



Criativar

Conheça as 10 técnicas para despertar e ativar o seu eu criativo

Quem é que não gostaria de ser mais criativo e impactar positivamente a vida das pessoas e a própria existência?!

E se eu te disser que não só é possível se tornar mais criativo como é mais simples do que você possa imaginar.

A princípio até parece aquelas promessas fajutas de black friday que muitas vezes está mais para aquarela da fraude...

Mas ao longo deste artigo **vou te mostrar** ser muito possível e viável, por meio das **10 técnicas criativas e simples**, que vão despertar e ativar o seu eu criativo.

Então bora criativar 😊

Entretanto, antes de abordar essas técnicas preciso refrescar sua mente mais que suco de limão e lembrá-lo que ser criativo é tão valorizado que só no calendário existem 3 datas para celebrar e que se referem ao ato de se criar, que são:

- 21 de abril (Dia Mundial da criatividade e inovação);
- 19 de outubro (Dia da inovação);
- 17 de novembro (Dia da criatividade no Brasil).

Mas, afinal de contas: **você sabe o que é ser criativo? E qual a diferença elementar da criatividade e inovação?**

E para responder essas questões, vou compartilhar a definição do dicionário *Oxford* que diz:

“Criatividade é a qualidade ou característica de quem ou do que é criativo” ou a “inventividade, inteligência e talento, natos ou adquiridos, para criar, inventar, inovar, quer no campo artístico, quer no científico, esportivo etc.”

Já a *inovação* no mesmo dicionário assume os seguintes significados:

“Ação ou efeito de inovar; aquilo que é novo, coisa nova, novidade; LINGUÍSTICA qualquer elemento ou construção que surge numa língua, e que não havia numa fase mais antiga ou na língua-mãe.”

Portanto, **a criatividade tem a ver com a habilidade em produzir ideias novas a partir da junção de elementos convencionais, enquanto a inovação te leva para a ação, concretização dessas ideias.**

E para reforçar a importância da criatividade e inovação no **Fórum Econômico Mundial de 2020**, apontou a **criatividade como a 3ª habilidade mais procurada por recrutadores organizacionais e desejada nas empresas**, ou seja, ser criativo também te garante boas profissões com excelentes remunerações.

Pode ser que você tenha a seguinte pergunta: **como posso despertar a criatividade se eu não me acho nem um pouco criativo?**

Na verdade, você desaprendeu, adormeceu a sua criatividade, seja porque viveu em um lar mais rígido/ controlador ou, por algum trauma desenvolvido, ao longo do tempo, e com raiz lá na sua infância e/ou na adolescência.

Todos nós nascemos com essa semente da criatividade efervescente ainda na infância, expressas por meio da curiosidade e vontade de explorar e desbravar o novo a partir dos porquês disso e daquilo até as brincadeiras diversas.

Por isso que aquela frase: o adulto criativo é a criança que sobreviveu tem muito a ver com você e a sua forma criativa de ser.

E agora sem mais delongas, vamos as **10 técnicas** para **energizar e criativar** você:

1º Frequente diversos lugares e converse com diferentes pessoas:

A criatividade reside na diversidade, então não se acomode, e busque frequentar diversos locais e conhecer diferentes pessoas!

Vale, desde ir a um parque, correr despretensiosamente, até ir a alguma exposição

cultural.

O importante nesta etapa é se colocar em situações novas que te tiram do lugar-comum/ rotineiro e **como bem disse a escritora Ruth Carvalho:**

“Ideias todo mundo tem. Como é que entram na cabeça da gente? Entram porque a gente lê, observa, conversa, vê espetáculos”.

2º Veja a vida com os olhos de uma criança:

Ou seja, volte a ser um observador curioso, uma criança que adorava explorar e desbravar novos cenários, mesmo que muitas vezes, só na imaginação.

E para isso faça perguntas para si e para o outro, desde questões triviais como: será que vai chover? Com que roupa eu me visto? Até indagações mais ousadas e cruciais que envolvam a vida, o universo, outras pessoas para que assim você chegue ao...

3º Pratique exercícios físicos

Parece clichê, mas é a pura verdade, exercícios físicos vão além da parte estética e contribuem para oxigenação do seu cérebro e conseqüentemente aumento da criatividade.

Então, bora correr ou malhar para ficar ainda mais sarado, ops criativo, aposto que não só a autoestima, mas principalmente seu cérebro vai amar.

4º Leia, leia e leia:

Dos clássicos à literatura independente, portanto, não se restrinja ao que lhe apraz, vá em busca de novos livros para estimular o seu cérebro a novas conexões (sinapses) com personagens e cenários inéditos.

5º Escreva, escreva e escreva

Já está mais que **comprovado cientificamente que escrever faz um bem danado** para o seu cérebro e isso influencia diretamente na sua criatividade.

Inclusive existem **estudos recentes como os produzidos nas Universidades de Indiana e Washington, nos Estados Unidos que reforçam essa ideia** a partir da observação de imagens de ressonância magnética.

Sendo que os pesquisadores do departamento de psicologia e neurociência da Universidade de Indiana constataram grande atividade neural no cérebro de crianças que haviam praticado a escrita à mão, em contrapartida, com aquelas que apenas viam as letras numa tela.

Outro estudo mostrou imagens de cérebros de adultos analisadas pela **Universidade de Washington** indicando que os movimentos sequenciais das mãos necessários para a escrita e **a escrita em si, ativam as áreas cerebrais responsáveis pelo raciocínio, linguagem e processamento da memória.**

E tudo isso colabora com o aumento da criatividade, então bora escrever também

* *
—

6º Faça brainstorming através da árvore de ideias

Siim, a famosa tempestade de ideias em uma versão sustentável hehehe

É só você pegar uma folha de papel, até mesmo de rascunho, desenhar uma árvore, escolher um tema a ser trabalhado e a partir dele, nos galhos encher de palavras que são semelhantes (podem ou não ser sinônimas desse tema).

7º Desafia-se

Outro exercício/ técnica para desenvolver sua criatividade é: **elaborar uma caixa dos desafios:**

Compre uma caixa de papelão, decore a seu gosto e a cubra com cartolina e na parte da abertura revista com pano, após isso com post-it ou papel pequeno, escreva alguns desafios como falar/ cumprimentar pelo menos um desconhecido na padaria, utilizar a sua mão que não é dominante para escovar os dentes ou utilizar o talher com ela.

Sendo que você deve cumprir diariamente ou semanalmente algum desses desafios e assim você perceberá o aumento da sua criatividade e conectividade.

8º Assista filmes, séries e, porque não TEDs

A Sétima arte tem um lugar especial em diversos corações e mentes, desde filmes de comédia até os dramas são ótimos para despertarem e ativarem a nossa criatividade.

Mas para além deles também inclua séries com variados temas e os TEDs (acrônimo de Technology, Entertainment, Design).

Essas conferências feitas por pessoas de destaque em diferentes áreas e que compartilham valiosos ensinamentos e geralmente estão disponíveis na plataforma Youtube.

Inclusive existe um **TED muito bom que aborda essa questão da criatividade** e o porquê as escolas podarem os seus alunos, **do Ken Robinson** e que foi vista na época por milhões de pessoas (o link para conferir esse TED legendado é esse: <https://www.youtube.com/watch?v=aQym7WkF5ks>)

9º Repetição também faz parte da criação.

As técnicas só são efetivas se você praticá-las e repeti las.

Então não deixe de acioná-las a partir das atividades propostas neste artigo, **pois assim como na academia que os músculos só são formados com a repetição dos exercícios, assim é o nosso músculo cerebral/ criativo.**

10º Abrace e aprenda com os erros

No livro Originais: **Como os Inconformistas Mudam o Mundo do autor Adam Grant**, ele expõe que diversos artistas criativos, ao longo da história, se depararam com erros e, que mesmo diante deles, alguns até mesmo vergonhosos e complicados de se resolverem, não se esquivaram de buscar corrigi-los.

Às vezes, até mesmo tornando-os em um grande acerto!

Por isso que **o autor recomenda que abracemos e aprendamos com os erros que, na verdade, podem representar um grande trampolim e impulsionar a sua vida.**

Sem contar que também contribuem e muito para a potencialização da sua criatividade.

E embora, todas essas técnicas sejam efetivas para desenvolver a sua criatividade, nada acontecerá se você não tomar a decisão de colocá-las em prática para que assim ressuscite e potencialize a criatividade que sempre esteve em você ;)