

# KREATYWNOŚĆ i NIENAWIŚĆ



TWÓRZ JAK LUDZIE SUKCESU

DAN NORRIS

onepress  
POWER

Tytuł oryginału: Create Or Hate: Successful People Make Things

Tłumaczenie: Zbigniew Waśko

ISBN: 978-83-283-3547-9

Copyright © 2016 Dan Norris  
All rights reserved.

Published by special arrangement with 2 Seas Literary Agency and co-agent Graal Sp. z.o.o.

Polish edition copyright © 2017 by Helion SA  
All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onypress.pl/user/opinie/krenie>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onypress@onypress.pl](mailto:onypress@onypress.pl)

WWW: <http://onypress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI

<b>1. Ludzie sukcesu są twórcami</b>	<b>11</b>
Czego jeszcze nie stworzyłeś?	13
Czego dowiedziałem się o sukcesie	15
Produktywność = kreatywność	21
<b>2. Poznaj swoją Nienawiść</b>	<b>25</b>
Twórca + nienawistnik	25
Skąd się bierze Nienawiść	27
Dwa wilki	29
Podnieś stawkę, podrażnij Nienawiść	31
Najgorszy rodzaj Nienawiści	33
<b>3. Zmierz się ze swoją Nienawiścią</b>	<b>37</b>
Rozbrajanie Nienawiści	39
Zero tolerancji dla negacji	53
Kształtowanie samoświadomości	57
Miej w sobie więcej wdzięczności i więcej kreatywności	60
Empatia rodzi kreatywność	64
Czy jestem dość dobry?	70
Zamilcz i raduj się wielkością	75

4. Jak być osobą kreatywną	77
Daj się ponieść przepływowi	79
Twórz więcej niż konsumujesz	83
Twórz tak dużo, by nie mogli Cię ignorować	85
Podziel na fragmenty	88
Relaks → kreatywność	91
Podsycaj swoją kreatywność	93
Poluj na świecidełka	95
Zmień otoczenie	97
Skompletuj swój przybornik kreatywności	99
Twórz razem z innymi	101
Daj się ponieść magii	103
Zadanie na dzisiaj	107
Odniesienia	108

## ROZDZIAŁ 2

# POZNAJ SWOJĄ NIENAWIŚĆ

## TWÓRCA + NIENAWISTNIK

*Nasze wątpliwości są jak zdrajcy — sprawiają,  
że tracimy dobro, które częstokroć moglibyśmy zyskać,  
ale lękamy się spróbować.*

— William Szekspir

**W**iemy już, że wszyscy jesteście kreatywni, czyli że w każdym z nas tkwi mniej lub bardziej ukryty twórca.

Twórca to ktoś, kto za pomocą swojej głowy i swoich rąk chce dać światu coś dobrego. Tak jest od samego początku naszej cywilizacji. W Twoim przypadku jest tak od momentu, gdy w dzieciństwie zacząłeś z radością poznawać

świat oraz odkrywać metodą prób i błędów, że w magiczny sposób możesz wywierać na niego wpływ.

Niestety, jest także siła zwana Nienawiścią, która działa przeciwko Twojej kreatywności.

Nienawiść powstrzymuje Cię przed robieniem nowych rzeczy. Na początku jej nie było. Przez lata zyskiwała jednak moc i teraz dysponuje już całym arsenałem metod tłumienia Twojej wewnętrznej kreatywności.

Nienawiść nie czerpie radości z unicestwiania naszych twórczych wysiłków, ona po prostu wykonuje swoją pracę.

Pamiętasz cię z mojego snu? Pamiętasz, jak ten cień podążał za mną i swoją szarością przytępniał kolory, które kreowałem? Właśnie tak Nienawiść zabija kreatywność.

Nienawiść można jednak kontrolować, a nawet można ją przezwyciężyć. Trzeba tylko wiedzieć, jak to zrobić.

## **SKĄD SIĘ BIERZE NIENAWIŚĆ**

*Łatwo jest zaatakować i unicestwić czyn twórczy.*

*Znacznie trudniej jest go dokonać.*

— Chuck Palahniuk

Nienawiść zwycięża, gdy rezygnujesz z robienia nowych rzeczy.

To przeważnie nie dzieje się nagle, lecz stopniowo. Zaczyna się od zwykłego, niewinnego sceptycyzmu, który stopniowo narasta.

Ricky Gervais mówi: „Lepiej jest tworzyć coś, co inni krytykują, niż nie tworzyć niczego i krytykować innych”. Słusznie, problem w tym, że krytykowanie innych jest znacznie łatwiejsze niż tworzenie czegoś samemu.

Gdy tylko zaczynasz na Facebooku biadolić o czymś, co zrobił ktoś inny, natychmiast dołączają do Ciebie kolejni ludzie o podobnych poglądach. Dlaczego? Ponieważ krytykowanie jest łatwe i poprawia samopoczucie. Zazdrość jest potężną siłą napędową.

Ludzie niechętnie przyznają, że ktoś inny czegoś dokonał, a oni sami nie zrobili nic.

Dla wielu ludzi sukcesy innych osób nie są żadną inspiracją. Wręcz przeciwnie, niektórzy są z tego powodu przygnębieni i czują się zagrożeni. Zazdrość i negatywne

nastawienie robią swoje, aż w końcu do głosu dochodzi Nienawiść. Gdy krytykujesz to, co robi ktoś inny, automatycznie wywierasz na siebie wielką presję, aby samemu zrobić coś wielkiego. Przecież nie możesz zrzędzić na to, co inni robią, a potem samemu zrobić coś, co nie będzie zdecydowanie lepsze, prawda?

Nienawistnicy nie tworzą niczego, po prostu wpadają w zamknięty krąg, w którym Nienawiść sama się napędza, a krytykanctwo zastępuje twórczość.



## DWA WILKI

*Są dwa wilki, które ciągle ze sobą walczą.  
Jeden to ciemność i rozpacz, a drugi to światło i nadzieja.  
Który wygra? Ten, którego nakarmisz.*

— przypowieść Czirokezów

Bardzo łatwo możesz dać się wciągnąć w otchłań Nienawiści, ale równie dobrze możesz przejść na stronę kreatywności. Większość z nas dość regularnie miota się między jednym a drugim. To, jak dużo czasu spędzamy po jednej lub drugiej stronie, zależy od naszych myśli, decyzji, przyjaciół i otoczenia.

Jeśli przebywasz w grupie ludzi o nastawieniu negatywnym, którzy na wszystko narzekają, Twoja Nienawiść będzie rosła i prawdopodobnie nigdy niczego nie stworzysz. To samo Cię czeka, jeśli na Facebooku będziesz podążał za ludźmi, którzy ciągle wskazują na to, co jest złe, albo będziesz pracował w otoczeniu samych pesymistów.

A co by było, gdybyś zrezygnował z towarzystwa ludzi o nastawieniu negatywnym? Gdybyś spędzał czas tylko wśród tych, którzy chwalą Cię za to, co robisz? Co by było, gdybyś pracował na swoim i nie miał nikogo, kto by Ci zwracał uwagę na niedoskonałości tego, co robisz?

Jeśli nie karmisz Nienawiści i nie pozwalasz na jej rozrastanie się, możesz się skupić na tworzeniu. Twoja kreatywna część może się rozwijać mimo istnienia tej nienawistnej.

W każdym z nas jest zarówno twórca, jak i nienawistnik. Musisz tylko zdecydować, którego z nich będziesz karmił, a którego zagłodzisz.

Ilekcroć angażujesz się po stronie negatywnej, dajesz pożywienie nienawistnikowi i zabierasz je twórcy. Za każdym razem, gdy starasz się coś zrobić wbrew negatywnym podszeptom, stajesz się lepszym twórcą i odbierasz pożywienie Nienawiści.

## **PODNIĘŚ STAWKĘ, PODRAŻNIJ NIENAWIŚĆ**

*Każdy człowiek ma na sumieniu to całe dobro,  
którego nie uczynił.*

— Voltaire

Nienawistnik i twórca to dwie konkurencyjne siły, które istnieją w Tobie przez cały czas.

Zazwyczaj gdy stawka jest niska, Nienawiść jest w stanie uśpiania. Wystarczy jednak, by na horyzoncie pojawiły się poważniejsze wyzwania, a natychmiast budzi się ona do życia.

Umieszczasz zwykły, przeciętny wpis na Facebooku? Nienawiść nie reaguje. Stawka jest niska i nie ma się czego obawiać, więc odpuszcza.

Zamierzasz umieścić ważny post na blogu? Stawka jest trochę wyższa. Ludzie mogą przeczytać! Co będzie, jeśli im się nie spodoba? Nienawiść zaczyna się tym interesować.

Przymierzasz się do napisania książki? Nienawiść wchodzi w to. Nie będziesz w tej podróży sam.

Masz propozycję wygłoszenia wykładu dla tysiąca osób? Jeśli Nienawiść pozwoli Ci to zrobić, możesz wpaść potem w tak dobre samopoczucie, że jej istnienie stanie się poważnie zagrożone — przynajmniej chwilowo. Będzie się więc

starala, żeby do tego nie doszło. Zrobi wszystko, żeby Cię powstrzymać i żebyś już nigdy publicznie nie przemawiał.

Im wyższa stawka, tym więcej do wygrania i tym więcej władzy chce uzyskać Nienawiść.

Gdy zauważysz, że Nienawiść dochodzi do głosu, nie możesz jej zignorować. Porozmawiamy o tym szerzej za chwilę.

Nakarm wilka kreatywnego, zabierz pożywienie nienawistnikowi, żeby osłabł, a będziesz mógł się zabrać do pracy. To, co wtedy zrobisz, będzie mogło rzeczywiście coś znaczyć.

## **NAJGORSZY RODZAJ NIENAWIŚCI**

*Największym wrogiem kreatywności  
jest zwątpienie w siebie.*

— Sylvia Plath

Gdy po raz pierwszy pomyślałem o napisaniu książki na temat tworzenia, zadałem facebookowej grupie fanów mojej wcześniejszej książki, *Startup w 7 dni*, następujące pytanie:

**Co takiego chciałbyś mieć na koncie swoich dotychczasowych dokonań? Odpowiedz uczciwie i napisz, dlaczego według ciebie jeszcze tego nie zrobisz.**

Spodziewałem się pozytywnego odzewu, ponieważ każdy ma „na sumieniu” przynajmniej jeden niedokończony projekt, na którym mu zależało. Nie liczyłem jednak, że dostanę aż tak dużo szczerych wyznań na temat tego, co może człowieka powstrzymać od działania.

Doskonale wiemy, że tworzenie daje radość i satysfakcję, a czasami nawet niezłe dochody. Wiemy też, że to, co robimy przez większość czasu, nie ma z tymi rzeczami nic wspólnego. Mamy absolutną pewność, że siedzenie i krytykowanie tych, którzy coś tworzą, również nie ma z tymi rzeczami nic wspólnego.

A zatem, z logicznego punktu widzenia, trzeba mieć naprawdę ważny powód, żeby nie zaspokajać swoich twórczych pragnień, prawda?

Okazuje się jednak, że ludzie są bardzo dobrzy w wymyślaniu takich powodów. Nie każdy powód jest bezpodstawny, ale trzeba uważać na wymówki podsuwane przez Nienawiść. Członkowie grupy facebookowej pisali m.in. o takich sprawach:

**Nie jest łatwe wymyślenie i napisanie prawdziwej książki, a na dodatek taka zabawa kosztuje, zwłaszcza jeśli trzeba zatrudnić korektorów i grafików.**

Dlatego Mary nie napisała książki.

**Czuję, że jeszcze nie potrafię dobrze poprowadzić własnego biznesu, więc jeszcze się w to nie angażuję zbyt mocno.**

I tak James nadal zwleka z uruchomieniem kursu szkoleniowego.

**Początki są zawsze trudne, a świadomość, że przy pierwszej próbie raczej mi się nie uda, bardziej przeszkadza niż pomaga. Uczenie się będzie dla mnie zawsze problemem. Gdy nie zobaczę wyraźnego celu, żeby to robić, nigdy nie zacznę.**

Więc Marilyn nie nauczyła się fotografowania i nie ulepiła glinianych garnków.

Są to przykłady rzeczywistych powodów, dla których ludzie rezygnują z robienia pewnych rzeczy. Czytając między wierszami, można zauważyć, że u każdej z tych osób aspiracje twórcze zostały wyeliminowane przez najgorszy rodzaj Nienawiści. Przez Nienawiść zupełnie niekontrolowaną, ponieważ skierowaną nie na zewnątrz, w stronę kogoś innego, lecz do wewnątrz — Nienawiść do samego siebie.

Chyba nigdy nie powiedziałbyś czegoś takiego o kimś innym, prawda?

**Mary, ty chyba nie masz na tyle lekkiego pióra, abyś mogła napisać całą książkę. Przecież się wyłożysz. Na dodatek jesteś taka słaba i lękliwa, że na pewno się załamiesz i nie będziesz w stanie niczego napisać. Będziesz też potrzebowała korektorów i grafików. To nie jest takie proste!**

**James, proszę, nie bądź jednym z tych palantów, którzy chcą uczyć innych, mimo że sami niewiele wiedzą. Poczekaj chociaż, aż odniesiesz na tym polu jakiś sukces. Hipokryta!**

**Marilyn, posłuchaj. Nie masz tego, co jest potrzebne już na starcie, więc na pewno ci się nie uda. Jesteś zbyt tępa, żeby się tego nauczyć, i w ogóle to jest bez sensu. Daj sobie z tym spokój.**

Ostre słowa, prawda? A jednak mnóstwo mądrych, wykształconych, towarzyskich i ambitnych ludzi stale dopuszcza, by jakiś wewnętrzny głos mówił do nich w taki właśnie

sposób. Ludzie ci pozwalają, by Nienawiść wpełzała do ich mózgów i przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu dyktowała im, co mają robić. Pozwalają też, żeby przemawiała do nich w sposób, w jaki oni nigdy nie odważyliby się przemówić do innej osoby.

A przecież ten głos wewnętrzny mówi do Ciebie więcej i częściej niż ktokolwiek inny. Jeśli pozwolisz Nienawiści mówić „nie możesz, nie powinienes, jesteś spóźniony, jesteś za mało inteligentny, wyłożysz się, to nie zadziała”, to jej słowa nieuchronnie się ziszczą. Niczego nie stworzysz, nie zdążysz na czas, okażesz się za mało błyskotliwy, ponieśiesz porażkę i Twój pomysł nie wypali. Nie oddawaj kontroli nad sobą w ręce Nienawiści i jej samospełniających się przepowiedni.

We wszystkich poradnikach psychologicznych, jakie kiedykolwiek napisano, twierdzi się — możesz mi wierzyć albo nie — że jeśli coś sobie wmówisz, to tak będzie.

Pozwalanie, aby ten rodzaj negatywnego nastawienia całkowicie panował nad naszym umysłem, jest całkowicie pozbawione sensu, a jednak wielu z nas tak robi.

Nienawiść ma dostęp do Twojego umysłu przez 24 godziny na dobę, a ja — za pośrednictwem tej książki — zaledwie przez kilka godzin, więc wykorzystam ten czas na przedstawienie Ci perspektywy przeciwnej w stosunku do tej, jaką roztacza Twoja Nienawiść.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

# JĘŚLI TWORZYSZ COKOLWIEK, JESTEŚ KREATYWNY

Jeśli nie tworzysz niczego, coś Cię blokuje. Czy pamiętasz, jak w dzieciństwie spędzałeś godziny na rysowaniu, wymyślaniu nowych rzeczy lub budowaniu fortec? Większość ludzi chce coś stworzyć, ale często o tym pragnieniu zapomina na etapie dorostania.

## CZEGO JESZCZE NIE STWORZYŁEŚ?

Książki? Bloga? Autorskich kursów? Własnej firmy? Być może skrycie o czymś marzysz, ale nie potrafisz podjąć wyzwania. Ta książka pomoże Ci zrealizować te marzenia i zacząć tworzyć. Wszyscy ludzie sukcesu są twórcami, którzy potrafią zmienić kreatywność w produktywność. Nauczysz się, jak podsycać swoją kreatywność, dać się ponieść procesowi twórczemu i promować swoje dzieła. Wrócisz do zapomnianej przyjemności tworzenia, która stanie się dla Ciebie codziennością.

## DLACZEGO WCIĄŻ STOISZ W MIEJSCU?

W każdym z nas drzemie i druga siła — nienawiść. Wpływa destruktywnie na naszą kreatywność. To ten głos w głowie, który neguje każdy pomysł i blokuje nas przed podjęciem wyzwania. Nienawiść możesz jednak kontrolować i przezwyciężyć, dzięki czemu Twoja kreatywność będzie się harmonijnie rozwijać. Z tej książki dowiesz się, jak to zrobić.

## KĄŻDY Z NAS JEST TWÓRCĄ

**Dan Norris** jest wielokrotnie nagradzonym przedsiębiorcą, założycielem WP Curve, autorem książek przetłumaczonych na kilka języków (w tym *Startup w 7 dni. Od mocnego startu do szybkiego sukcesu*), człowiekiem całkowicie oddanym content marketingowi. Jego książki pomogły innym stworzyć ich wymarzone firmy. W przystępny sposób opowiada, jak przestać się bać własnego potencjału.

książkiklasybusiness



Księgarnia internetowa:  
<http://onepress.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

onepress

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://onepress.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://onepress.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://onepress.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
<http://onepress.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:  
ebookpoint.PL



ISBN 978-83-283-3547-9



9 788328 335479

CENA 27,00 zł