



10 dicas para estimular a criatividade

Estimula a tua criatividade

Sabias que ouvir música pode aumentar a tua criatividade?

A pensar em ti criamos um e-book com 10 dicas para aumentares a tua criatividade.

A criatividade é uma característica muito procurada pelas empresas, contudo por mais inovador que sejas nem sempre é fácil desenvolver novas ideias.

Sabias que todos nós, sem exceção, somos criativos!? Com estas dicas vamos ajudar-te a estimular a criatividade.

Dica 1 – Observa

Observar os detalhes do ambiente que te rodeia e até mesmo as características das pessoas é importante. Quando estiveres a conversar com alguém presta atenção ao seu modo de falar, à linguagem e à sua postura. Tudo pode ser um potenciador de criatividade.

Dica 2 – Questiona

Questionar é fundamental para uma compreensão na sua plenitude e conhecimento de novas perspetivas. Procurar mais informação sobre os temas, procurar teorias alternativas e questionar sobre aquilo que já está pré-estabelecido é muito importante.

Dica 3 – Ouve música

Ouvir uma boa música pode ser a chave para uma boa ideia.

Faz este exercício mental: presta atenção aos acordes em cada batida, à harmonia dos instrumentos ou às capacidades técnicas vocais do cantor(a).

Dica 4 – Descansa

Ter um boa noite de sono fará com que o teu cérebro fique descansado e predisposto a enfrentar o dia a dia e é mais fácil desenvolveres a criatividade.

Dica 5 – Lê e escreve

Ler um livro ajuda a criar mentalmente imagens através das descrições. Podes definir este objetivo : ler pelo menos um livro por mês.

Tenta escrever alguma coisa tua. Inicia um diário, um livro de crónicas ou de poemas, pode ser que cries algo.

Dica 6 – Aproveita os momentos de ócio

Ninguém está constantemente ativo. Existe aquele momento em que o teu único desejo é... fazer rigorosamente nada! Quando isso acontecer, tira proveito da situação. Navegar na internet sem um propósito? Talvez encontres um site útil ou te surja uma ideia útil. Mesmo ao conversar com um amigo pode surgir a ideia que tanto desejas.

Dica 7 – Cria novos estímulos

Para que o teu cérebro seja capaz de fazer novas associações, e assim gerar novas ideias, ele precisa de novos estímulos. Não sigas sempre a mesma rotina. Cria novos estímulos, vai conhecer locais novos, altera o teu percurso para o trabalho, vai treinar no parque em vez do ginásio, lê sobre novos temas.

Dica 8 – Cria alguma rotina

Fugir da rotina é ótimo para a criatividade, mas não ter rotina destrói qualquer possibilidade de seres criativo(a). A falta de rotina aumenta o stress, que impede que o teu cérebro esteja completamente disponível para os novos estímulos. E estes são os que realmente interessam para promover a tua criatividade.

Dica 9 – Regista as tuas ideias

Não podes prever o momento que uma boa ideia surgirá, no entanto, é perfeitamente possível conseguires guardá-las, com os smartphones isso tornou-se muito fácil. Faz disso um hábito, afinal, é muito comum que ideias simples se transformem em grandes projetos.

Dica 10 – Usa mapas mentais

Pensamentos criativos tendem a ser desorganizados. Para se transformar uma ideia em algo concreto é necessário colocar uma pequena organização nas criações mentais. Todo o mapa mental precisa começar com uma ideia central. Coloca-a no centro e cria ramificações aos temas e subtemas a partir do centro.