

bit.ly/KreProNVN

3 úrovně kreativního procesu

Zvyk

Naladění

Uvědomění

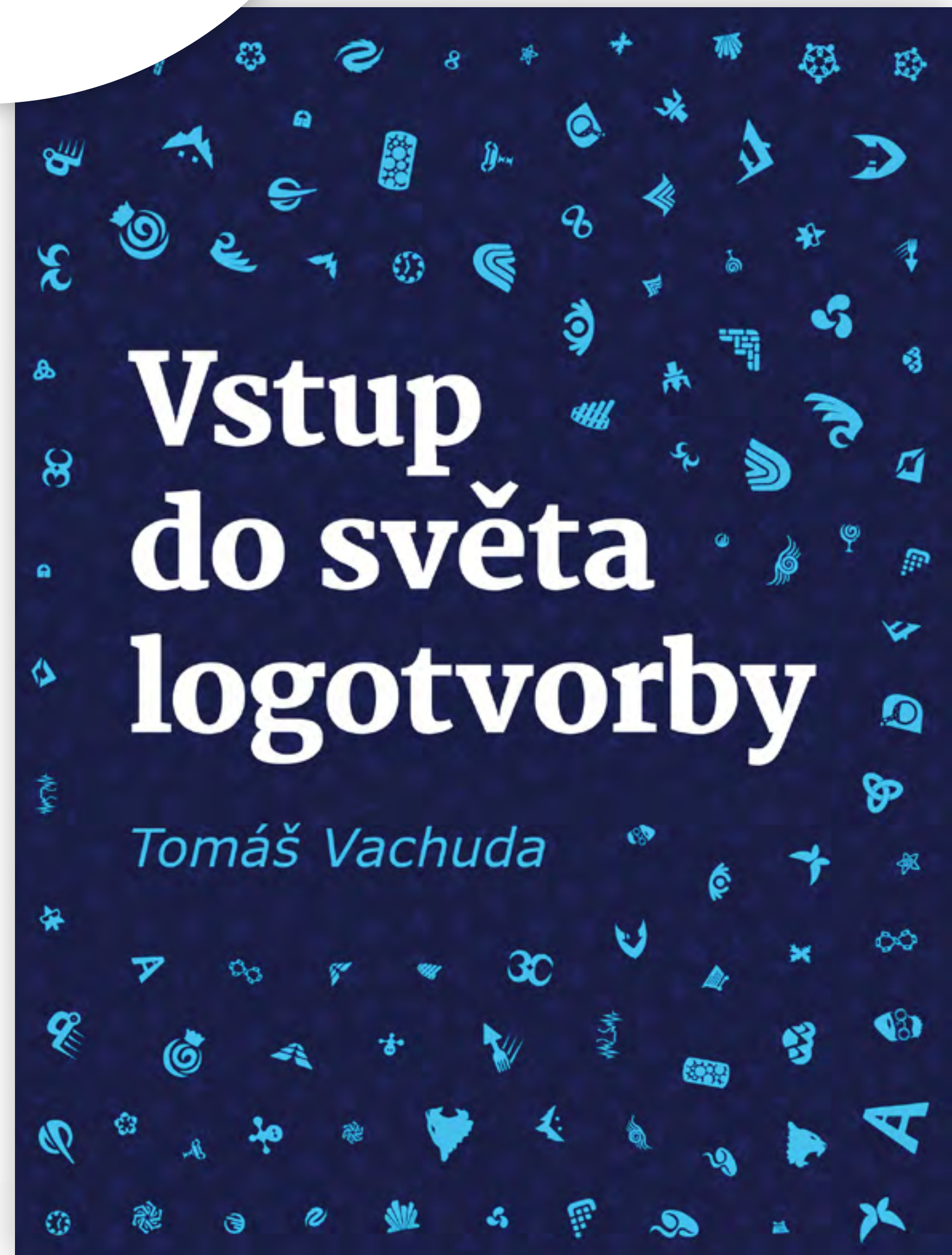
Proč řešit kreativní proces?

- zmizí kreativní bloky
- budete mít **pod palcem** příchod nápadů
- bude přicházet **více nápadů a rychleji**
- budou přicházet **kvalitnější nápady**
- pocítíte **vnitřní klid**
- stoupne vám **kreativní sebedůvěra**
- bude vás to **více bavit**
- **proces = předvídatelnost**



Uvědomění

2015



vachudatomas.cz/Logotvorba.pdf

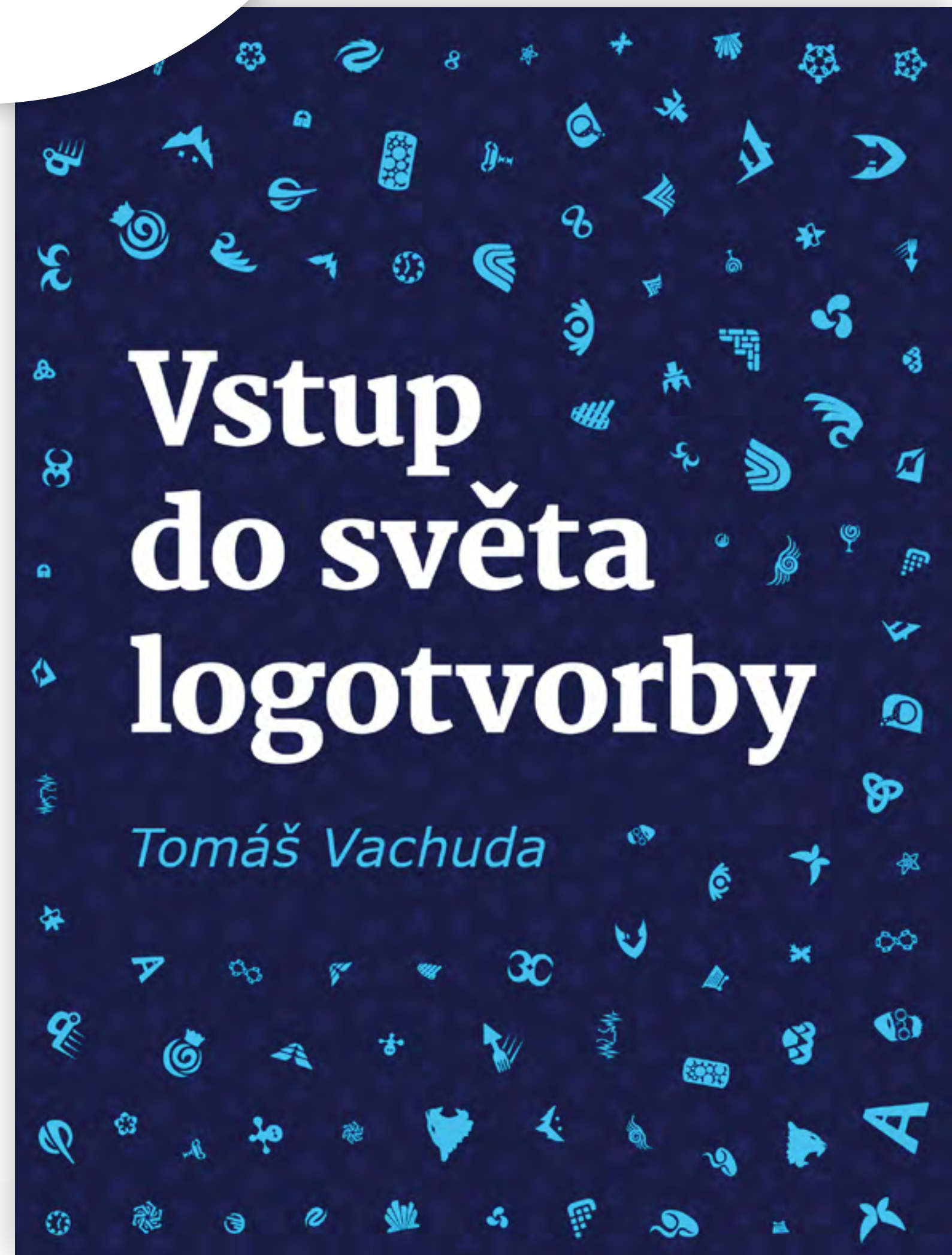
Příchod nápadů a kreativní blok

Příchod nápadů nejde naplánovat. Čím více se budete snažit nějaký nápad vynutit, tím spíše žádný nepřijde. Naopak budou přicházet nudná a tuctová řešení. **Dobré nápady vynutit nejde.** Lze je buďto najít, anebo je nechat, ať si vás najdou samy.

...

Kreativní blok a nedostatek nápadů potkává všechny, i profíky.

2015



Lidský mozek je zpravidla **nejkreativnější, když je uvolněný.** Takový stav mysli pomáhá přirozenému proudění nápadů. To se tedy neslučuje se zmíněným mentálním vyčerpáním a frustrací. Proto, **máte-li kreativní blok, je ideální od tvorby odejít a dělat něco jiného** – pustě si film, přečtěte si knihu, zacvičte si. Přestaňte nad projektem na chvíli přemýšlet. Podvědomí se mu bude i nadále věnovat a když ho něco napadne, dá vědomí vědět.

Každopádně se **snažte nepropadat panice.** Snadno se to říká. Také jí občas propadám. Ale vezte, že **čím více se budete stresovat a panikařit, tím spíše opravdu žádný nápad nepřijde.**

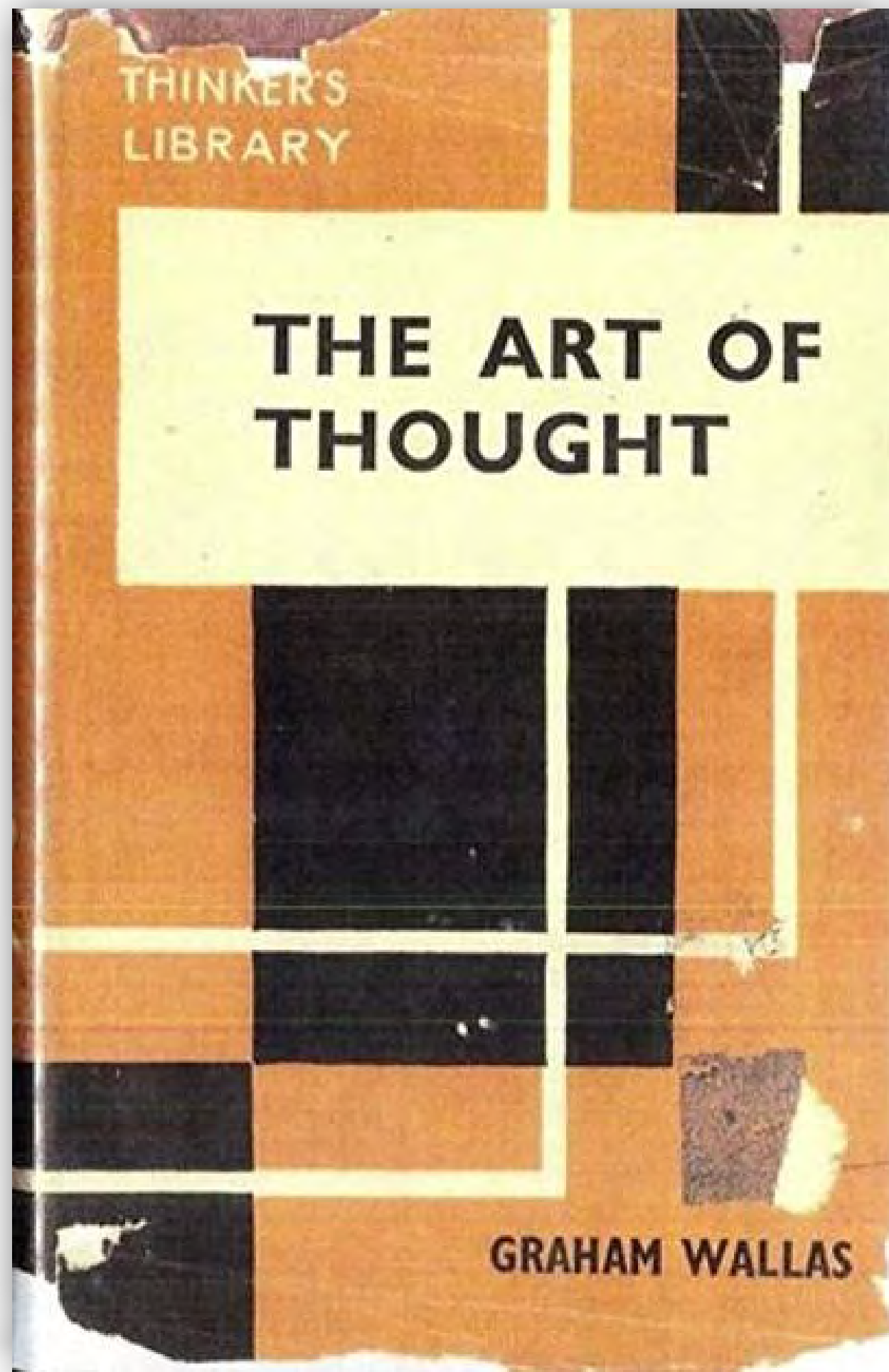
2017



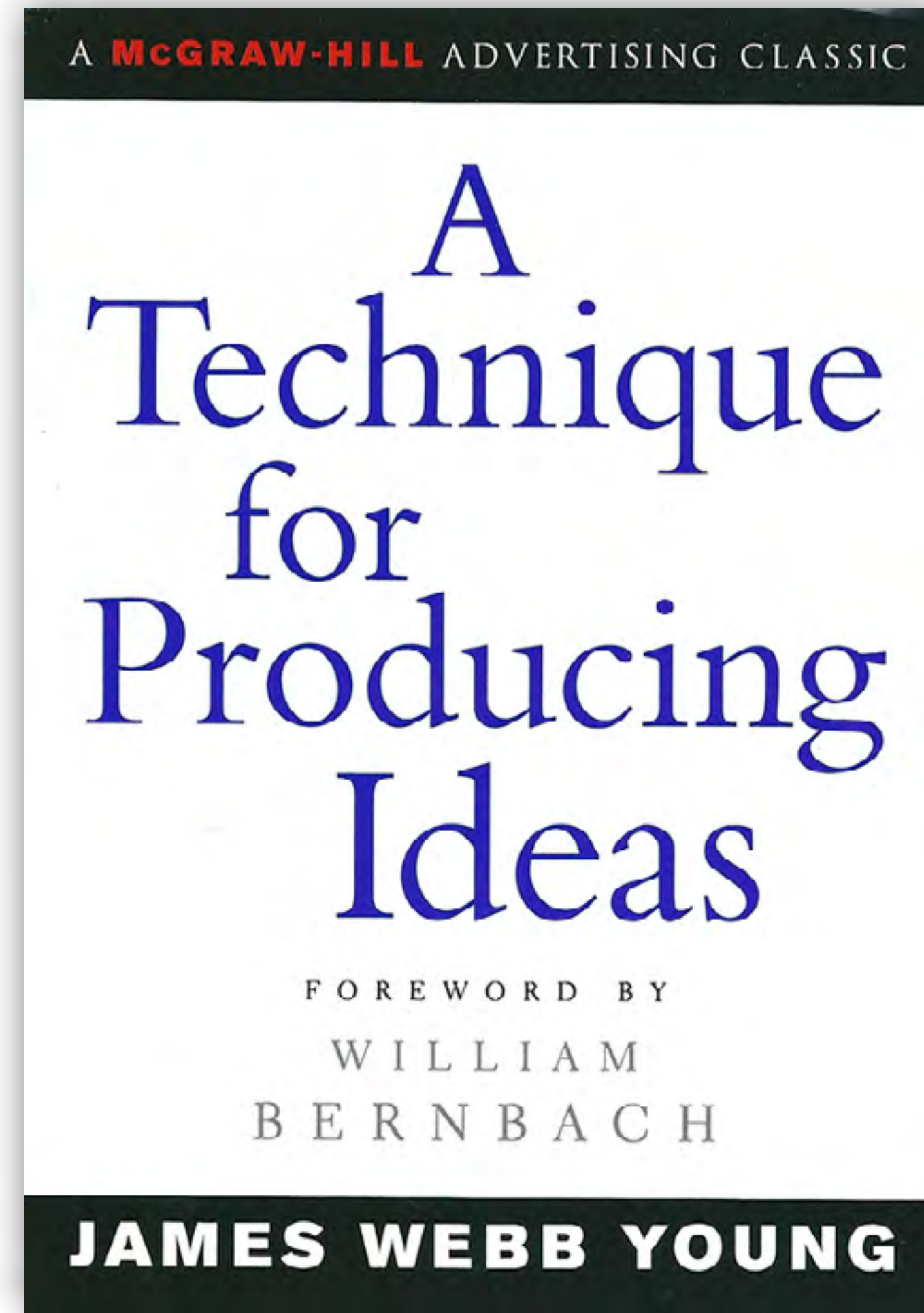
logotvurce.cz/napady/

Chtěl jsem: dát pár tipů, co mi pomáhá vymýšlet nápady (míček, chůze, změna výchozího bodu, imaginace, cvičení...)

Nakonec jsem: napsal 30 stránek A4 o tom, jak funguje kreativita (první verze měla 102 stran)



1926



1940

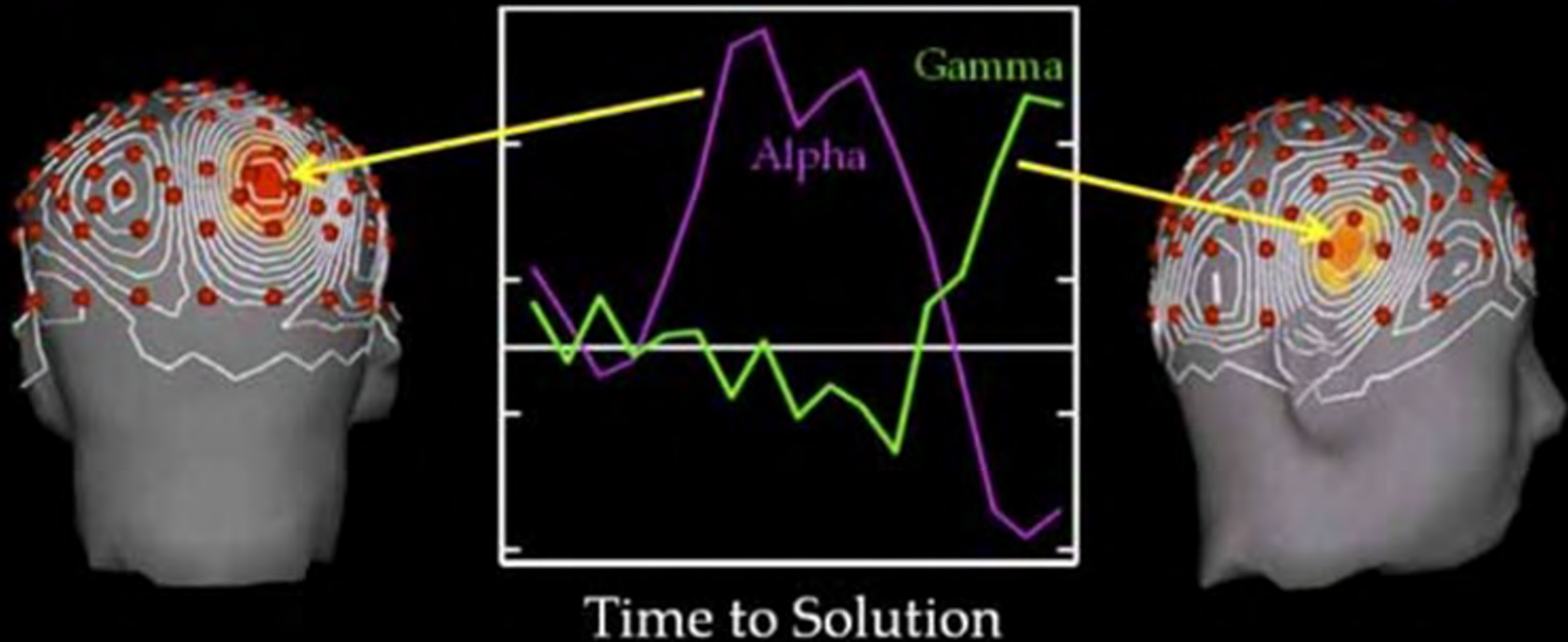
Zjištění:

**Kreativita
jde řídit**

A "Brain Blink" Precedes the "Aha! Moment"

Alpha "Brain Blink"

Gamma "Aha!" Response



Objevy

- Heuréce předchází **omezení vjemů**, aby se mohly nápady prodrat ven.
- Je-li v mozku **nízká aktivita alfa vln**, **nedosáhnete řešení** ani s nápovědou.
- **Šance** na příchod nápadu je **vyšší**, když dělá člověk **nenáročnou činnost (ideálně co nejvzdálenější)**, než když nedělá nic či něco náročného.
- **Pozitivní nálada rozšiřuje rámec myšlení**: místo očividných nápadů mozek hledá i nápady bláznivé a nepravděpodobné.

Jak je zneužít

- **Omezit vizuální vjemy**: zavřít oči, koukat do stropu, nemít poblíž moc výrazné objekty..
- **Rozproudit alfa vlny uklidňujícími aktivitami**: odpočinek, sprcha, procházka, mytí nádobí..
- Dopřávat si **pauzy**, během kterých děláte něco **úplně jiného**, než od čeho odcházíte. **Změňte činnost** (duševní → fyzická), **prostředí** (doma → ven), **nástroje** (počítač → kniha) atd.
- **Zlepšovat si náladu**: pohyb, seriály, knihy, pokec s někým.. **A zároveň si ji nezhoršovat**: boj s negativitou a stresem.

Front Hum Neurosci. 2014; 8: 215.

Published online 2014 Apr 11. doi: [10.3389/fnhum.2014.00215](https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00215)

PMCID: PMC3990058

PMID: [24782742](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24782742/)

Creativity—the **unconscious** foundations of the incubation period

Simone M. Ritter* and Ap Dijksterhuis

► Author information ► Article notes ► Copyright and License information [Disclaimer](#)

This article has been [cited by](#) other articles in PMC.

Abstract

Go to: 

Creativity is one of the most important assets we have to navigate through the fast changing world of the 21st century. Anecdotal accounts of creative individuals suggest that oftentimes, creative discoveries result from a process whereby initial conscious thought is followed by a period during which one refrains from task-related conscious thought. For example, one may spend an embarrassing amount of time thinking about a problem when the solution suddenly pops into consciousness while taking a shower. Not only creative individuals but also traditional theories of creativity have put a lot of emphasis on this incubation stage in creative thinking. The aim of the present article is twofold. First, an overview of the domain of incubation and creativity is provided by reviewing and discussing studies on incubation, mind-wandering, and sleep. Second, the causes of incubation effects are discussed. Previously, little attention has been paid to the causes of incubation effects and most findings do not really speak to whether the effects should be explained by **unconscious** processes or merely by consequences of a period of distraction. In the latter case,

unconscious



Zvýraznit vše

Rozlišovat velikost

Celá slova

20. z 141 výskytů

Format: Summary ▼ Sort by: Best Match ▼ Per page: 20 ▼

Search results

Items: 1 to 20 of 268

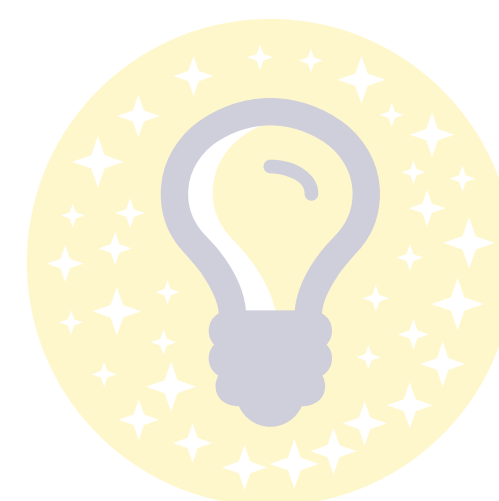
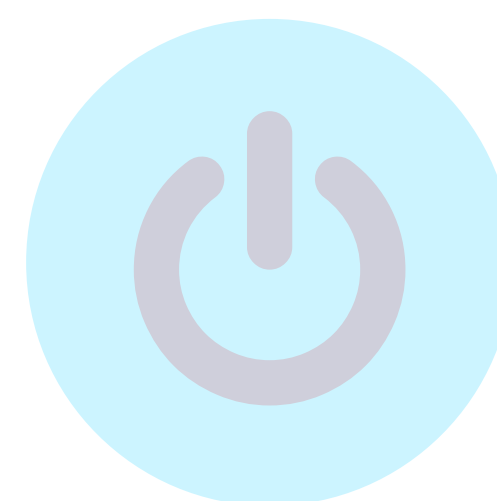
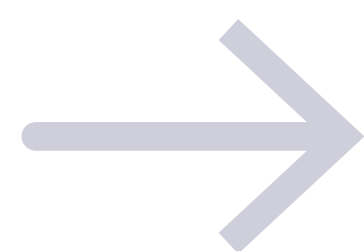
- [Delving within: the new science of the unconscious.](#)
 1. Paulson S, Berlin HA, Ginot E, Makari G.
Ann N Y Acad Sci. 2017 Oct;1406(1):12-27. doi: 10.1111/nyas.13390. Epub 2017 Jun 20. Review.
PMID: 28632897
[Similar articles](#)
- [Creativity-the unconscious foundations of the incubation period.](#)
 2. Ritter SM, Dijksterhuis A.
Front Hum Neurosci. 2014 Apr 11;8:215. doi: 10.3389/fnhum.2014.00215. eCollection 2014. Review.
PMID: 24782742 [Free PMC Article](#)
[Similar articles](#)
- [Unconscious processing modulates creative problem solving: evidence from an electrophysiological study.](#)
 3. Gao Y, Zhang H.
Conscious Cogn. 2014 May;26:64-73. doi: 10.1016/j.concog.2014.03.001. Epub 2014 Mar 24.
PMID: 24674758
[Similar articles](#)
- [Accessing Creativity: Jungian Night Sea Journeys, Wandering Minds, and Chaos.](#)
 4. Rosen D.
Nonlinear Dynamics Psychol Life Sci. 2016 Jan;20(1):117-39.
PMID: 26639923
[Similar articles](#)
- [Imaging the Creative Unconscious: Reflexive Neural Responses to Objects in the Visual and Parahippocampal Region Predicts State and Trait Creativity.](#)
 5. Friis-Olivarius M, Hulme OJ, Skov M, Ramsøy TZ, Siebner HR.
Sci Rep. 2017 Oct 31;7(1):14420. doi: 10.1038/s41598-017-14729-7.

Zjištění:

**Kreativita
je uvnitř**

Verdikt:

**Kreativní blok
neexistuje**



**Sběr
paliva**



Tankování podvědomí



Odpojení



Kdy?

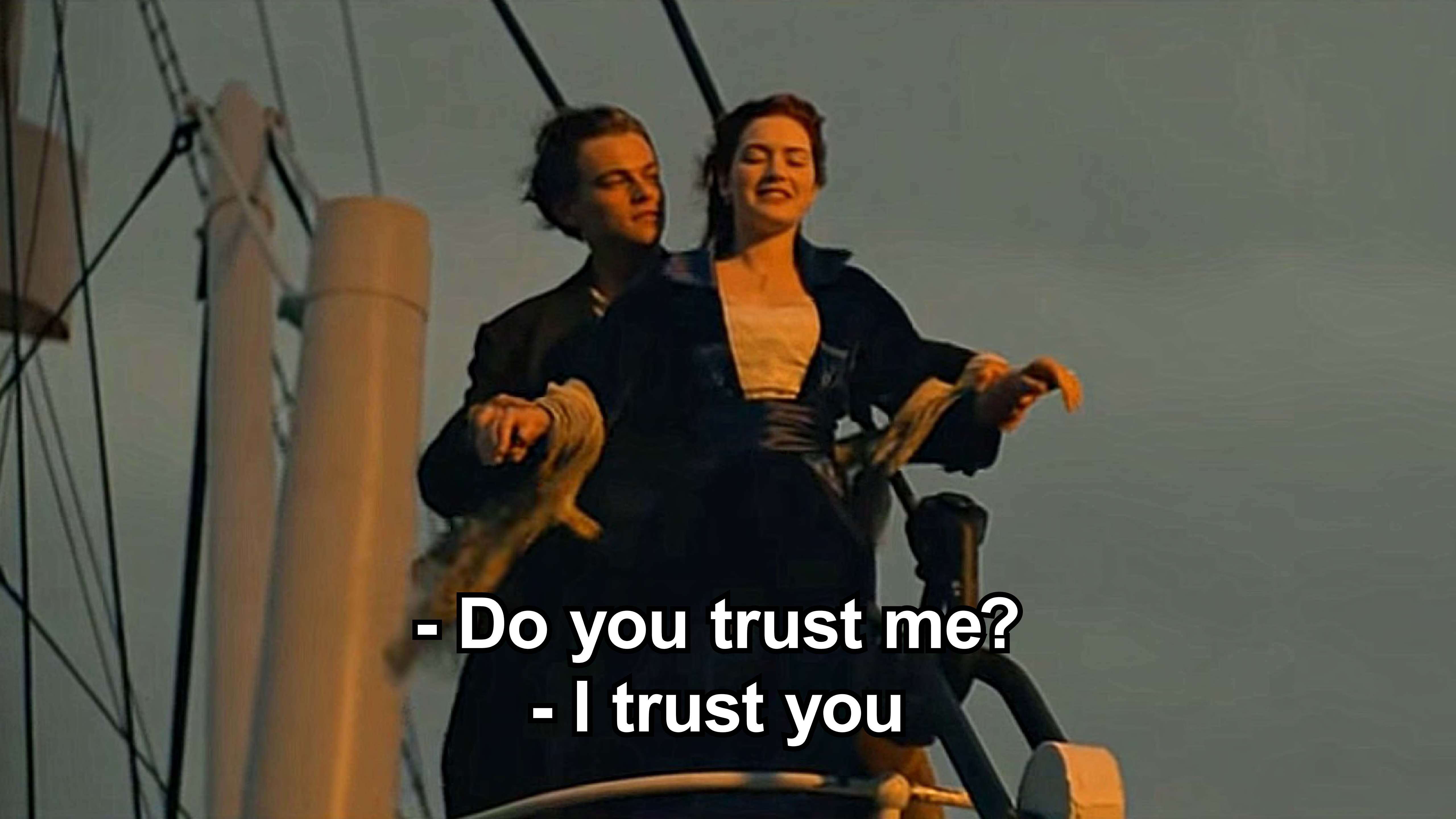
Když už vás to štve

Jak?

Co nejlépe (viz věda)

Na jak dlouho?

Tak den

A woman in a dark jacket is steering a boat at sunset. Another woman stands behind her, looking on. The scene is illuminated by the warm, golden light of the setting sun. The background shows the rigging of the boat and a clear sky.

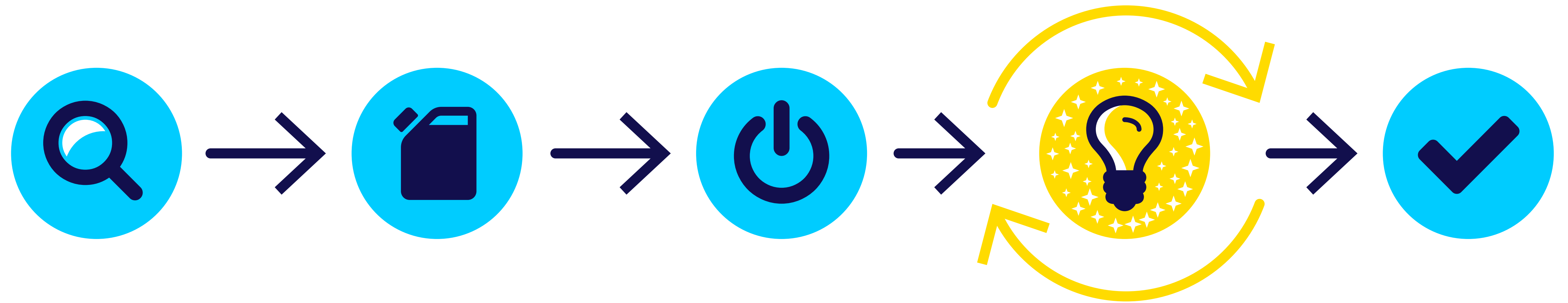
- Do you trust me?
- I trust you



Eureka! Jack! Eureka!



Check



**Heuréková
smyčka**



**Odpojení
od logiky**



Čekání / *Stimulace*

Kreativní metody a kreativní stav

Jak vůbec vypadá kreativní proces

Dělati práce neplatí v našem světě. JAK, KREATIVNÍ PROCES? Nebo v našem světě trvá dlouho, protože je těžké, to znamená, že potřebujeme získat dostatek informací, ty zpracovat a pak už generovat nápady. A až se nám vyčerpá, často se vrátíme k kreativnímu procesu. A zároveň, v neustávající úzkosti, nás často motivují vnější a to dostatek informací se znovu nahradí. Tento checklist vám na každém kroku poskytl potřebné doporučení a nejlepší výsledky. Je určen hlavně začínajícím, ale většinou také využijí i pro kreativní lidé, kteří potřebují poměrně jednoduché a praktické nápady, než aby šli do práce, že pomůže i vám.

Kreativní checklist

Aneb mapa k Heuréká! momentu

Pro blog navolnenoze.cz/typy/7-formal-kreativni-zapisky-heureka/ - Zpracoval: www.navolnenoze.cz

Kreativní strach aneb motivační okénko

Strach z neúspěchu - profesoreskyně Katička a Tereza, který je v oboru kolem 30 let a má za sebou několik zakázek. Ona, že kreativita není strachem, ale radostí. Zde najdete i další projekty, které, tak se dozvíte více o kreativě. Ona sama je pro svou kreativitu ráda a také, občas se jí přiklání, nemohla se jí naučit a naučit se pro její práci. A je v ní součástí. Strach z neúspěchu a neúspěchu, je strach, protože, protože ho všichni. Nezapomínejte, že kreativita je kreativní proces. A ve chvíli, kdy máte, že jste už odhodlali 100% svých sil, tak si dejte pauzu a odpočinek, že kreativita přijde raději.

Obecné tipy

- První nápad není nikdy nejlepší!** Někdy se nám objeví první nápad, který se nám může zdát nejlepší, ale často se ukáže, že je jen první a ne nejlepší.
- To už někoho napadlo...** Když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy, tak to už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Dejte na intuici** Zkusíte-li něco, co vám přijde intuitivně, často se ukáže, že je to nejlepší řešení.
- Syndrom ovidiových řeší** Někdy se nám objeví řešení, které se nám může zdát nejlepší, ale často se ukáže, že je jen první a ne nejlepší.
- Hledejte jiné cesty** Když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy, tak to už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Neopakujte dokola tu samou myšlenku?** Když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy, tak to už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Řeším správný problém?** Když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy, tak to už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Zjednodušte** Když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy, tak to už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.

Priorita: reálný termín

Kreativní proces je často velmi rychlý, ale často se nám může zdát, že je to jen první a ne nejlepší.

Sběr informací

- Kvalitní zadání** Vytvářejte konkrétní zadání. Pokud máte, tak to už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Ukázkové preference** Ukázkové preference, které vám mohou pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.

Začátek

- Zpracování zadání** Pokud máte, tak to už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Moodboard** Moodboard, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Skicování před průzkumem** Pokud máte, tak to už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.

Průzkum

- Průzkum obecný** Pokud máte, tak to už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Průzkum konkurence** Pokud máte, tak to už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Průzkum cílové skupiny** Pokud máte, tak to už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.

Další asociace

- Mýšlenkové mapy** Mýšlenkové mapy, které vám mohou pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Slovník synonym** Slovník synonym, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Před, během a po** Před, během a po, které vám mohou pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Rozbor názvu** Rozbor názvu, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.

Změna myšlení

- Nine-dot problem** Nine-dot problem, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Different board** Different board, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Změna výchozího bodu** Změna výchozího bodu, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Změna CO na JAK a PROČ** Změna CO na JAK a PROČ, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Přejmenujte klíčové slovo** Přejmenujte klíčové slovo, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.

Kreativní stav

- Zbavte se strachu** Zbavte se strachu, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Pozitivní nálada** Pozitivní nálada, která vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Zredukujte rušivé vjemy** Zredukujte rušivé vjemy, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Pusťte si hudbu** Pusťte si hudbu, která vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Zvětšení prostoru** Zvětšení prostoru, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Zacvičte si** Zacvičte si, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Chodte** Chodte, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Nuďte se** Nuďte se, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Rozproudění alfa vln** Rozproudění alfa vln, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Miček** Miček, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.

Inspirace

- Projděte staré skici** Projděte staré skici, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Cizí práce** Cizí práce, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Slovníky symboliky** Slovníky symboliky, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Inspirace neurčitostí** Inspirace neurčitostí, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Svět kolem nás** Svět kolem nás, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Hledání nápadů** Hledání nápadů, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.

Imaginace

- Rozvoj nápadů** Rozvoj nápadů, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Co kdyby?** Co kdyby?, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Zákaz** Zákaz, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Přežte to** Přežte to, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Přeskupení a náhrada** Přeskupení a náhrada, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Najděte vzor a změňte ho** Najděte vzor a změňte ho, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Zesměšněte svůj nápad** Zesměšněte svůj nápad, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Změna úhlu pohledu** Změna úhlu pohledu, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Cizí oči** Cizí oči, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Jste váš nápad** Jste váš nápad, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.

Porušení pravidel

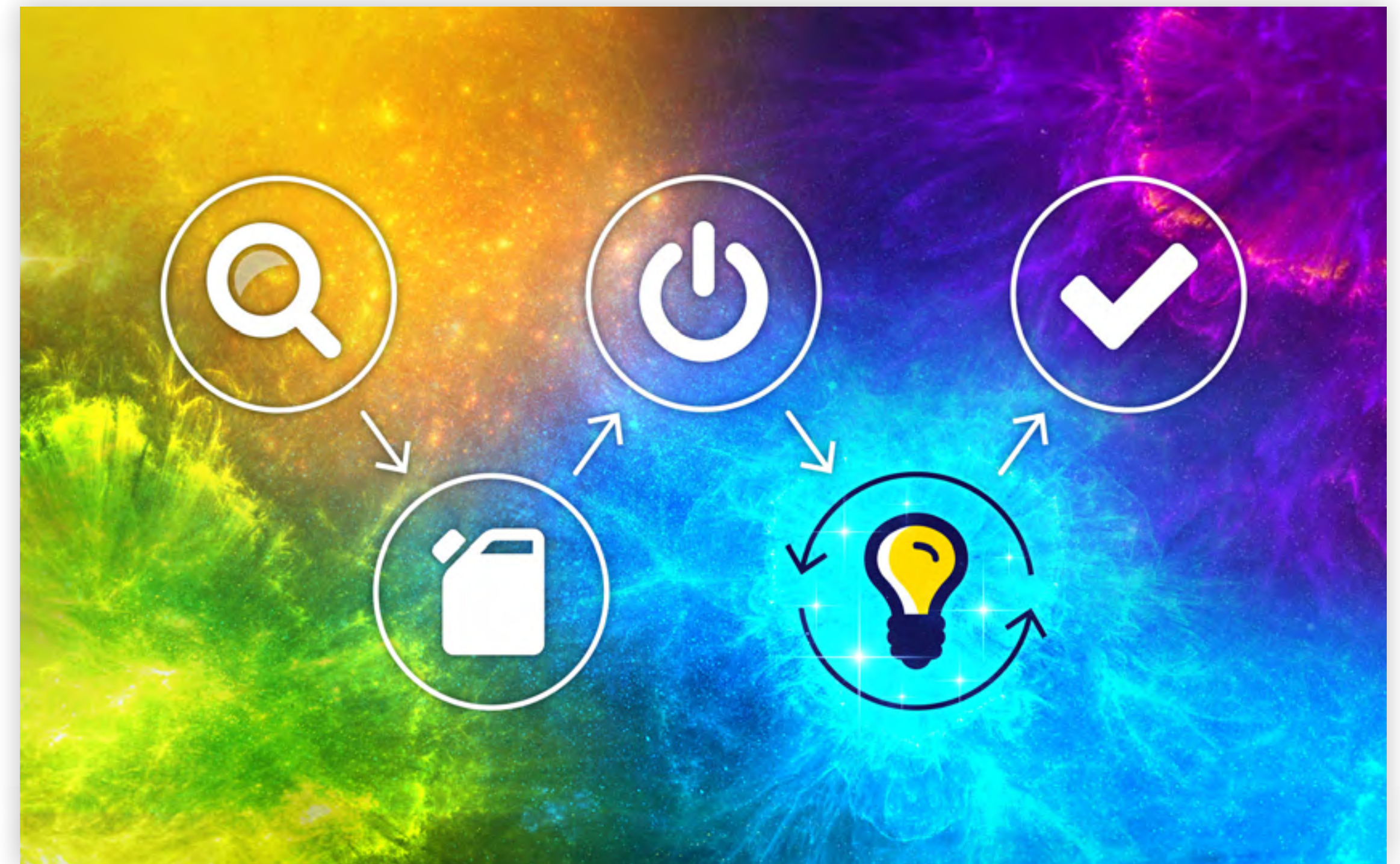
- Částečná ignorace zadání** Částečná ignorace zadání, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Udělejte něco nečekaného** Udělejte něco nečekaného, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Pravidla a dogmata** Pravidla a dogmata, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.

Inkubace

- Pausa a odstup** Pausa a odstup, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Relax a odpočinek** Relax a odpočinek, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.
- Spánek** Spánek, který vám může pomoci, když už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.

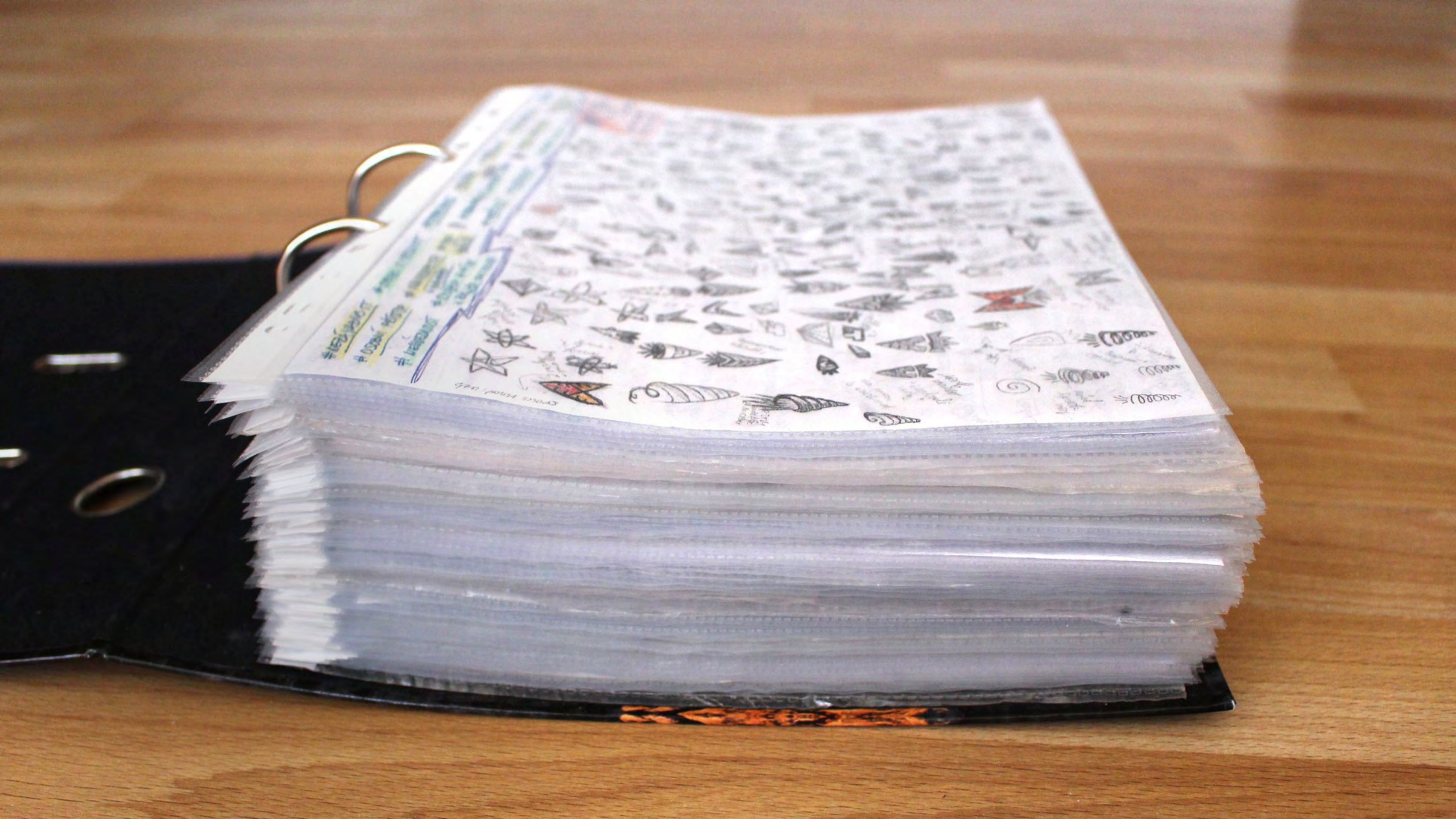
Heuréká!

Tento checklist má být jen první a ne nejlepší. Pokud máte, tak to už někdo jiný přemýšlel o tom, co vy.



logotvurce.cz/checklist/

navolnenoze.cz/blog/kreativni-proces/



Heurékové pauzy

čtení, fitko, běh, seriál..

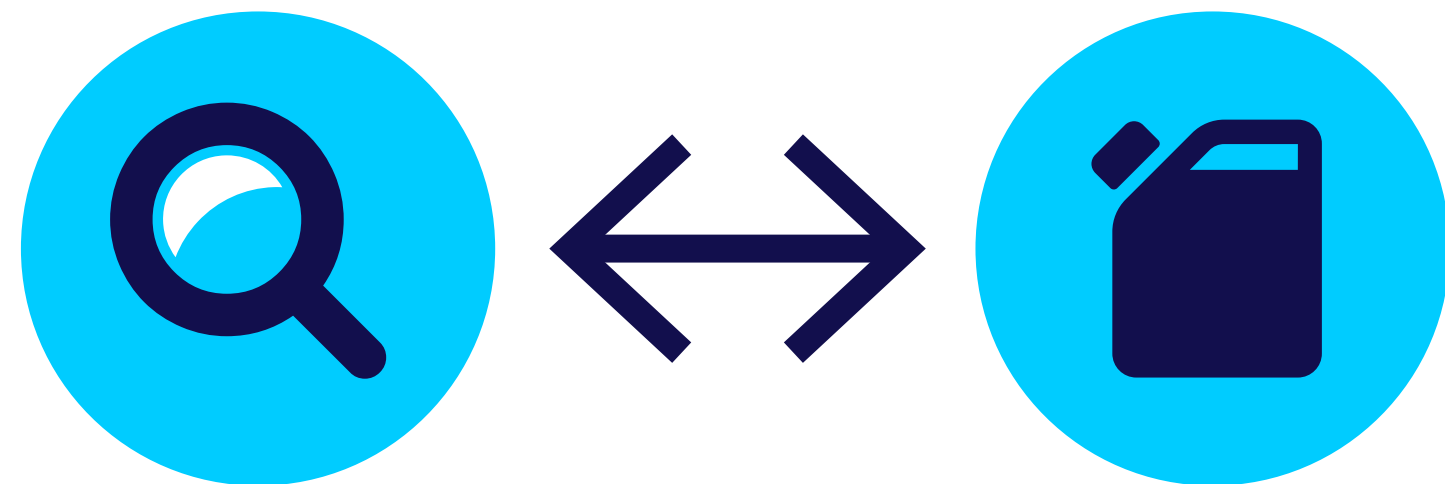
The background is a vibrant, multi-colored cosmic scene. It features a dense field of stars in shades of orange, yellow, and blue, transitioning into a deep purple and magenta nebula on the right side. A bright green and yellow light streak is visible on the left. A large, white, trapezoidal shape is centered on the page, containing two lines of text.

Naladění

Uvědomění

Dejte si pozor na:

kmitání



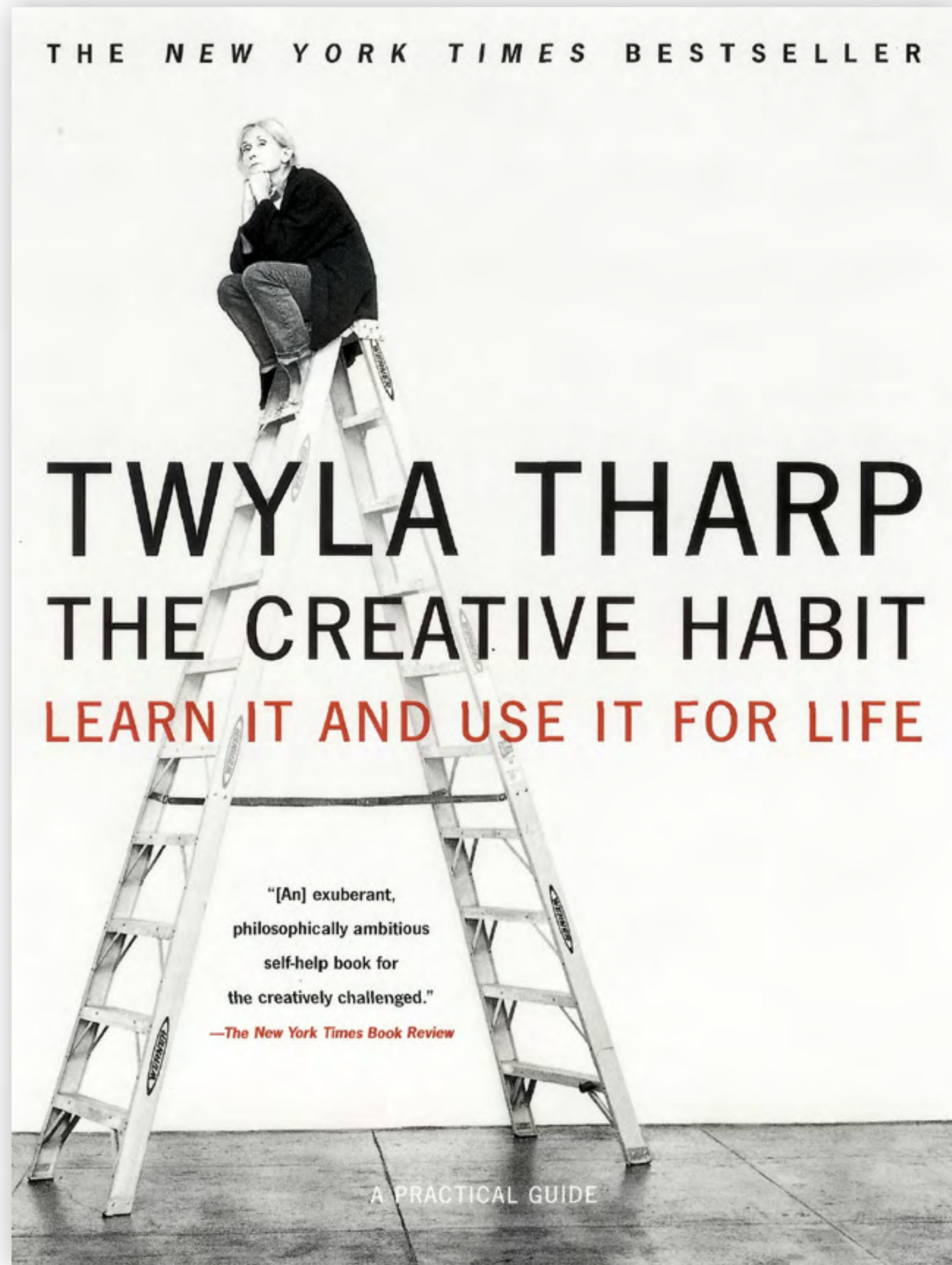
spěchání



Zvyk

Naladění

Uvědomění



It's a simple act, but doing it the same way each morning habitualizes it—makes it repeatable, easy to do. It reduces the chance that I would skip it or do it differently. It is one more item in my arsenal of routines, and one less thing to think about.

It's vital to establish some rituals—automatic but decisive patterns of behavior—at the beginning of the creative process, when you are most at peril of turning back, chickening out, giving up, or going the wrong way.

Síla kreativního zvyku

- **nezávisím na náladě, motivaci, disciplíně ani síle vůle**
- mozek si zvykl být **kreativní na povel**
- už **nezažívám odpor** (nebo o něm nevím)
- **snáze a rychleji** se dostávám do **flow**
- **momentum** díky opakovanému přepínání
- **šetřím mentální energii** jinak věnovanou rozhodování
- **šetřím čas** jinak věnovaný dokopávání k práci

rituál → **stav** → **zvyk**

Najděte svůj nejkreativnější stav

čas + místo + atmosféra + nástroje + ...

Můj kreativní stav

Čas: energie, klid, proaktivita

Místo: pohodlí a soukromí

Atmosféra: bezpečí myšlenek

Nástroje: vše na dosah ruky

Rituály *startu*

Ranní flow (kniha)



You **Tube**
epic/gaming/...

Zakázky

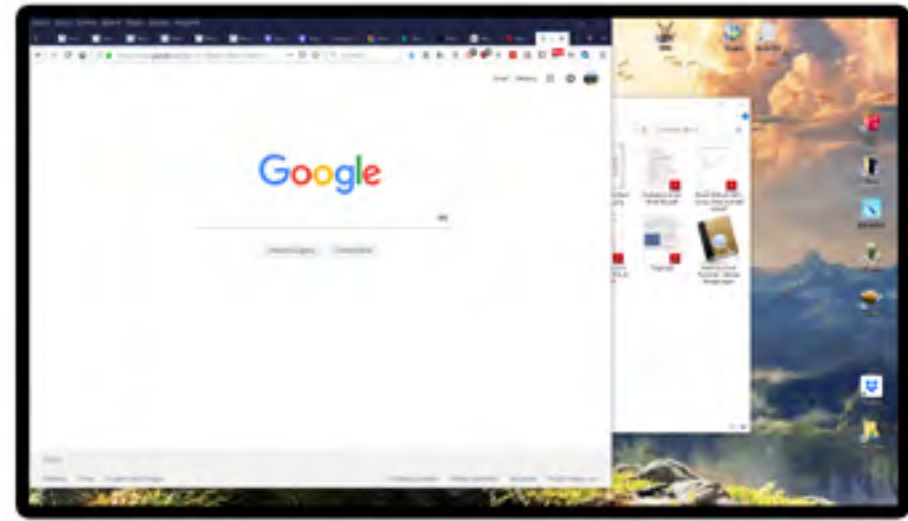


Večerní flow (loga)

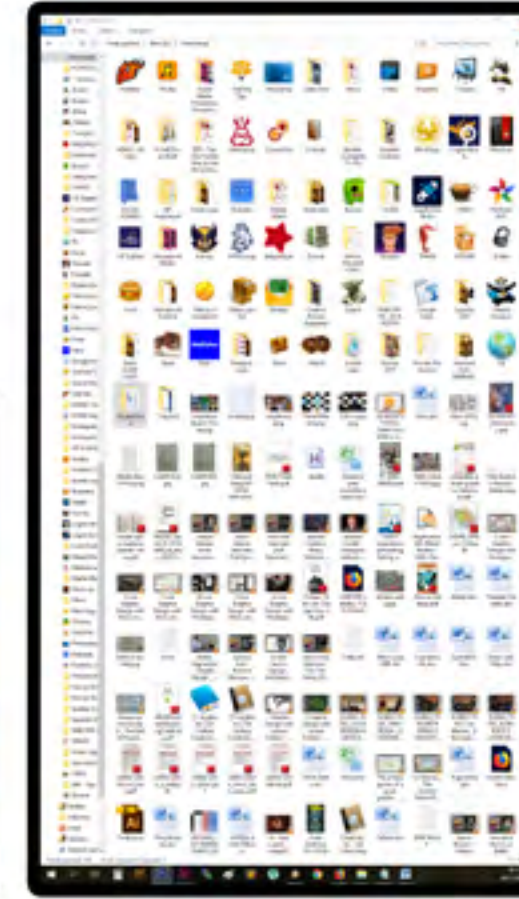
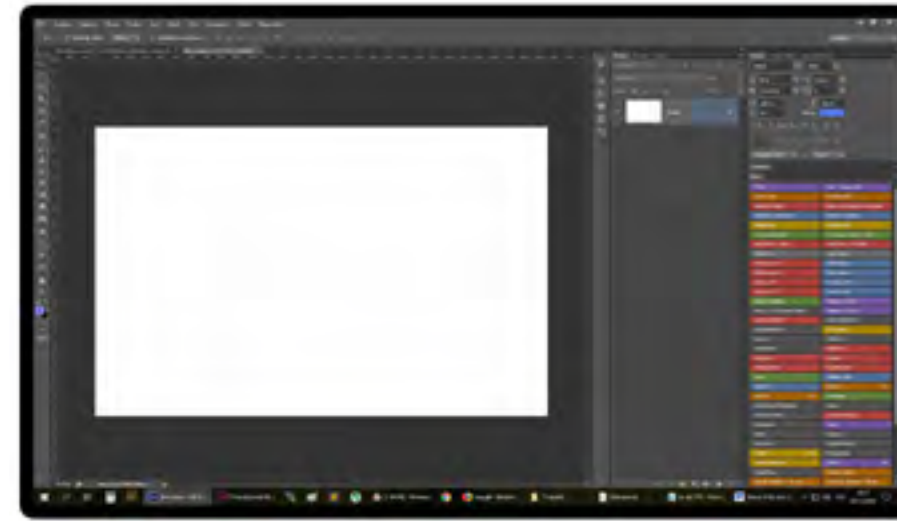




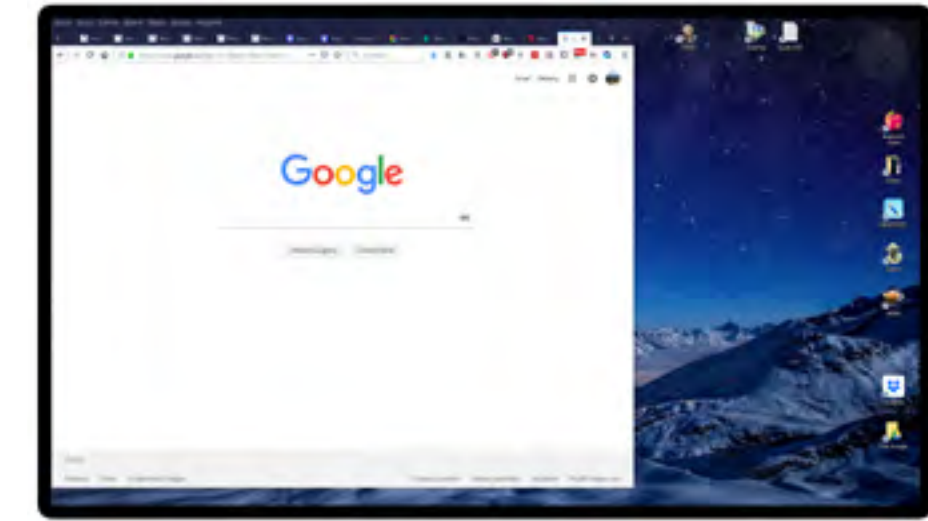
2/3 screen



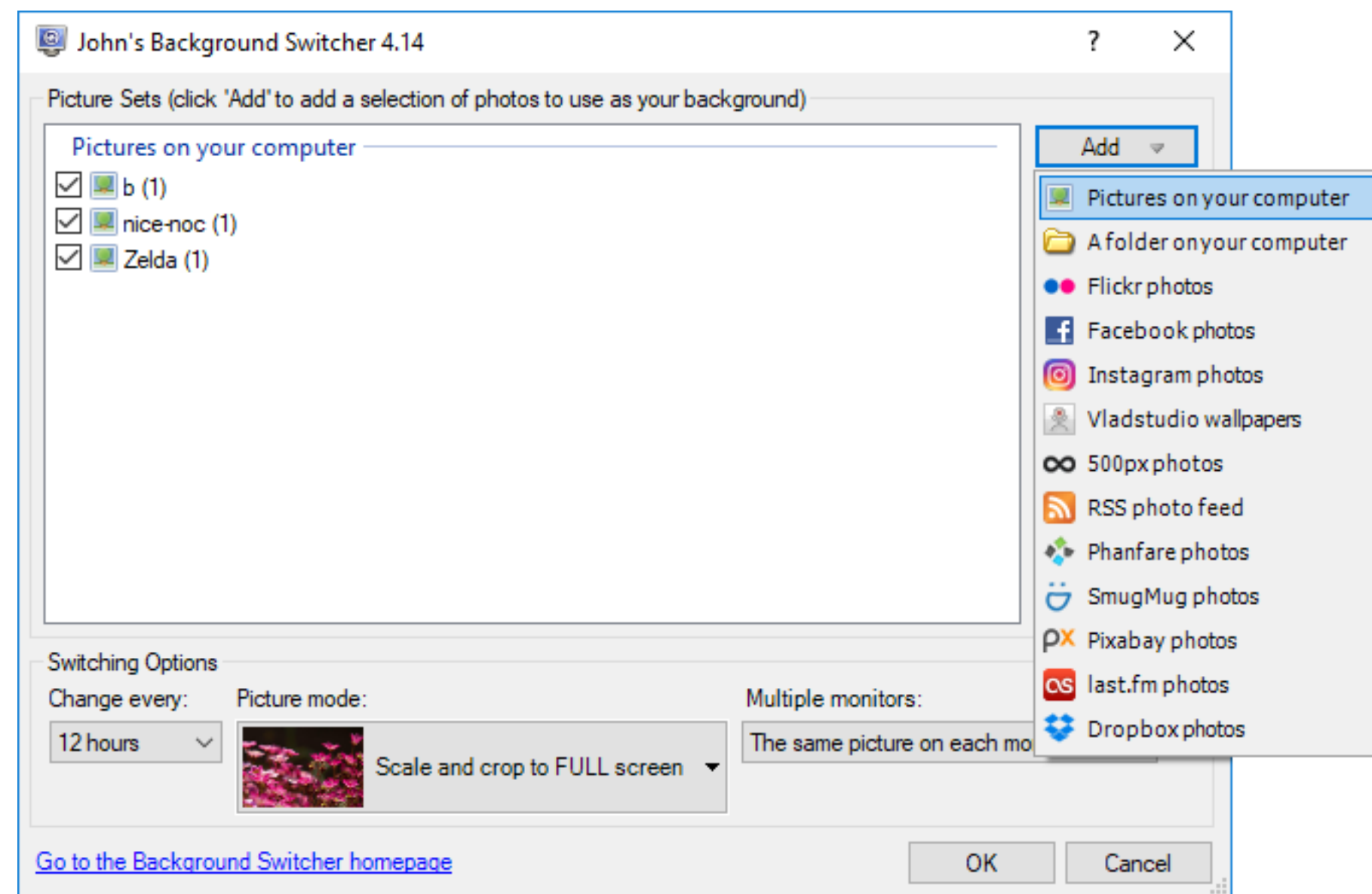
full screen



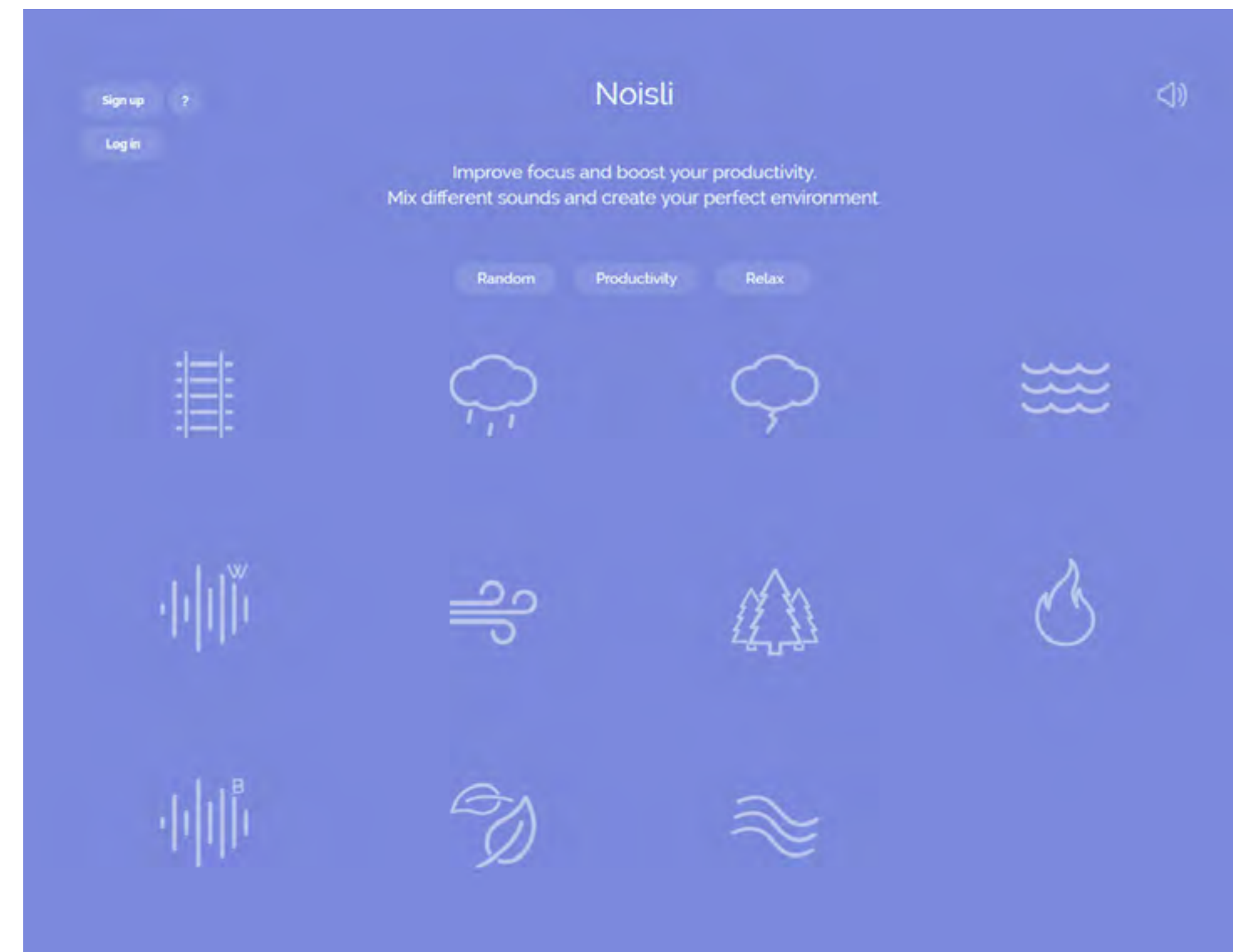
2/3 screen



Měnič pozadí a zvuky



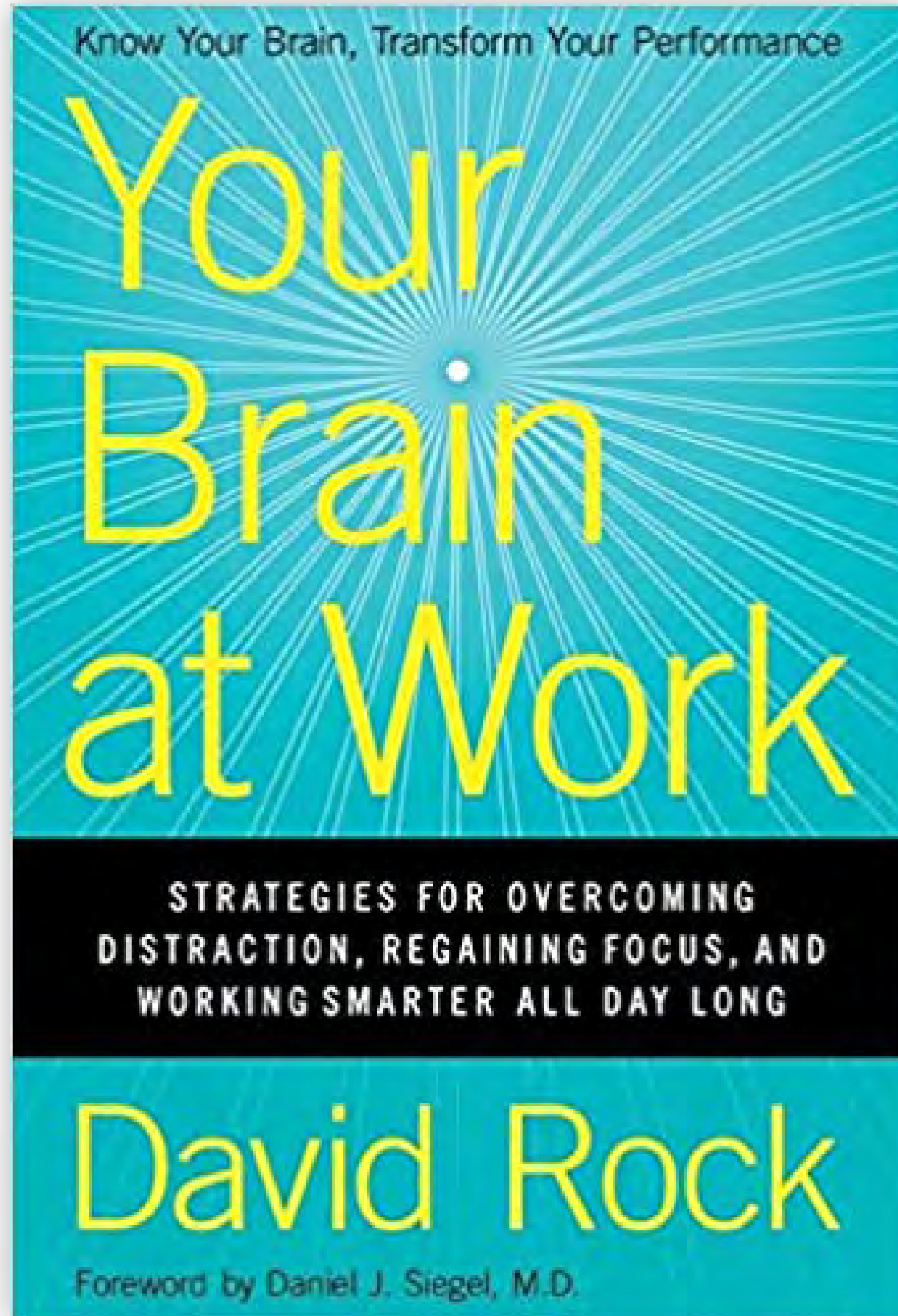
John's Background Switcher



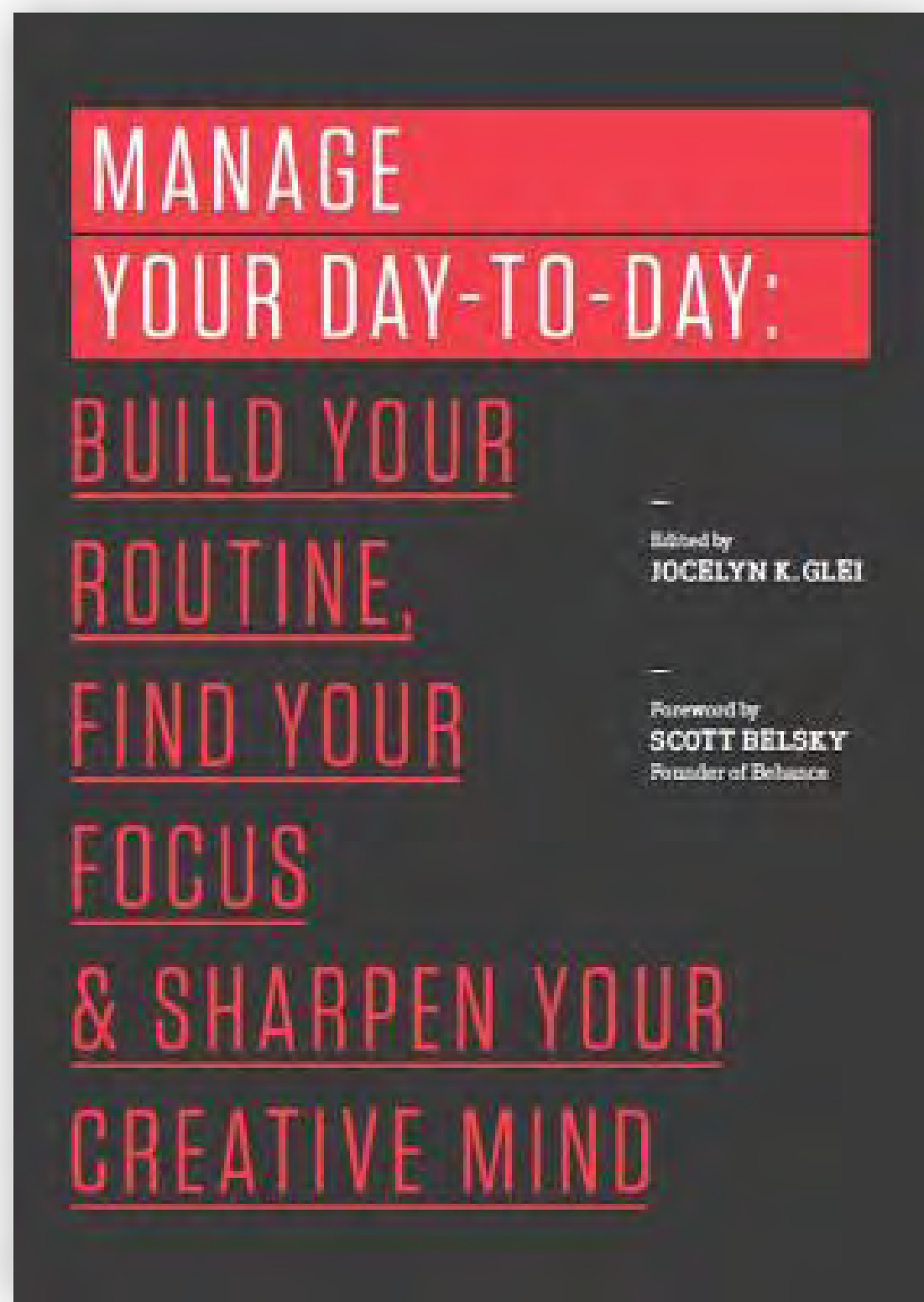
noisli.com

Chvilka ticha

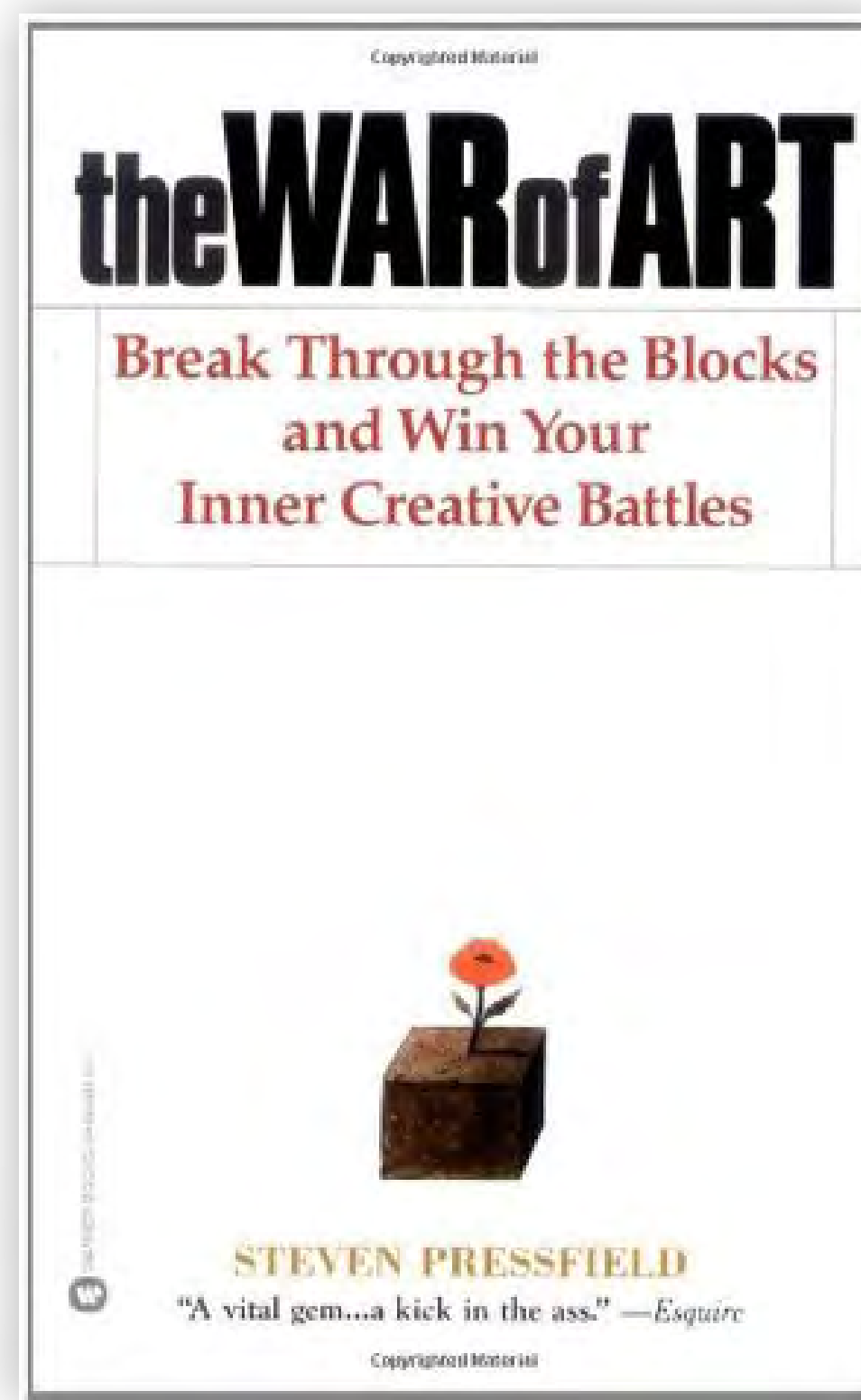




Here's what Beeman found. People who have more insights don't have better vision, they are not more determined to find a solution, they don't focus harder on the problem, and they are not necessarily geniuses. The "insight machines," those whom Beeman can pick based on brain scans before an experiment, are those who have more awareness of their internal experience. They can observe their own thinking, and thus can change how they think. These people have better cognitive control and thus can access a quieter mind on demand.



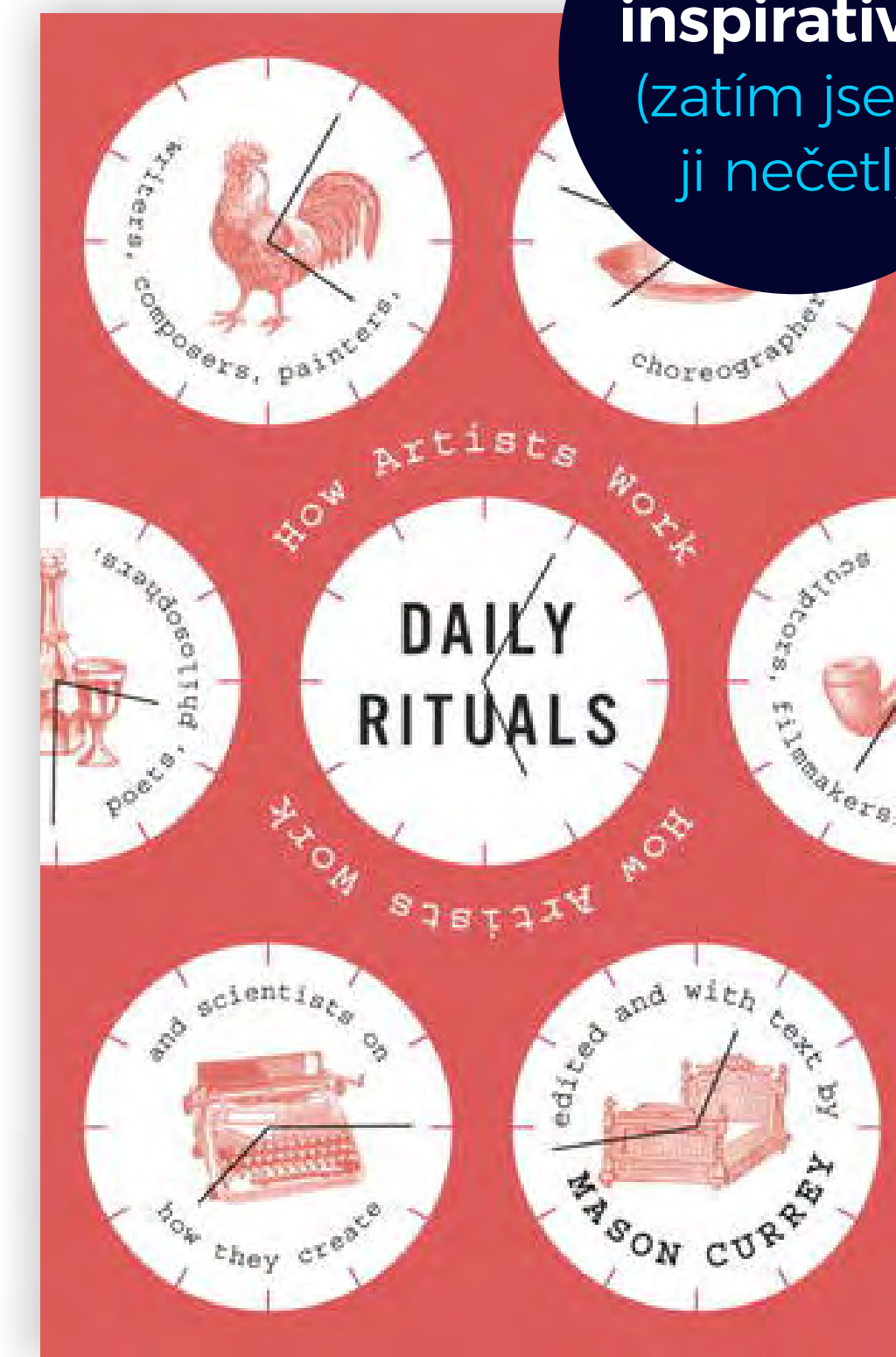
Rutiny, soustředění a jiné tipy pro kreativce



Pokořte své vnitřní kreativní bitvy



Jak se naplno soustředit



Inspirujte se rutinami kreativců napříč historií

Prý je inspirativní (zatím jsem ji nečetl)

bit.ly/KreProNVN

Díky

 t.vachuda@seznam.cz

 [/logotvurce](https://www.facebook.com/logotvurce)

 [logotvurce.cz](https://www.logotvurce.cz)

 [vachudatomas.cz](https://www.vachudatomas.cz)