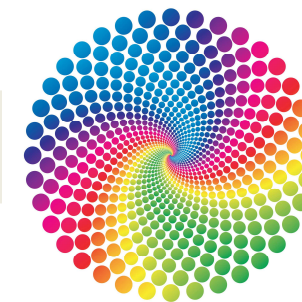


SURSA DE IDEI!



O ceasca de inspiratie...

Sursa de idei este o cunoscuta tehnica de gandire creativa. Foarte simpla si simpatica, te ajuta ori de cate ori intri in "pana de idei", vrei sa percepi altfel o problema sau sa dezvolti o solutie la care lucrezi.

Pasii pe care ii ai de urmat sunt foarte simpli:

1. Noteaza-ti problema sau solutia si, de preferat, formuleaz-o si sub forma unei intrebari. De exemplu: "sunt obosit", "cum sa scap de oboseala?" si "cum sa am mai multa energie?"
2. Alege, la intamplare, intre 3 si 6 cuvinte din lista de mai jos.
3. Cauta sa intelegi ce *asemanari* / *legaturi* exista intre problema/ solutia ta si cuvintele alese de tine.
4. Pentru fiecare cuvint ales, noteaza cat mai multe caracteristici – fizice sau metaforice – si apoi, ia fiecare caracteristica in parte si repeta pasul 3: descopera ce idei iti vin cand legi problema ta de aceste caracteristici.

De exemplu, sa presupunem ca pentru problema oboselii/energiei ai ales cuvintele: "albina", "anotimp", "leu".

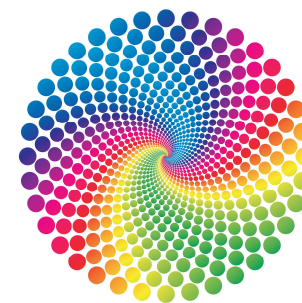
Pasul 3: ce legatura pot gasi intre ele si problema mea?...Te-ai putea gandi:

- albina: sa mananc miere, ca sa am energie; sa fiu mai organizat si harnic, incat sa am timp de odihna
- anotimp: sa am grija sa alternez activitatile zilnice, asa incat sa imi ramana timp pentru somn

- leu: sa fiu hotarat si sa spun "nu" activitatilor care imi consuma energia aiurea

Pasul 4:

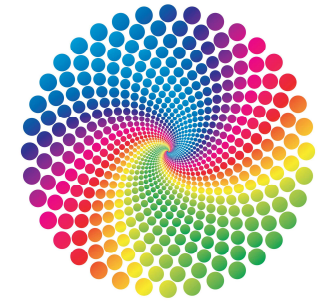
- albinda: *micuta, cu dungii, are ac, poate zbura pe distante lungi, lucreaza foarte bine in echipa, produce lucruri valoroase (ceara), are un venin cu efect terapeutic, are cosulete mici la picioare, harnica, perseverenta, organizata*
- anotimpuri: primavara - *germinatie, inflorire, prospetime, dinamism*
vara - *cald, lumina, abundenta, culoare, concediu*
toamna - *coacere, recolta, prosperitate, cad frunzele, liniste*
iarna - *frig, zapada, introspectie, ski, sarbatori*
- leu: *mare, puternic, coama, carnivora, doarme mult, savana, alearga, mandrie, forta, hotarare*



In final, analizand toate aceste variante, ai putea alege urmatoarele idei noi, de exemplu:

- sa imi imbunatatesc dieta ("nectar")
- sa imi conserv energia mai bine ("cosulete") - de exemplu cu o meditatie zilnica de vizualizare
- sa imi organizez programul altfel, incat sa am randament mai bun ("harnica, organizata")
- sa rad si sa ma distrez, pentru a scapa de starile proaste ("inflorire, prospetime")
- sa fac gimnastica, sport etc ("dinamism")
- sa imi decorez camera sau sa folosesc haine in culori energizante ("culoare")
- sa merg la un psihoterapeut ("introspectie")
- sa spun "nu" celor care ma incarca cu prea multe sarcini sau activitatilor inutile ("hotarat, puternic")

Lista ta de cuvinte – alege repede, fara a sta sa analizezi



mar

fisic

creta

macara

suport - de - vase

cerneala

director

prosop

poarta

telefon

cos -de - gunoi

vapor

curcurbeu

parau

pantof

blender

carte

figus

semnal

tigara

vultur

pijama

ou

fractal

patura

camila

furtuna

lac

castor

ibric

creion

fluture

carton

inger

apartament

cascada

struguri

discurs

hamburger

albina

discurs

melodie

albastru

senzor

biblioteca

primarie

scaun

bluza

secretara

vin

pepene

surubelnita

fata - morgana

pajiste

buton

crema

flacara

fortareata

automobil

frunza

farfurie

canapea

ratza

oras

tablou

miere

dus

coperta

hipopotam

batista

ciorap

avion

cutit

mapa

foaie de hartie

secret

verde

prietenie

aur

masa – de – biliard

piscina

contor

abur

ac

trandafir

radio

medium

carapace

gheata

scara

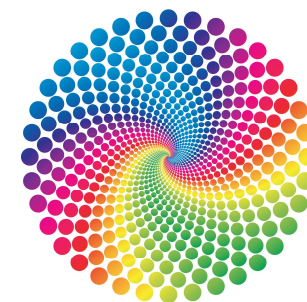
dans

cicatrice

soricel

toamna

parfum



piatra pretioasa

contabil

fum

desen

bicicleta

romantism

eprubeta

grafic

cheie

copac

mall

ocean

antimaterie

cearceaf

coasa

derdelus

agatatoare

birou

nava – spatia

cada - de - baie

supa

munte

chat

sanatoriu

crosa – de - golf

platina

clatita

castel

pisica

radacina

cd – player

sticla

administrator

rasarit – de – soare

clorofila

nucleu

tesatura

masaj

teflon

leu

freamat

scons

ciuperca

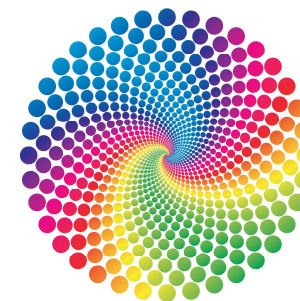
gaz

floare

antichitati

grenada

cover



restaurant

insect

conopida

steag

aragaz

cutie

fereastra

proton

sireturi

lacet

tractor

zgarie nor

nisip

metal

acvariu

leagan

mesager

calauza

calorifer

burete

ziar

compliment

fata – de – masa

pajiste

lingura

rosu

pilon

gresie

lenjerie

agrafa

lumina

lacusta

rola

manager

lana

aer

oaie

banana

tangenta

palma

fermoar

sac

capac

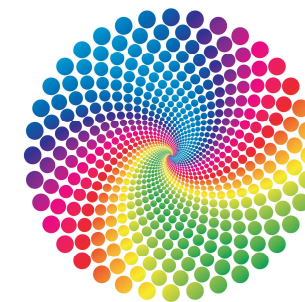
contur

hartă

ciment

plus

bijuterie



minister

cireada

sos

sistem

onomatopee

statuie

vata

fantana

joc

galben

orificiu

varza

plastic

rafala

cub

liniste

rotatie

pat

punct

balcon

galaxie

conversatie

papusa

linie

piramida

sapun

colectie

premiu

disc

odorizant

plastilina

zid

tricotaje

stralucitor

lant

roata

hotel

plaja

nufar

continent

gel

orbita

fundatie

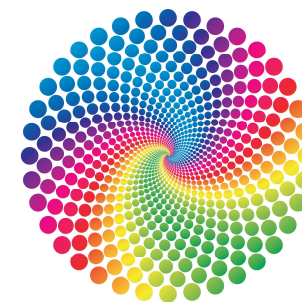
laser

seif

casca

fabrica

oxigen



nasture

gradina

pereche

bulina

mascota

digestie

adiere

raft

clarviziune

baterie

freatmat

cal

pargie

temperatura

caine

faina

filtru

robot

lift

violet

pahar

orizont

acceleratie

diagonala

circ

film

amprenta

patrat

clanta

pachet

paun

legatura

cerc

sentiment

vraja

teleghidaj

anotimp

cercetator

lampa

imbratisare

hamac

afis

sertar

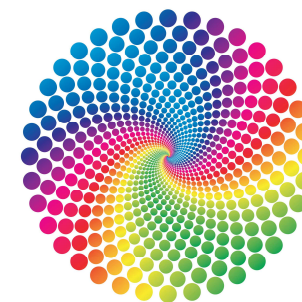
ceas

piatra

elefant

deghizare

concurs



stalp

plasa

prelungitor

stea

ierarhie

cizma

fantezie

divort

auditoriu

breloc

pahar

insula

tocanita

mister

palmier

picioar

poveste

plasma

vulcan

umbra

sah

grup

praz

dreptunghi

betisor parfumat

cristal

potcoava

pestera

zapada

ceas

acadea

jaluzele

spectrometru

colaj

masina de spalat

ferestru

salata

cos

jungla

eseu

teava

stiinta

poezie

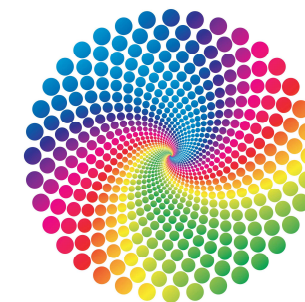
curent

ecou

teorie

decor

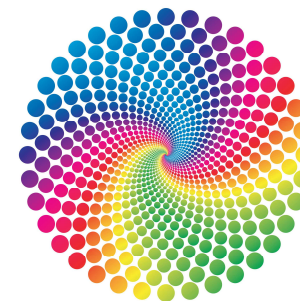
dulciuri



inel
veselie
ceramica
creier
vara
sat
meduza
configuratie
azbest
santal
matrita
electron
adeziv
plimbare
stilou
reclama

bani
armonie
ansamblu
zana
concediu
acoperis
savana
mugure
telescop
limbaj
nou
culoare
pasare
sfera
vidra
aliment

radar
afrodisiac
calculator
unda
ata
natura
cafea
sabie
timp
logo
sanie
eticheta
emotie
lemn
fax
clopotel



horoscop

iarba

tenis

poveste

fotografie

vopsea

camera

mazare

filozofie

antrenament

expoziție

spa

spirală

ulei

avocat

stabilitate

tabel

tufis

reteta

expeditie

retea

indigo

primavara

orhidee

tigru

agenda

simfonie

jurnal

mitocondrie

simt

ascunzatoare

comunicare

energie

haina

eschimos

macheta

catifea

vatra

spiridus

ceai

iepuras

glastra

ornitorinc

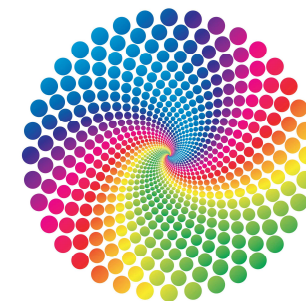
cariera

axa

memorie

peste

portar



metropola

plastic

ghid

inima

radiera

teatru

pepene

motocicleta

geanta

profesor

arta

sarbatoare

foton

totem

matematica

piepten

pian

scortisoara

carte de telefon

acces

coarda

schita

telescaun

arici

hipnoza

piersica

temperament

semiluna

ecologie

cerb

alge

imbratisare

capodopera

fier de calcat

autonomie

surgere

fixativ

cimpanzeu

portofoliu
scriitor

oaspete

elastic

senin

vecin

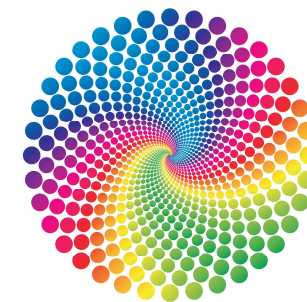
unghi

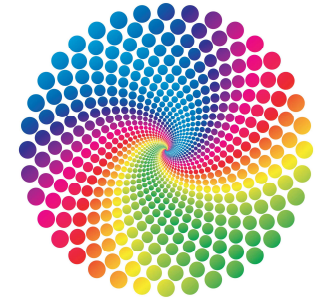
microfon

oriental

inovatie

curea





interfranja

jad

pluta

medalion

brosura

magie

nuca de cocos

imunitate

agricultura

boxe

para

gard

neon

arma

eter

laptop

apa minerala

cuier

metafora

oscilatie

chitara

trifoi cu patru foi

