

M O D A U R O D A I S T Y L

CREATIVE

CENA 6,90
(W TYM 5% VAT)

magazine

BIUROWY
KOD
DOSTĘPU
Świadomie
kreowany
profesjonalny
wizerunek jako
wizytówka
współczesnej
kobiety
biznesu.

ZADBAJ
O WŁOSY
Marzą Ci się piękne
włosy? Z nami
znajdziesz kolor, który
będzie wydobywał
Twoje naturalne
piękno.

*Agnieszka
Włodarczyk*

BOŚNIA
I HERCEGOWINA
Wakacyjne wspomnienia
z serca Bałkanów

NR 1 WRZESIEŃ 2011



Kreatywność, jej blokady i sposoby odblokowywania

Potencjalna moc tworzenia jest w każdym człowieku. Jak zatem odzyskać moc naszej kreatywności? Kreatywność ogranicza przede wszystkim lęk i brak poczucia własnej mocy, brak poczucia własnej wartości.



DANUTA TERPIŁOWSKA
TERAPEUTKA LIVE COACH, TWÓRCZYNI
"TERAPII SERCEM". Z WYKSZTAŁCENIA
PEDAGOG - POLONISTA, ABSOLWENTKA
STUDIÓW PODYPLOMOWYCH THE POLISH
OPEN UNIVERSITY - ZARZĄDZANIE
NOWOCZESNĄ FIRMĄ. REŻYSER, TWÓRCA
TEATRU, KONSULTANT PR, WIELOLETNI
PRACOWNIK POLSKIEGO RADIA.
DOTYCHCZASOWE DOŚWIADCZENIE
W PRACY BIZNESOWEJ ORAZ NABYTE
WYKSZTAŁCENIE W KIERUNKU COACHINGU
„ ŻYCIOWEGO DORADCY” POZWALAJĄ
JEJ NA EFEKTYWNA PRACĘ Z LUDŹMI.
STWORZYŁA „TERAPIĘ SERCEM” POWSTAŁĄ
NA BAZIE FILOZOFII HUNY (UCZESTNICZKA
KURSÓW HUNY U MARTINA – KAHUNY
Z HAWAJÓW). AUTORKA TEKSTÓW
PISANYM „ PISMEM AUTOMATYCZNYM”-
CHANNELINGIEM- NIECODZIENNEJ
PUBLIKACJI, KTÓRA NIEBAWEM UKAŻE SIĘ
NA RYNKU. DIAGNOZUJE I ODBLOKOWUJE
BLOKADY DOTYCZĄCE SPRAW PRYWATNYCH
I ZAWODOWYCH. HARMONIZUJE ZWIĄZKI,
OTWIERA NA KREATYWNE, HARMONIJNE,
SPEŁNIONE ŻYCIE I TWÓRCZE DZIAŁANIE.

Kreatywność to wolny umysł, wolny swobodny, przestronny umysł. Krecja to tworzenie. Kreatywność to również moc tworzenia. Zatem tylko wolny od trosk i niecierpliwości, napięć i natręctw umysł jest w stanie mocy kreowania nowych, nieodkrytych wizji oczekiwanego efektu. Ponieważ myśl kreuje naszą rzeczywistość, zatem im spokojniejszy umysł, im większa pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa, płynące z wnętrza i własnej mocy człowieka, tym myśl, tym pomysł, tym kreowanie wolniejsze od ograniczeń.

Jak odbudować poczucie własnej wartości, własnej godności?

Tylko poprzez uznanie siebie samego, przede wszystkim przez siebie samego, własnej wartości. Brzmi to dziwnie, ale prawdą jest niezaprzeczalną, że my sami pozwalamy sobie na obniżenie własnej wartości, bądź sami jej zaprzeczamy. Poczucie własnej wartości zależy wyłącznie od nas samych. To my sami pozwalamy, bądź nie pozwalamy, na obniżanie naszego poczucia własnej wartości. Nikt nie powinien mieć wpływu na poczucie naszej wartości w naszych oczach, w naszych odczuciach.

Dlaczego poczucie naszej wartości ma wpływ na naszą kreatywność?

Otóż dlatego, że gdy czujemy się wartościowi w naszym mniemaniu, w naszym odczuwaniu, nie tracimy czasu ani energii na przekonywanie siebie i innych o naszej wartości. Nasz umysł skupiony jest na tworzeniu, a nie na obronie naszej godności, obronie naszego poczucia wartości. Tylko spokojny i wyciszony umysł kreuje. Czymże jest kreowanie jak nie marzeniem. Kreowanie to marzenie. Marzenie natomiast przekłada się na rzeczywistość.

Wielcy kreatorzy to marzyciele.

Marzy człowiek wolny, wolny duchem, wolny od wewnętrznych, powtarzam, wewnętrznych ograniczeń. Na zewnętrzne ograniczenia nie zawsze mamy wpływ, ale nasze wewnętrzne ograniczenia zależą wyłącznie od nas. Im więcej w nas poczucia wolności, tym śmielsze marzenia, a tym samym większa, swobodniejsza kreatywność.

Szczęśliwy człowiek to kreatywny człowiek.

Spokojny człowiek to kreatywny człowiek.

Dlaczego? Dlatego, że jego myśli są mu posłuszne, dają się prowadzić, pozwalają na koncentrację i twórcze myślenie, na kreowanie.

Jak zatem osiągać taki stan, by myśli i umysł były maksymalnie kreatywne?

Osiągać jak najczęściej stan spokoju i wyciszenia. Taki stan osiąga się min. przez medytację, ale i poprzez ciszę, na jaką sobie można pozwolić choć na chwilę każdego dnia. To może być ranek, to może być chwila przed snem. Cisza, chwila ciszy i odosobnienia to bezcenny skarb dla każdego umysłu, to szansa na śmielsze marzenia, to szansa na większą i skuteczniejszą, twórczą i nowatorską kreatywność.

Nowatorskie myślenie to kreatywne myślenie, to śmiałe marzenie dotyczące nie tylko życia prywatnego, ale i zawodowego.

Pamiętajmy, że wielcy kreatorzy, to wielcy, śmiali i odważni marzyciele. Kreujemy zatem, śmiało marzymy przy współudziale naszych spokojnych, mimo różnych zakłóceń, umysłów. Kreatywny człowiek to człowiek wolny, wolny od lęków i ograniczeń. Jak uwolnić się od lęków i ograniczeń? Zaufać sobie, zaufać swojej wewnętrznej mocy, która jest w każdym z nas.

Danuta Terpiłowska