

RÓB

SWOJE →

10 SPOSOBÓW NA KREATYWNOŚĆ W KAŻDYM CZASIE

AUSTIN KLEON

AUTOR
BESTSELLERA
„NEW YORK TIMESA”
TWÓRCZA KRADZIEŻ.
10 PRZYKAZAŃ
KREATYWNOŚCI

sensus

Tytuł oryginału: Keep Going: 10 Ways to Stay Creative in Good Times and Bad

Tłumaczenie: Katarzyna Rojek

ISBN: 978-83-283-6295-6

Copyright © 2019 by Austin Kleon

Cover by Austin Kleon

Published by arrangement with Workman Publishing Co, Inc., New York.

WORKMAN is a registered trademark of Workman Publishing Co., Inc.

Polish edition copyright © 2020 by Helion SA

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 Helion SA 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 Helion SA 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://sensus.pl/user/opinie/robswo>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA, ul. Kościuszki 1c,
44-100 Gliwice, tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63,
e-mail: sensus@sensus.pl;

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

Printed in Poland.

- **Kup książkę**
- **Poleć książkę**
- **Oceń książkę**

- **Księgarnia internetowa**
- **Lubię to! » Nasza społeczność**

Dla Meghan + Owena + Julesa
(Powodów, dla których robię swoje)

Napisałem tę książkę, bo potrzebowałem takiej lektury	_____	1
① Każdy dzień to Dzień Świstaka	_____	4
② Zrób sobie „święte miejsce”	_____	36
③ Zapomnij o rzeczownikach i zajmij się czasownikami	_____	62
④ Rób prezenty	_____	76
⑤ Coś zwyczajnego + nieprzeciętne zainteresowanie = coś nieprzeciętnego	_____	98

- ⑥ Szlachtuj potwory świata sztuki __ 120
- ⑦ Wolno Ci zmieniać zdanie _____ 128
- ⑧ Kiedy masz wątpliwości,
posprzątaj _____ 146
- ⑨ Demony nie znoszą
świeżego powietrza _____ 168
- ⑩ Uprawiaj swój ogródek _____ 180

① Każdy

Dzień

dzień to
Świstaka

Każdego dnia przeżywaj tylko ten jeden dzień

„Nikt z nas nie wie, co zdarzy się
w przyszłości. Nie warto więc się tym
martwić. Lepiej robić najpiękniejsze
rzeczy, na jakie nas stać. I starać się
robić to codziennie. To wystarczy”.

— Laurie Anderson

Kiedy tylko ktoś zaczyna mówić o „twórczej podróży”,
przewracam oczami.

Takie określenie bowiem jest dla mnie zbyt górnolotne.
Zbyt heroiczne.

Jedyna „twórcza podróż”, jaką odbywam, składa się z dziesięciu kroków między tylnym wejściem do mojego domu a pracownią w garażu, gdzie siadam przy biurku, wbijam wzrok w białą kartkę i myślę: „Czyż nie robiłem tego wczoraj?”.

Kiedy tworzę, nie czuję się jak Odyseusz. Czuję się raczej jak Syzyf, który stara się wtoczyć kamień na szczyt. Kiedy pracuję, nie czuję się jak Luke Skywalker. Czuję się raczej jak Phil Connors w filmie *Dzień Świstaka*.

Tym, którzy nie widzieli go albo nie pamiętają za dobrze, przypominam: *Dzień Świstaka* to komedia z 1993 roku z Billem Murrayem w roli głównej. Bohaterem jest Phil Connors, meteorolog, który utknął w pętli czasowej i budzi się co rano 2 lutego, czyli właśnie w Dzień Świstaka, w mieście Punxsutawney w stanie Pensylwania, gdzie mieszka również słynny świstak Phil. Na podstawie tego, czy owo obudzone

zwierzę widzi swój cień, czy nie, przepowiada się, czy zima jeszcze potrwa kolejne sześć tygodni, czy już ustąpi. Phil meteorolog nienawidzi Punxsutawney — jest ono dla niego swoistym czyścicem. Próbuje wszystkich rozwiązań, jakie przychodzą mu do głowy, ale nie jest w stanie ani wyjechać z miasta, ani przejść do 3 lutego. Zima dla Phila nie ma końca. Cokolwiek robi, bohater budzi się w tym samym łóżku i zaczyna ten sam dzień — co dzień.

W chwili desperacji Phil zwraca się do jednego z pijaczków na kręgielni i pyta: „Co byś zrobił, gdybyś utknął w jednym miejscu? Każdy dzień wyglądałby tak samo, a ty nie robiłbyś nic ważnego?”.

Phil musi znaleźć odpowiedź, aby akcja filmu posuwała się naprzód. I my musimy sobie odpowiedzieć na to pytanie, aby posuwać do przodu własne życie.

Myszę, że Twoja odpowiedź to Twoja broszka.

każdy

Dzień

tworzymy

od zera

Nie jestem pierwszą osobą, której zdaniem *Dzień Świstaka* jest bodaj najcelniejszą metaforą naszych czasów. Harold Ramis, reżyser i współautor scenariusza, powiedział, że otrzymał od księży, rabbich i mnichów mnóstwo listów, w których chwalili oni duchowy przekaz filmu oraz przypisywali go swojej religii. Moim zdaniem jednak *Dzień Świstaka* dotyczy w sposób szczególnie wszystkich ludzi, którzy pragną pracować twórczo.

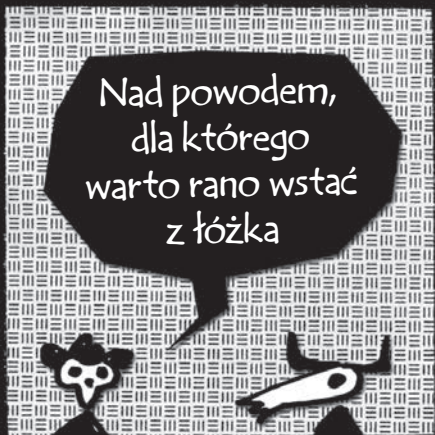
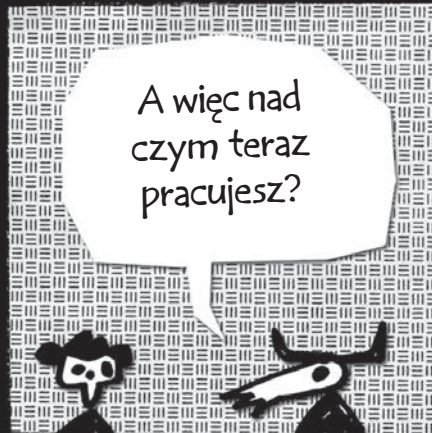
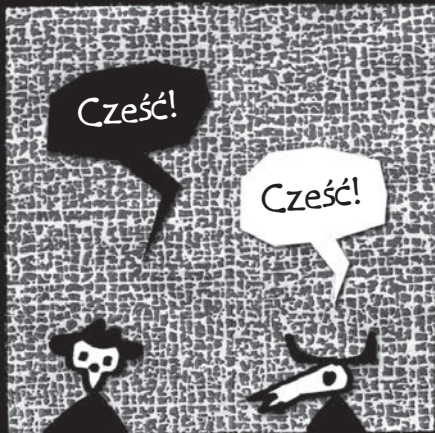
Oto mój argument: twórcze życie nie ma charakteru liniowego. Nie jest prostą linią łączącą punkt A z punktem B. Raczej przypomina ono pętlę albo spiralę, w której się powraca do coraz to nowych punktów wyjścia po zakończeniu każdego kolejnego projektu. Bez względu na skalę sukcesów, bez względu na poziom osiągnięć nigdy nie dociera się do końca. Oprócz śmierci nie istnieje żadna inna meta ani żaden rodzaj emerytury dla kreatywnej osoby. „Nawet kiedy już osiągniesz wielkość — pisze muzyk Ian Svenonius — nieskończenie drobna cząsteczka będzie pytała: »I co dalej?«”.

Naprawdę płodni artyści, których znam, zawsze odpowiadają sobie na to pytanie, ponieważ odkryli już *codzienną rutynę* — ten powtarzalny sposób pracy, który oddziela ich niczym

bufor od sukcesów, porażek i chaosu świata zewnętrznego. Już postanowili, na co chcą poświęcać swój czas, i pracują nad tym każdego dnia bez względu na okoliczności. Niezależnie od tego, czy najnowsze dzieło jest powszechnie odrzucone, ignorowane czy oklaskiwane, wiedzą, że następnego dnia rano znów wstaną i przystąpią do pracy.

Mamy tak naprawdę bardzo niewielką kontrolę nad własnym życiem. Jedyłą rzeczą, jaką jesteśmy w stanie rzeczywiście kontrolować, okazuje się to, czemu poświęcamy nasze dni. Nad czym pracujemy i jak intensywne są nasze wysiłki. Może się to wydawać nieco naciągane, ale szczerze uważam, że jeżeli chce się tworzyć sztukę, to najlepszą metodą jest udawanie, iż odgrywa się główną rolę we własnym remake'u *Dnia Świstaka*: dzień wczorajszy minął, dzień jutrzejszy może nie nadejść, liczy się więc tylko dzień dzisiejszy i to, co możesz z nim zrobić.

„Każdy człowiek jest w stanie toczyć walkę przez jeden dzień — pisze w książce *Twenty-Four Hours a Day*, zawierającej medytacje dla trzeźwiejących alkoholików, Richmond Walker. — Dopiero gdy i ty, i ja dodamy wysiłki tych dwóch



okropnych wieczności, dnia wczorajszego oraz jutra, wówczas dokonamy przełomu. Ludzie popadają w obłąd nie z powodu teraźniejszości, lecz z powodu żalu czy też rozgoryczenia związanego z czymś, co wydarzyło się wczoraj, albo z powodu strachu przed tym, co może przynieść jutro. Róbmy zatem, co w naszej mocy, by żyć, ale każdego dnia tylko ten jeden dzień”.

W „twórczej podróży” jesteś triumfującym bohaterem z koroną na głowie, który żyje długo i szczęśliwie. W prawdziwej twórczej podróży budzisz się co rano jak Phil i masz więcej do roboty.

**„To, jak przeżywamy każdy nasz dzień,
przekłada się oczywiście na to, jak
przeżywamy całe nasze życie”.**

— *Annie Dillard*

Wypracuj codzienną rutynę

„Bazowanie na rzemiośle i rutynie jest znacznie mniej pociągające niż życie genialnego artysty. Okazuje się jednak genialnym sposobem na to, by pozostać przy zdrowych zmysłach”.

— *Christoph Niemann*

Dni bywają lepsze i gorsze. Takie, kiedy doświadczasz inspiracji, i takie, kiedy masz ochotę iść się utopić. (I takie, kiedy nie wiesz, jak je zakwalifikować, bo nie widzisz różnicy).

Ustalona rutyna przeprowadzi Cię przez dzień i pomoże Ci wykorzystać go jak najlepiej. „Harmonogram pracy chroni przed chaosem i przypadkiem — pisze Annie Dillard. — Jest siatką do łapania dni”. Gdy nie wiesz, do czego się zabrać, rutyna Ci podpowie.

Kiedy masz mało czasu, rutyna pomaga wyzyskać każdą posiadaną chwilę. Gdy zaś masz mnóstwo czasu, rutyna pomaga dopilnować, by nie przeciekł Ci przez palce. Pisałem, kiedy miałem pełnoetatową pracę; pisałem w domu na pełny etat; pisałem też, kiedy zajmowałem się małymi dziećmi. Sekretem pisania we wszystkich wymienionych warunkach było trzymanie się harmonogramu pracy.

Każdego dnia:

- posłuchaj krótkiego utworu muzycznego
- przeczytaj dobry wiersz
- obejrzyj świetny obraz
- wypowiedz kilka sensownych słów

– Goethe

Mason Currey w książce *Codziennie rytuały. Jak pracują wielkie umysły* opisuje codzienną rutynę 161 kreatywnych osób: kiedy wstawały, kiedy pracowały, co jadły i piły, a także jak odkładały na później itd. Dziki kolaż ludzkich zachowań. Czytanie o zwyczajach samych tylko pisarzy przypomina wizytę w ludzkim zoo. Kafka pisał nocami, kiedy jego rodzina spała. Plath pisała rano, zanim wstały dzieci. Balzak wypijał 50 filiżanek kawy dziennie. Goethe wachał zgniłe jabłka. Steinbeck musiał zastrugać 12 ołówków, zanim zaczął pracę.

Czytanie o rytuałach kreatywnych osób jest bez wątpienia zabawne, ale po chwili wesołej lektury staje się jasne, że nie istnieje idealna, uniwersalna rutyna pracy twórczej. Aby ją stworzyć, należy odpowiedzieć sobie na liczne pytania, o których Currey pisze następująco: „Nie będę obiecywał, że na stronach niniejszej książki znajdziecie odpowiedzi na te wszystkie pytania. Prawdopodobnie na niektóre z nich nie da się w ogóle odpowiedzieć lub do odpowiedzi dochodzi się indywidualnie, krocząc drogą chwiejnych kompromisów”. Nie sposób po prostu pożyczyć codzienną rutynę od ulubionego artysty i czekać, aż zadziała w naszym przypadku. Dzień każdego człowieka

jest pełen różnych zobowiązań — zawodowych, rodzinnych, towarzyskich — a ponadto każda kreatywna osoba ma odmienny temperament.

Aby wypracować własną rutynę, trzeba poświęcić trochę czasu na obserwowanie własnych dni i swoich nastrojów. Czy pojawiają się jakieś wolne miejsca w Twoim harmonogramie? Co możesz wyciąć ze swojego planu dnia, aby zyskać więcej czasu? Czy jesteś skowronkiem, czy raczej sową? (Znam bardzo niewielu ludzi, którzy lubią pracować popołudniami. „Nie lubię szarej godziny, ani to dzień, ani to noc” — napisał Karol Dickens). Czy dostrzegasz jakieś głupie rytuały lub przesady, które wprowadzają Cię w twórczy nastrój? (Piszę te słowa ze zwisającym z ust ołówkiem, który przypomina z wyglądu papierosa).

Muza

jest gotowa



mnie

zaskoczyć

pod warunkiem że

przychodzę do niej co dzień

i

pytam:

„Czy masz dla mnie czas?”

Domyślałam się, że dla niektórych osób rutyna jest tożsama z więzieniem. Ale czy aby nie wszyscy w pewnym sensie nie jesteśmy skazani na „odsiadkę”? Kiedy raper Lil Wayne siedział w więzieniu, złapałem się na tym, że zazdrościsz mu codziennej rutyny, na którą składały się: pobudka o 11, kawa, rozmowy telefoniczne, prysznic, czytanie e-maili od fanów, lunch, rozmowy telefoniczne, czytanie, pisanie, kolacja, pompki, słuchanie radia, czytanie i sen. „Założę się, że pisałbym znacznie więcej, gdybym poszedł do więzienia” — żartowałem do żony. (Kiedy zwiedzałem więzienie Alcatraz, pomyślałem, że byłaby perfekcyjnym domem pracy twórczej dla pisarzy. *Co za widoki!*).

Nieznaczone pozbawienie wolności — o ile jest dobrowolne — może wyzwolić. Zamiast ograniczać wolność, rutyna przynosi wolność, chroniąc Cię przed życiowymi wzlotami i upadkami oraz pomagając Ci maksymalnie wykorzystywać ograniczone zasoby Twojego czasu, energii oraz talentu. Rutyna wprowadza dobre nawyki, dzięki którym możesz osiągnąć najwyższą formę.

Co w tym wszystkim według mnie najlepsze: gdy Twoje dni wyglądają mniej więcej podobnie, wówczas te, które mają inny przebieg, stają się jeszcze bardziej interesujące. Nie ma nic przyjemniejszego niż „wyjść na przepustkę”. Wagary okazują się wtedy jeszcze fajniejsze niż w czasach szkolnych.

Nie jest ważne, co dokładnie składa się na Twoją codzienną rutynę. Istotne jest to, że rutyna w ogóle istnieje. Zatem stwórz swoją rutynę, trzymaj się jej przez większość dni, odstępuj od niej czasem dla zabawy i modyfikuj ją, kiedy okazuje się to konieczne.

**„Czas na kaca mam zaplanowany
z rocznym wyprzedzeniem”.**

— *John Waters*

Sporządzaj listy kontrolne

„Robię listy, aby nie podwyższać poziomu swojego lęku. Gdy spisuję piętnaście spraw do załatwienia, wówczas pozbywam się tego ciężkiego, dokuczliwego poczucia, że muszę zrobić przytłaczające mnóstwo rzeczy, które zaraz zapomnę”.

— *Mary Roach*

Listy kontrolne zaprowadzają porządek w chaotycznym wszechświecie. *Kocham* je robić. Kiedy tylko muszę ogarnąć swoje życie, sporządzam listę kontrolną. Dzięki takiej liście opróżniasz głowę z pomysłów i przygotowujesz miejsce w przestrzeni mentalnej, aby coś z tymi pomysłami zrobić dalej.

Gdy czuję się przytłoczony, wówczas korzystam ze staromodnej listy kontrolnej. Spisuję wszystkie sprawy, które mam do załatwienia, wybieram najpilniejszą i przystępuję do działania. Następnie ją wykreślam i przechodzę do następnej, powtarzając procedurę.

Niektórzy spośród moich ulubionych artystów robią „listy rzeczy do namalowania”. David Shrigley przygotowuje długi spis 50 rzeczy do namalowania z tygodniowym wyprzedzeniem. Dzięki temu nie marnuje czasu w pracowni, zastanawiając się, co robić. „Z czasem nauczyłem się tej prostej rzeczy, że warto mieć punkt wyjścia. Kiedy się już ma taki punkt wyjścia, praca zdaje się wykonywać sama” — powiada Shrigley.

Kilka notatek dla samego siebie →

Jak być szczęśliwym?

- ① Czytaj stare książki
- ② Rób długie spacery
- ③ Graj na pianinie
- ④ Twórz z dziećmi
- ⑤ Oglądaj zwariowane komedie
- ⑥ Słuchaj muzyki soulowej
- ⑦ Pisz dziennik
- ⑧ Ucinaj sobie drzemki
- ⑨ Przyglądaj się księżycowi
- ⑩ Rób głupie listy

Leonardo da Vinci sporządzał „listy rzeczy do opanowania”. Wstawał rano i spisywał wszystko, czego chciał się nauczyć w danym dniu.

Kiedy jest coś, czego chcę się nauczyć, ale nie mam na to czasu obecnie, wciągam taką pozycję na listę, którą specjalista od wydajności David Allen nazywa listą „Pewnego dnia / Być może”. Z kolei pisarz Steven Johnson zapisuje taką rzecz w dokumencie tekstowym, który nazywa „plikiem-iskrą”: za każdym razem, kiedy wpada na jakiś pomysł, dopisuje go do pliku, a potem weryfikuje tę listę co parę miesięcy.

Czasami warto zrobić listę spraw, którymi *nie* chcesz się zajmować. Członkowie punkowej grupy Wire nigdy nie potrafili się porozumieć w kwestii tego, co lubią, ale byli zgodni co do tego, czego *nie* cierpią. I tak w 1977 roku siedli razem i sporządzili listę następujących zasad: „Żadnych solówek; żadnych ozdobników; kiedy kończą się słowa, muzyka milknie; nie powtarzamy refrenów; nie kołyszemy się; nie owijamy w bawełnę; żadnych amerykańizmów”. Dzięki takiej liście scharakteryzowali swoje brzmienie.

Gdy muszę podjąć decyzję, wówczas korzystam z „listy za i przeciw”. W 1772 roku Benjamin Franklin wyjaśniał swojemu koledze Josephowi Priestly’emu: „Podziel połowę kartki papieru linią na dwie kolumny. Z jednej strony napisz: ZA, a z drugiej: PRZECIW”. A co zrobił Karol Darwin, kiedy usiłował rozstrzygnąć, czy żenić się, czy nie? Sporządził „listę za i przeciw”.

Kiedy czuję, że nie mogę ruszyć z miejsca rano, i nie wiem, o czym pisać w swoim dzienniku, modyfikuję „listę za i przeciw”. Rysuję linię poniżej połowy strony i w jednej kolumnie spisuję, za co jestem wdzięczny, a w drugiej — w czym potrzebuję pomocy. W ten sposób powstaje swoista karteczka modlitewna.

„Lista jest zbiorem, któremu przyświeca cel” — pisze inżynier Adam Savage. Lubię pod koniec każdego roku spojrzeć wstecz na minione 365 dni, by zobaczyć, co mnie spotkało, i sporządzić listę „100 najfajniejszych podróży, wydarzeń, książek, płyt, filmów itd.”. Podkradłem tę praktykę autorowi komiksów Johnowi Porcellino, który publikuje listę „40 naj” w swoim zinie „King-Cat”. (On również jest wielkim entuzjastą sporządzania

Czuję
wdzięczność:

Proszę
o pomoc:



Karteczka
modlitewna

list; tworzy długie spisy historii oraz pomysłów na rysunki z myślą o zinnie, jeszcze zanim przystąpi do pracy nad nim). Każda taka lista przypomina uporządkowany dziennik z danego roku. Czerpię pewne ukojenie, kiedy tak patrzę na minione lata i widzę, co się zmieniło, a co nie.

Gdy czuję potrzebę przywrócenia siebie na właściwe tory duchowe, wówczas opracowuję swój odpowiednik Dziesięciu Przykazań. Listę własnych „Będziesz” i „Nie będziesz”. Jeśli się nad tym zastanowić, to niniejsza książka jest taką właśnie listą.

„Twoja lista jest twoją przeszłością i twoją przyszłością. Noś ją przy sobie cały czas. Nadawaj priorytety: na dziś, na ten tydzień, na zawsze. Nawet w dzień twojej śmierci na liście wciąż będą widnieć jakieś sprawy do załatwienia. Teraz jednak, kiedy żyjesz, na liście znajdujesz rzeczy, które trzeba zrobić w pierwszej kolejności w ograniczonym czasie, który ci pozostał”.

— Tom Sachs

„Każdy dzień kończ, rozstając się z nim na dobre. Zrobiłeś, co mogłeś. Oczywiście, że przydarzyły ci się błędy czy absurdy, lecz zapomnij o nich jak najszybciej. Jutro jest nowy dzień. Możesz go zacząć dobrze i jasno, a ewentualną zuchwałość niech powściągną nonsensy, których się dopuścicieś”.

— Ralph Waldo Emerson

Każdy dzień kończ, rozstając się z nim na dobre

Nie każdy dzień potoczy się tak, jak byśmy tego chcieli.

Dowolna rutyna czy lista spraw do załatwienia ma charakter aspiracyjny. „Idziesz łowić perły — mawiał Jerry Garcia — ale czasami wracasz z małżami”.

Najważniejsze jest więc dotrwanie do końca takiego dnia mimo najgorszych okoliczności. Bez względu na to, jak jest źle, zmierzaj do końca, aby dostać się do dnia jutrzejszego. Spędziwszy cały dzień ze swoim pięcioletnim synem Nathaniel

Hawthorne napisał w dzienniku: „Pozbyliśmy się tego dnia tak skutecznie, jak tylko potrafiliśmy”. Niektórych dni musisz się po prostu pozbyć tak skutecznie, jak tylko potrafisz.

Kiedy słońce zachodzi, a Ty patrzysz wstecz na mijający dzień, okaż sobie łagodność. Pozwól sobie na odrobinę wybaczenia. Zanim położysz się spać, sporządź listę wszystkich tych spraw, które *udało* Ci się załatwić, oraz zapisz w punktach, co chcesz sfinalizować jutro. Następnie o tym zapomnij. Ułóż się na poduszce z czystym umysłem. Pozwól, by podświadomość przetworzyła te sprawy po swojemu w czasie Twojego snu.

Dzień, który wydaje się zmarnowany w danym momencie, może później okazać się celowy, pożyteczny, piękny. Kiedy wybitny twórca gier Peter Chan był młody, uwielbiał rysować, ale miał zwyczaj mieć swoje „nieudane” rysunki w przypływach frustracji. Ojciec przekonał go jednak, że jeżeli zamiast mieć „nieudane” rysunki, będzie je wrzucał do kosza na płasko, to zyska w nim więcej miejsca. Po śmierci ojca Chan znalazł w jego dokumentach teczkę z napisem „Peter”. Kiedy zajrzał do środka, znalazł mnóstwo swoich starych rysunków, któ-

Czy udało nam się przetrwać dzień?

tak,

jest to kluczowe

pytanie

w

dniach ciemności

rych nigdyś chciał się pozbyć. Ojciec za życia zakradał się do pokoju syna i wyciągał z kosza rysunki, które uważał za warte ocalenia.

Każdy dzień przypomina czystą kartkę. Gdy skończysz tę kartkę wypełniać, możesz ją zachować, zmiąć w kulkę albo poddać recyklingowi. Tylko czas może Ci powiedzieć, ile była warta.

**„Każdy dzień to nowy rozdział.
Pracuj wytrwale, a być może
coś ci skapnie”.**

— Harvey Pekar

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY 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.hellion.pl>

GRUPA
Hellion

ZWRÓĆ UWAGĘ, NA CO ZWRACASZ UWAGĘ!

Czy nie odnosisz wrażenia, że świat z dnia na dzień staje się coraz głębszy i gorszy? Widać to w mediach i na ulicach. Tak, masz rację, nigdy nie będzie łatwiej i spokojniej. Świat jest nieprzewidywalny, zmiany zachodzą w najbardziej nieoczekiwanych kierunkach i w zawrotnym tempie, a stabilne wydają się tylko dwie sprawy: kreatywna praca jest ciężka, a życie trwa zbyt krótko. Brzmi to jak prosty przepis na wypalenie twórcze, prawda? Jeśli jednak nie masz zamiaru się poddać i chcesz prowadzić wartościowe i owocne życie, przyda Ci się garść pomocnych wskazówek.

To książka dla pisarzy, artystów, a także dla nauczycieli, przedsiębiorców, studentów czy działaczy społecznych. Przedstawia 10 prostych zasad, które ułatwiają pozostanie kreatywnym niezależnie od okoliczności, i wyjaśnia, na czym polega ich wartość oraz w jakich sytuacjach okazują się szczególnie przydatne. Reguły te pomogły wielu wspaniałym ludziom w zachowaniu spokoju i pozostaniu twórczym pomimo zmian, jakie zachodzą w otaczającym świecie. Książka będzie cenna zwłaszcza dla osób, które muszą pozostać twórcze i pełne energii mimo narastającej frustracji i zmęczenia. Zawarte w niej ponadczasowe, praktyczne i etyczne wskazówki pomogą w pozostaniu twórczym, skoncentrowanym i uczciwym wobec siebie.

Podążaj ścieżką własnej kreatywności:

- 1 przeżywaj jeden dzień na raz
- 2 znajdź w pracy zabawę i rób prezenty
- 3 czasami zmieniaj zdanie i nie bój się posprzątać
- 4 spaceruj i pozbywaj się demonów
- 5 znajdź źródło kreatywności we własnym ogródku

CLAYTON CUBITT



AUSTIN KLEON

jest rysującym pisarzem, autorem kilku bestsellerów, wydał również tomik poezji *Newspaper Blackout*. Jego książki przetłumaczono na kilkanaście języków. Koncentruje się na zagadnieniach związanych z kreatywnością we współczesnym świecie. Często prowadzi wykłady i szkolenia w tym zakresie, współpracował między innymi z wytwórnią Pixar, Google, SXSW, TEDx i *The Economist*. Publikuje online na austinkleon.com. Mieszka z rodziną w Austin w stanie Teksas.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus



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



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

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

Hellon SA
ul. Kościuski 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:
ebookpoint



ISBN 978-83-283-6295-6



9 788328 362956

cena 39,90 zł