě? .....	142
4. Kreativní klíma .....	144
5. Má kreativita i temnou stránku? .....	147
6. Kreatologie .....	150
7. Boření mýtů o kreativitě .....	155
8. Intra- a interpersonální komunikace .....	157
9. Funkce vnitřní řeči .....	159

## VII. Kreativita a osobní svoboda

1. Předpoklady tvořivosti .....	165
2. Sebeoznání z hlediska kreativity .....	169
3. Kreativní svěřování .....	174
4. Kreativní slovní zásoba .....	180
5. Integrita v kreativním procesu .....	183
6. Společenská důležitost kreativity .....	187
7. Právo tvořit .....	189
8. Kreativní naslouchání .....	192

Doporučená literatura .....	197
-----------------------------	-----