

# Jak uruchomić swoją kreatywność? Triki dla copywriterów i nie tylko

---

Jak pobudzić mózg do działania? Jak wyzwolić tkwiący tam potencjał?

Oto cała lista sposobów, które warto wykorzystać w codziennej pracy.

Uwaga: część trików przetestowałem i nadal testuję na sobie ☐

---

---

**Skorzystaj z rad naukowców**

---

## Prześpij się (z pomysłem)

Sen to genialny wspomagacz każdego freelancera / blogera. Krótka drzemka albo porządny nocny sen – obydwie formy wypoczynku pomagają wpaść na rewelacyjny pomysł.

Sprawdziłem to wiele razy, zawsze z tym samym, bardzo dobrym skutkiem. Drzemka w ciągu dnia pomaga mi odblokować się, kiedy pracując nad czymś, czuję że utknąłem w martwym punkcie.

---

## Rób to, co naprawdę cię interesuje

Łatwo powiedzieć.

Sam szamotałem się prawie 40 lat, zanim odkryłem swoje powołanie:

[Jak znaleźć sens życia, pracy, blogowania?](#)

Nawiasem mówiąc, problemem może być także nadmiar zainteresowań. Sytuacja, w której wszystko kusi, nęci, by spróbować.

Z drugiej jednak strony, kreatywny umysł wrzucony do nudnej roboty będzie kombinował jak koń pod górę, żeby uprzyjemnić sobie to zajęcie.

Jak zaraz się przekonacie, nuda nie jest wcale taka zła. Może być katalizatorem kreatywności.

---

## **Pochwal się swoim pomysłem przed grupą**

Na przykład po to, żeby jej członkowie spojrzeli na chłodno (krytycznie) na twój genialny pomysł. Albo żeby wycisnęli z niego więcej, niż sobie wyobrażasz.

Z doświadczenia wiem, że takie grupowe rozkminianie sprawia, że z genialnego pomysłu rodzą się setki jeszcze lepszych.

---

## **Uporządkuj swoje biurko / zrób na nim bałagan / urządź otoczenie na nowo / przestaw biurko do łazienki**

Przetestuj, w jakich warunkach będzie ci się lepiej pracowało. Jedni twierdzą, że muszą mieć idealny porządek wokół siebie, inni że wręcz przeciwnie: im większy chaos na biurku, tym mniejszy w głowie.

Jeszcze inni uważają, że dobrze robi np. przesunięcie biurka o dwa metry w którąś stronę. Podobno dobrze jest usunąć wszelkie rozpraszacze z pola widzenia. Zostawić tylko biurko, laptop i krzesło.

Nie wiem, nie sprawdzałem. Zdjęcia mojego miejsca pracy też nie będę tutaj wklejał, bo naprawdę nie ma się czym chwalić ☐

---

# Skorzystaj z porad dla rodziców

---

Warto skorzystać z porad, które znajdują się na blogach dla rodziców:

## **Ponudź się**

Wiem, że trudno się zmusić do „nudy”, zwłaszcza jeśli lubi się swoją pracę. Stosuję tę metodę wyłącznie wtedy, gdy pojawia się jakaś niespodziewana awaria internetu albo prądu. Czyli raczej z przymusu niż z własnej woli. Ale podobno to działa.

---

## **Wyobrażaj sobie, że jesteś produktem, nad którym pracujesz**

Pół biedy, jeśli trzeba pisać artykuł albo robić grafikę dla producenta samochodów. Gorzej, jeśli klientem jest producent [wyobraź sobie czego].

---

## **Zafunduj sobie ćwiczenia plastyczne z tego, co masz pod ręką**

Spinacze biurowe, pinezki, guziki, a nawet surowy makaron. Podobno można z nich zrobić prawie wszystko. Im dziwniejszy surowiec i jego zastosowanie, tym większa frajda dla umysłu.

---

## **Ułóż coś z klocków**

Tej rady raczej nie można zastosować, jeśli pracuje się w korpo. Natomiast jako zdalny freelancer – czemu nie?

---

## **Skorzystaj z rad praktyków**

---

## **Pisz ręcznie**

Wiem, że odręczne pisanie ma masę wad. Nie można na kartce papieru zrobić ctrl+z, nie można kopiować i wklejać, ani robić wielu innych rzeczy, ale za to takie pisanie działa ożywczo na mózg. Dowodem na to jest na przykład rosnąca popularność kursów kaligrafii.

---

## **Obudź się w środku nocy**

Nie wiem dlaczego, ale sporo moich tekstów blogowych, pomysłów na zabawy kreatywne w grupach, które prowadzę czy wreszcie prac dla klientów powstało podczas długich bezsennych nocy, kiedy leżałem w łóżku i wpatrywałem się w sufit.

Prawdopodobnie chodzi o to, że nic wtedy człowieka nie rozprasza, żaden obraz ani dźwięk, a mózg jest w stanie lekkiego „zakręcenia”.

Uwaga: często rano się okazuje, że genialne nocne pomysły są... takie sobie.

---

## **Pisz cokolwiek**

Otwórz edytor, weź kartkę i zacznij zapisywać to, o czym w tej chwili myślisz. Bez żadnych poprawek, bez zastanawiania się. Zobacz, dokąd zaprowadzi cię to dość dziwne ćwiczenie. Parę razy tego próbowałem, wyszło całkiem ciekawie.

---

## Słuchaj nowej muzyki

Słuchanie nowej muzyki jest jak wyrąbywanie maczetą ścieżki w gęstej dżungli. Dla mózgu nie ma większej frajdy niż odkrywanie nowych miejsc i smakowanie nowych wrażeń.

Z drugiej strony, warto mieć pod ręką zestaw ulubionych utworów, przy których dobrze się nam pracuje. Sam mam taki „zestaw ratunkowy”. W przypadkach ostrej blokady odpalam muzykę z filmu „K-PAX”. Nie mam pojęcia, co w niej jest, ale działa naprawdę niezawodnie.

Warto przy okazji dodać, że sam rodzaj muzyki ma wpływ na efekt końcowy naszej pracy. Oto dowód:

[Wpływ muzyki na opis kiełbasy](#)

---

## Współpracuj z kimś nad jakimś pomysłem (w duecie, nawet zdalnie)

Każdy z nas jest inny. Każdy z nas inaczej reaguje na to samo zdanie, to samo polecenie i ten sam brief. Współpracując z kimś, fundujesz mózgowi nowe spojrzenie na wiele spraw.

Przetestowałem tę metodę wiele razy. Naprawdę działa.

---

# **Odżywiaj się zdrowo, ćwicz, trenuj, zmęcz się fizycznie**

Każdy z tych elementów potrafi przyczynić się do wzrostu kreatywności. Mózg osadzony w zdrowym ciele może zająć się swoją pracą, a nie nieustannym „doglądaniem” organów wewnętrznych, które doprowadziłeś na skraj katastrofy fatalnym, zasiedziałym stylem życia.

Cóż...

Teoria teorią, a życie życiem. Nie jestem w tym względzie przykładem do naśladowania (że tak to dyplomatycznie ujmę).

---

## **Pij kawę**

Oczywiście w rozsądnych ilościach. Jak zresztą wszystko.

Niektórzy twierdzą, że o wiele lepsza jest herbata albo yerba mate. Jako kawosz powiem tak: czasami wystarczy mi sam zapach kawy, by wysłać do mózgu sygnał „stary, bierz się do roboty” ☐

---

## **Wybierz się w zupełnie nowe miejsce (nawet w twoim mieście)**

Wszystko, co ma posmak nowości, sprawia że twój mózg ma o czym rozmyślać.



Ofiarując mu nowe bodźce, dajesz mu materiał do analizy, którym może się zająć. Zresztą, wystarczy zaobserwować niemowlęta. Im więcej dzieje się wokół nich, tym szybciej rozrasta się sieć neuronów w ich mózgach.

To także bezpośredni dowód na to, że podróże kształcą. Nawet krótki wyjazd sprawia, że wracam do pracy z zapasem świeżej energii i nowymi pomysłami.

---

## **Rób przerwy**

Dobra przerwa nie jest zła. Bardzo często najlepsze idee rodzą się podczas „nicnierobienia”.

*Pisze to człowiek, który poszedł na tygodniowy odwyk od pracy i wrócił na drugi dzień.*

---

## **Czytaj, oglądaj, słuchaj, jedz, dotykaj. Karm zmysły**

Im więcej włożysz do głowy, tym więcej z niej będziesz wyjmował. Tym ciekawsze skojarzenia będą przychodziły ci do głowy. Tym więcej będziesz miał do powiedzenia.

Z drugiej strony, wkładając do głowy śmieci, będziesz produkował śmieci...

---

## **Ryzykuj**

Wiadomo, że jest brief. Że pewnych rzeczy nie wypada, bo „co ludzie powiedzą”. Ale właściwie dlaczego? Dlaczego nie spróbować zaryzykować i pokazać klientowi coś totalnie z innej bajki? Najwyżej powie, że takie rzeczy go nie kręcą.

A jeśli kręcą? Wtedy i klient będzie syty, i premia cała.

---

## **Spotykaj się z ludźmi, ale od czasu do czasu pobądź sam ze sobą**

Towarzystwo inspirujących ludzi – inspiruje. Analogicznie – przebywanie wśród tych, którzy gdyby wygrali milion w totka, to narzekaliby dlaczego tylko milion, a nie dwa – działa dołująco.

Samotność też ma dwa oblicza. Czasami świetnie się pracuje w zupełnej ciszy. Ała czasami taka pustka wokół siebie potrafi przytłoczyć i wpędzić w depresję.

---

## **Twórz listy (spisuj pomysły w formie**

## punktów)

Podobno dobrze jest spisywać swoje pomysły, robiąc z nich punktowane listy. Nie wiem, nie sprawdzałem. Sam zapisuję wszystko, co przyjdzie mi do głowy, a jest warte uwagi – na zwykłych kartkach formatu A4.

---

## Zrób coś do końca, nie wymiękaj ☐

Właściwie to jest najważniejszy punkt (a przy tym chyba najtrudniejszy).

Dowód?

Na blogu, który właśnie czytasz, mam kilkadziesiąt artykułów, które trzymam w zakładce „szkice”. To kilkadziesiąt znakomitych tekstów, których nikt nie przeczyta, ponieważ nie są skończone...

---

---

Obejrzyj [to](#).

I przeczytaj to:

[Jak zagonić mózg do roboty? Zobacz triki pobudzające](#)

kreatywność

---

---

OFERTA: prowadzenie bloga firmowego

---