

如何用静心提升创造力？

导言

我的故事

在我前35年的生命中，从来没敢幻想过我跟创造力会有怎样的关系。久远的童年时代不记得了，还记得起的学生时代都是在为了几次重要考试（小升初，中考，高考）而学习的，各种机缘“错过”中，大学学的是机械制造，工作后，很多年做着项目管理相关的工作。所有这些经历中，我靠着超级棒的执行力，一路走来还算顺利，这样过完一生，也算是平稳，幸福。没有创造力，又怎样呢？

直到有一天，遇到一个问题：“**你这一生，最想要创造的是什么呢？**”

给读者的建议

GitChat

这篇文章是我过去几年练习“静心”（meditation）的一些真实感受，体验，收获，几年过去，我觉得自己变得充满了创造力，在生活中的难题面前，经常会有一些创造性的解决方案出现我的脑海中；每次工作坊中，都会有一些新的团队引导方法被创造出来，生生不息，源源不断。

我想以引导的方式带领你轻轻的叩开你的创造力之门，在这个过程中，会有些提问，小练习；所以邀请你在读此文之前，准备好纸笔，跟随我的文字开始一场你的创造力发现之旅。

2. 为什么要提升你的创造力？

有三个问题想要邀请你思考一下：

- 1) 是什么吸引了你参加这场GitChat?*
- 2) 在你工作中，百分之多少是你独一无二价值的体现？
- 3) 如果你的创造力提升了，会为你实现些什么？

相信你决定来参与这场chat，你是有自己明确的答案的。

问题2) 和3) 也是准备了给你带回去，问问自己的亲朋好友，我猜想也有很多人，就像过去的我那样，执行力超强的完成一个又一个的项目，老板设定的目标，同时内心焦虑紧张，感觉到中年危机的悄悄逼近，一批批的年轻人走入工作岗位，我的核心竞争力在哪里？

我选择了静心，持续的静心去提升自己的创造力，创造独一无二的价值，我的核心竞争力！

3. 静心是什么？

GitChat

在本文中提到的静心，会有两个意思：

- 静心，英文 meditation，来自印度的一些静心技巧。我从13年开始，基本每天一个小时练习各种静心技巧，也练习来自斯蒂芬.吉利根老师的催眠练习。他这样解释：静心，正念，冥想，催眠都是堂兄弟。
- 静心，内心宁静，专注，关注当下的状态，创造性流动的状态。最近看到《生命纬度》视频：其中讲到，在“当下”连接高纬智慧，我们人类所有的科学发明来自于灵感，灵感是来自高纬度的信息。举个例子， $2+4$ 的6次方 = ？你可以笔来算；也可以从网上下载下来。如果我们的思维跟高纬度连接，

我们从创造的源头-想象力开始我们的旅程，什么阻碍了你的想象力，“当下”可以直接从云端下载，产生灵感，我们如何体验到“当下”。

在我过去几年的生命中，是如何逐渐从完全没有创造力变成如今创造力生生不息，源源不断的状态的？

一、什么阻碍了你的想象力

在什么时候你的想象力最丰富呢？

猜想你会回答：孩童时代，天马行空，什么都敢想。那时候，没人会笑话你，大人们会说，他还是个孩子；然后，进入学校，开始了各种考试，成绩就变成了你的现实，慢慢你没有时间去想那些“没用的”；接下来，大学毕业，工作赚钱，买房买车，结婚生子，你的生活越来越现实.....

一晃七八年，十来年过去，车有了，房有了，孩也有了，可是你发现自己每天过着按部就班的日子，生活就像是设定的程序。

在成长的过程中，我们的肌肉被锁结了，我们的思维被限制了；我们感觉到压抑，同时对于改变现状又有些焦虑，紧张，恐惧。（注意，在这里我用了两个“被”字，身边有很多人是过着“被动”的生活；这种被动的生活的状态带来了许多负面情绪）

要释放你的想象力，首先是要从你的身体中去释放那些让你的肌肉锁结的负面情绪能量，在你的头脑中去突破那些固有思维的限制。

关于释放情绪，突破限制，有两个非常有威力的静心技巧：动态静心和亢达里尼静心。

1) 动态静心，1小时，五个阶段全程闭眼。

第一个阶段：10分钟，伴随音乐，混乱的，没有规则的用鼻子呼气，双臂在身体两侧做

第四个阶段：15分钟，静止站着，什么都不做。这时候，很有可能你会体验到“当下”，连接高维智慧；不过，大多数在开始时，你更多的会体验到“什么都不做”有多困难，你想去擦擦汗，想要挠挠头，想要咳嗽，想要躺下去……就只是去观察这些念头来了，走了。

第五个阶段：15分钟，跟随音乐跳舞，庆祝，创造性的能量在你的身体里流动，很多时候会灵光乍现，记得静心结束后把那个点子用笔记下来，因为，或许很快你就会忘记。

记得静心结束后一定要冲澡。

读到这里，你可能会说：天哪，我很忙，怎么可能每天抽出一个小时，怎么办？接下来，我分享自己做过的拆分小练习，当然它就不叫动态静心了，不管叫什么，对我来说很有效，也鼓励你尝试一下：

练习：10分钟的跳跃+ 5分钟的静默，伴动态静心三阶音乐

这个练习，我很多次在工作坊中使用过，效果很好。中国，马来西亚，美国，德国这些文化都能接受。跳的阶段，我会让大家睁眼，因为不习惯。

情景1: 有一次在《时间管理》的工作坊中，公司有个员工做完这15分钟的练习后，跟大家分享：来的时候，是带着一个巨大的困扰来的，一动一静，突然他就想到创造性的解决方案了。他特别开心，就直接去行动。

情景2: 在公司里很多人抱怨太忙了，事情多的做不完。在工作坊中，这15分钟的体验，大家反思，发现：最根本的原因在于自己根本停不下来，静比动难多了。

情景3: 在公司的工作坊中，我一般会开场时间问大家，会不会跳，大家说会；跳10分钟会不会，大家说当然会。知易行难！

很多人三五分钟就扛不住了，但看到其他人在坚持，自己也会得到些鼓励，继续下去。很多次大家的分享说；如果自己一个人在家做，那肯定坚持不了10分钟。所以，这个练习在团队工作坊中应用效果很好。

额外的收获 ·

当你读到这里的时候，邀请你静默3分钟，在本子上写下在你的内心有什么被触动？你想要有怎样的行动？

2) 亢达里尼静心，1小时，四个阶段全程闭眼

第一个阶段：15分钟，伴随音乐，双脚与肩同宽，放松的站着，抖动身体，让双手也抖动起来，双手连接着我们的左右脑。这个阶段，对于释放身体积压的情绪也很有好处。

第二个阶段：15分钟，伴随音乐跳舞。有意识的去感受，觉察自己的身体在发生些什么。

第三个阶段：15分钟，伴随音乐站着或坐着。让自己的身体去听音乐，看看会有什么发生。

第四个阶段：15分钟，坐着或躺着，直到铃响时。这个阶段，是完全清空后的一种宁静和暗香，很多人会睡着，醒来后，神清气爽，灵光乍现。

与动态静心相比，亢达里尼静心更加的“温柔”一些，没有那么剧烈，很多人更能接受一些。

如果你没有一小时时间

练习：15分钟抖动，伴随亢达里尼第一阶段音乐**

情景1：每天下班后，15分钟的抖动，是很有帮助的，避免把很多工作情绪，压力带回家中。

情景2：跟孩子一起玩抖动，一来是个很好的亲子游戏，而来跟孩子学习，如何放松的，全然的抖动。

案例分享：记得14年，有一次在公司的项目会议中，有一些很复杂的状况，我压着自己的愤怒把事情处理完。会后，我的胃部剧痛，额头冒汗，我坚持着回到家

上文有提到最开始，我连续做了一年多的动态静心，很多压抑情绪的释放，内在的限制也有了很大的突破，然后我就逐渐开始练习打通脉轮的静心。

这张图来自网络，大家对脉轮稍微有个了解。



1) 脉轮呼吸静心：1小时，两个阶段

第一階段：1. 海底輪 2. 臍輪 3. 太陽輪 4. 心輪 5. 喉輪 6. 眉輪 7. 頂輪

第二个阶段：15分钟，静坐

脉轮呼吸静心与脉轮声音静心非常的相似，一个是呼吸，一个是发声。能够非常有效的通过呼吸或者发声的震颤逐渐打通堵塞的脉轮，很多时候我会流泪，有一些身体中积累的毒素随着泪水排出，看上去是一些粘粘的黄色物质。全身会有一种麻麻的感觉。

在第二个静坐的阶段，经常会有一些不知从哪里冒出来的画面，新的点子，创造力迸发的时刻。

3) 心轮的静心：4 x 7 分钟 + 15分钟，全程闭眼

- 第一个阶段：7分钟，跟随音乐，左右手掌向前交替伸出，发出“哈”声
- 第二个阶段：7分钟，跟随音乐，左右手掌向两侧交替伸出，发出“哈”声
- 第三个阶段：7分钟，跟随音乐，左右手掌向后交替伸出，发出“哈”声
- 第四个阶段：7分钟，跟随音乐，左右手掌向前，两侧，向后，交替伸出，发出“哈”声
- 第五个阶段：15分钟，静坐

心轮是关于“爱”的，打开心轮，帮助我们体验更多的爱在生命中的流经。有很多女性朋友，会经常感觉的胸闷，心痛的感受，做心轮静心会非常有帮助。

在第二个静坐的阶段，一些你内心深处最渴望的事情可能会浮现出来，静静的，耐心的等待它的到来，或许你人生的召唤也会来轻扣你的心门，为你的人生开启一段创造之旅。

在自组织团队引导中的应用：

案例分享：我曾在多次30人团体的工作坊中，引导大家做过心轮静心，不一样的团体，有不一样的发生，令我对自组织及领导力有了更加深入的一些体悟。我就分享两个团体做个对比。

团体1：70后和接近80的人偏多，在做心轮静心过程中，大家的声音随我的音量大小在改变，中间我去调整音响时，一度大家还停下来等待的情形。我觉得压力很大。



4) 心的静心：1个小时，四个阶段全程闭眼

- 第一个阶段：5分钟，伴随音乐，舒服的坐着，关注心
- 第二个阶段：15分钟，伴随音乐，吸气时，吸入自己的痛苦悲伤，呼气时，呼出爱和喜悦。
- 第三个阶段：15分钟，伴随音乐，吸气时，吸入他人的（宇宙的）痛苦悲伤，呼气时，呼出爱和喜悦。
- 第四个阶段：15分钟，静坐。

这个静心自然也是关于“心”，关于“爱”的。我主要分享一些很有用的拆分小练习。

练习：呼吸，呼入自己和他人的苦难，呼出爱和喜悦

我相信很多人都有经历过这样的体验，有些事情苦思冥想没有方案，睡一觉醒来，有主意了，这就是晚上睡眠期间，我们富有创造力的潜意识工作的结果。金色的光静心，可以更好催化这个效果。

三、创造力生生不息，源源不断

连续四年多，每天一个小时的静心，逐渐的从完全没有创造力变成如今创造力生生不息，源源不断的状态的。就分享几个故事及创造出的“产品”吧！

故事一：15年10月第一次给杭州敏捷社区团队建设的课程

我用的是乐高建一个机场，这是我从敏捷TTT的课程中学习来的。

在课程过程中触发的灵感，把乐高游戏与团队愿景（5月份为我们的敏捷团队做的工作坊）结合起来，那天的整个过程奠定了后来《敏捷工作坊》课程的基础。





故事二：

用乐高游戏与团队愿景相结合的方式带大家去体验敏捷，这个方法很受欢迎，去马来西亚，90人的团体，也是这样的做的。

项目 马来西亚亚列尔集团的广告 共计十七天 交付十单



故事三：

卡纸游戏又便宜，又好用，但它也不是包治百病的灵丹妙药。

去给没有任何敏捷基础的企业培训，客户说：能不能不用游戏，用我们自己实际的项目，曾经完成的项目，我们用敏捷体验一遍，看看敏捷究竟可以为我们带来了怎样的好处。

在课程之前，我也不知道具体如何带领丝毫没有敏捷知识与经验的团队直接用真实的项目去演练，效果如何？准备个框架，让自己进入静心的状态中，跟团队一起去探索，去创造.....

很快就有了方案，二十人由 9个是团队 一个客户 一个供应商 以情景模拟的方式展



后记：

GitChat

在今年国庆节期间，我又去北京参加了为期7天的30人小班静心营，跟着印度的老师迪文卓再次系统的学习静心。这之后，我越来越感觉到创造力在我生命中流动，最近启动了两个项目：

1. 开发一门《珠峰之旅-敏捷项目管理》的大型游戏式体验课程，结合了过去几年的敏捷实践及去珠峰大本营的生命经历，去创造一门课程来。
2. 写一本《重新定义项目管理》的书，把我们的敏捷实践：项目管理知识+迭代式的工作方式+关注优势个人绽放，这三者的结合，整理成一个可操作性强的方法和心得分享出去。

期待着在未来的某一天，你以某种方式给我一个反馈：这次的GitChat之后，你开始了静心的练习，开启了你的创造力发现之旅！

参考资料：所有静心的详细文字指导，及音乐请查阅公众号《静心之道》！

GitChat