Quem nunca teve problemas com criatividade logo quando mais precisava? Atualmente criatividade não é só mais um acessório, mas uma necessidade, um diferencial.

Independente da sua profissão ou do projeto em mente, aqui vão **dicas essenciais** para aumentar o seu potencial criativo.

Mas antes disso, pra quê buscar sempre apurar sua capacidade de inovação?

Inovação é uma oportunidade de se destacar em qualquer atividade, seja ela profissional, acadêmica ou pessoal. Para inovar não precisa de muito, basta buscar sua autenticidade!

Você deve estar perguntando, mas como?

Primeiro de tudo **autoconhecimento**.

Entender quem você é e o porquê você está aqui é essencial e colabora bastante ao seu eu do futuro alcançar seus objetivos. Uma dica valiosa, pegue um papel e caneta, escreva seus objetivos para os próximos cinco anos. Escreveu? Agora, visualize o caminho partindo de onde você está para esse futuro repleto de realizações. Esse caminho descreve muito de **quem** você é.

Então você questiona o pra quê isso. Ao saber quem você é fica mais fácil para determinar onde você deve inovar, se modificar ou melhorar.

Após essa sessão consigo mesmo de autoconhecimento, partindo do pressuposto que você já tem um objetivo e já sabe qual é seu modo de agir, descubra qual é o caminho que outras pessoas traçaram.

Você não deve imitar, você deve observar como as pessoas alcançaram o seu objetivo. Deve ser um momento motivacional, mas também para saber **onde** você deve se diferenciar.

Esse tipo de conhecimento que vai te diferenciar dos outros. Ter uma ideia não é nada sem um planejamento. Você deve ser o melhor e trazer um algo a mais.

É como girar uma chave, tudo vai fazer mais sentido e você vai se sentir muito mais motivado.

Com esses passos bem definidos fica muito mais fácil.

Se até aqui você tem tudo isso, mas não sabe mais o que fazer para se diferenciar, acreditando que o que falta é retirar esse seu bloqueio, vamos diretamente para dicas valiosas.

Caso contrário, reveja todos os seus parâmetros de sucesso, objetivos e os passos anteriores, de forma que tudo se torne mais claro e prático.

Capítulo 1 - Dicas sobre Criatividade

Quando se trabalha em determinadas áreas a criatividade se torna uma busca extrema, chegando ao ponto da insanidade. Não que tudo não peça um pote de criatividade, mas quando se trata de desenvolvimento isso é um requisito.

Desenvolvimento que falo é de tudo, desde escrita, programação, produto, empresários, designs… Tudo que busque entregar algo à alguém.

Quando iniciei na área de escrita percebi rapidamente que tempo era dinheiro. Para quem não é cada palavra vale pouco, mas cada minuto escolhendo ela é um minuto que não se ganhou a recompensa.

Não que o público não seja essencial, ele faz parte e é **para** ele que a criatividade deve ser pensada.

Não basta ser algo inovador se não é condizente com o seu público ou com o momento vivido. Entretanto não entenda isso como um pré-requisito para insistir em algo, os grandes visionários são aqueles que acreditam na sua ideia e insistem.

Mas os grandes visionários olham para o seu público e atendem a necessidade dele. Não a sua própria.

Parte da criatividade é entender que não precisa ser mirabolante, mas deve ser **convincente**.

Tudo ficará mais claro com a ***Lista do Não*** que será passada a seguir.

1 - Não Procrastine

Parece bobo falar isso, mas o maior mal para o profissional criativo é a procrastinação. É um ciclo infinito e eterno.

Existem mil ideias, mas sempre se deixa para depois, nada parece bom o suficiente (**outra dica posterior**), nunca é o momento.

Não existe momento.

O que deve existir sempre é ação. Pegou um trabalho novo? Inicie ele! Tem um desejo? Faça acontecer ou outra pessoa vai fazer.

Criatividade e inovação não significa que só você fez aquilo.

É um dos estigmas que prende as pessoas, mas não passa de uma ilusão. Existem 7 bilhões de pessoas no mundo, muitas ideias passadas por diversas cabeças.

É nesse momento que temos que diferenciar planos de ideia. Ideia é algo não posto em prática, é um pensamento legal que nos empolga.

Por isso quando pensar algo, escreva, monte um planejamento e um cronograma, se quiser levar para frente.

Sem isso você condiciona seu cérebro a sempre reagir com uma preguiça a cada nova ideia, até que elas começam a se tornar normais e **chatas**.

Você já deve saber que o nosso cérebro odeia coisas chatas, certo?

Sempre buscamos recompensas rápidas, a parte irracional se satisfaz com isso, mas depois que passa, a nossa parte racional despeja em nós o peso da consciência do que **perdemos**.

O ser humano odeia perder, isso é uma certeza.

E nesse caso, a frustração vence, fazemos um novo cronograma, mas não colocamos em prática. De novo.

Parece que nada disso tem a ver com bloqueio criativo ou a nossa busca incansável pelo novo, certo? Errado.

Quando condicionamos o nosso cérebro a preguiça, ele fica preguiçoso para tudo, incluindo pensar.

Nesse momento você deve pensar que eu sou louca, não é? Afinal, você tem vários pensamentos e esse é um momento incomum.

Mas suas ideias são postas em prática? Quantas? Quantas você leva para frente mesmo com negativas?

Inovação e criatividade tem a ver com estudo também, é você **estudar** a área em que quer trabalhar e **investir** nisso.

Criar uma **rotina** parece chato, mas é necessário. É nessa rotina que a nossa parte racional vai trabalhar. Entender cada momento é parte do processo criativo e é mais **importante** até mesmo que a ideia.

Além disso, essa rotina faz seu cérebro entender finalmente que suas ideias são importantes e dignas de um gasto extra de energia.

Mas como matar essa falta de vontade de fazer as coisas?

O cronograma montado deve fazer sentido, ele precisa ser simples, mas chamativo. Quê? Exato, ele precisa ser simples de entender e ter um design que chame sua atenção.

Tire um dia, monte seu cronograma. Sempre indico o Canva, lá existem vários designs prontos e é intuitivo. Faça parte da mudança na sua vida.

Na hora de montar seu cronograma, especialmente se você for indisciplinado(a), coloque horários determinados para tudo, suas atividades fixas e coisas que você gostaria de fazer para impulsionar seus projetos.

Ainda nesse ebook trataremos de algumas dicas para você incrementar seu dia.

Colocar alarmes para te nortear pode ser uma boa ferramenta.

Outra boa dica é fazer um **Quadro de Recompensas**.



Como tendemos a fazer somente as coisas que nos dão uma recompensa rápida, essa é uma das melhores formas de atacar-la. Ao montar seu quadro vale a pena pensar em recompensas simples, mas que te façam lembrar o seu objetivo (e te deixem feliz)!

Motivação é grande parte do processo. Aqui ao lado está um design simples que pode servir de **inspiração** (olha o spoiler!).

2 - Não Faça Tudo de Uma Vez

Você vai perceber ao longo desse ebook que eu tenho um sério problema de ansiedade, talvez você tenha chegado até aqui e pensado "não vi nada de novo".

Bem, essa dica é óbvia, mas muito necessária. As vezes o que falta não é inspiração nem força de vontade para pôr em prática, as vezes falta organizar sua mente.

Se engana quem pensa que os gênios criativos fazem mil coisas ao mesmo tempo, quer dizer, talvez eles façam. Mas para a maioria de nós, pobres mortais, não adianta ter várias ideias e deixá-las na metade.

Quando eu estava no ensino médio escrevia estórias. Sempre tinha algo novo para escrever, sempre tinha um projeto, mas procrastinava ou dava mais atenção a nova estória.

Eu já sabia o final sem ter chegado ao meio da estória.

Esse é o problema de se ter muitas ideias, ser muito criativo, mas acabar na mesmice. No fim, depois de um

tempo não conseguimos dar continuidade para nada e tudo acaba parado e **frustrado**.

Mas para não cair nessas armadilhas é só se concentrar no seu objetivo.

É necessário organização e **post-its**. Sempre escrevo minha ideia em um papel e **guardo** para quando eu finalizar meu trabalho.

Eu sei que nenhuma ideia parece perfeita e aquela nova sempre é mais forte que a que está em andamento. Mas quem quer muito, pouco tem.

Desculpem as frases clichês, entretanto elas se encaixam perfeitamente nesses casos. Eles são comuns e são destruidores da sua criatividade.

Sem foco não existe criatividade que suporte.

É hora de abandonar seu perfeccionismo e trabalhar com o que você tem. Sem lapidar nenhuma ideia é digna de prêmios.

Você deve dar o seu melhor, mas não se esqueça do processo (outro spoiler, socorro).

3 - Não Enlouqueça

A parte mais divertida dentro da criatividade é exatamente a espontaneidade das ideias. Elas vêm e

vão, isso é normal, o importante é não colocar uma carga negativa dentro da vinda delas.

Se não conseguir se concentrar coloque uma música, vá se distrair, alimente seu cérebro com outras fontes de informação.

A partir do momento que se torna uma obrigação tudo fica mais complicado para ocorrer com qualidade.

Capítulo 2 - Processo de Criatividade

Lembra do spoiler? Então, agora iremos entender como se dá o processo criativo e como potencializá-lo.

Tecnicamente o processo criativo é formado por três fases: **atenção, fuga e movimento**.

Esses conceitos foram inspirados por Paul E. Plsek em seus livros, mas em vez da utilização de termos técnicos, opto por utilizar minha visão sobre a criatividade.

1 - Atenção

Esse processo se aproxima muito ao que vimos na parte da observação. Focar em algo é essencial, entender o que pode melhorar e como fazer isso.

Essa primeira parte é entender o problema. Sem **problema** não há criatividade.

Como assim? “Encontrar soluções não faz parte do meu trabalho”, você deve estar pensando.

Isso mesmo, para que algo precise de uma ideia nova, precisa ter algo errado no mundo físico. As ideias não surgem do nada, surgem de sonhos baseados na realidade.

Parece Freudiano falar algo assim, mas nossos desejos para o futuro só existem porque alguém já conquistou ou porque existe uma barreira a ser rompida.

Por isso, quando pensamos na realidade e entendemos os problemas que gostaríamos de solucionar, ideias vem, isso é ser criativo, mesmo que pareça um processo mecânico.

Lembrando de que quanto mais próximos estamos dos problemas, sendo afetados ou ligados sentimentalmente a este, mais fácil será de encontrar a solução.

2 - Fuga

A Fuga se refere ao que é mais puro no processo criativo, a fuga da realidade, do que nos prende no mundo real.

Essa etapa é a que precisa ser trabalhada e é um dos pontos mais importantes a se tratar.

Nessa etapa temos o maior inimigo do desenvolvedor: o bloqueio.

Eu sempre imagino o bloqueio como uma parede que prende minha visão criativa e me impede de pintar diferentes cenários, especialmente os mais loucos.

Para essa etapa é necessário o treinamento, sobre isso trataremos no próximo capítulo.

O principal da fuga é entender que qualquer ideia é válida, da mais louca a mais simples.

3 - Movimento

Movimento seria o terceiro e último princípio do processo criativo.

O movimento se refere a exatamente o momento de pensar idéias fora do comum, enquanto fuga busca o mundo tangível, o movimento exercita a imaginação abstrata e louca.

Vejo o movimento como o exercício pleno da criatividade, é o momento de se retirar qualquer método imposto e libertar todas as possibilidades de solução.

Pode parecer muito difícil saber como tais informações vão mudar totalmente sua visualização criativa. Mas aqui temos o interesse exatamente disso: mudar tudo.

Para tanto é necessário um certo esforço e o entendimento de como ultrapassar certas barreiras.

Capítulo 3 - Bloqueios Criativos

Neste capítulo a intenção é abordar exatamente como se **formam** os bloqueios, como evitá-los e superá-los.

O bloqueio criativo é como sua mente em uma sala **branca**, mas sem cores para pintá-la. É normal que esse tipo de situação mental decorra de alguns fatores, dependendo de qual for o contexto, uma solução pode ser aplicada.

Infelizmente para esse problema não existe remédio, sendo a ação a melhor forma de combate-lo.

Mas quais seriam os **tipos** de bloqueio?

1 - Resultantes do Contexto

Esse bloqueio seria exatamente uma **amarra** que o nosso ambiente cultural nos impõe. Eles são impostos por nós, dentro do nosso contexto cultural, onde nos alimentamos somente de coisas que nos dizem

respeito, ignorando todo o universo infinito de outras opiniões.

Acredito que a melhor metáfora seria a bolha que a ignorância nos impõe. Nesse tipo de bloqueio é normal se sentir frustrado com o mundo, porque nada parece de acordo que o desejamos e acreditamos. É como escrever sobre algo que você não acredita ou um design vegano fazendo algum trabalho relacionado ao mundo das pessoas que consomem carne.

Nem sempre esse tipo de bloqueio paralisa completamente nossas ações, mas este pode ser **prejudicial** a qualidade e pontualidade do trabalho. Normalmente recorremos a procrastinação.

Lembra da Lista dos Não? Exatamente, esse é momento de atacar o bloqueio usando nossas dicas anteriores. Além disso, sinta-se livre para tentar entender e observar o "lado de lá", culturas diferentes causam um choque, é normal. O mais importante é saber separar o que você acredita da crença de pessoas que podem não fazer parte do mesmo contexto que o seu.

Outra boa dica é se alimentar de informações sobre aquilo que você está tendo contato. Nem sempre vamos concordar com tudo, mas dificilmente não se concorda com nada, algum ponto em comum todos temos.

Acredito que o **respeito** e a separação entre quem é você e quem é o público a ser atingido é o mínimo no mercado criativo.

2 - Resultantes do Ambiente

Aqui não estamos falando do contexto vivido, mas de como o **seu** ambiente interfere no seu trabalho.

O mundo atual é repleto de distrações e são elas as maiores inimigas dos nossos objetivos. Como falamos da procrastinação, ter um ambiente que te afete, pode acabar reverberando no seu processo criativo.

Quando até mesmo uma caneta ao cair no chão faz sua mente ir para caminhos inóspitos e que não sejam produtivos… É o momento de se pensar diferente!

Ao se trabalhar em casa, busque sempre **separar** sua vida pessoal da profissional. Geladeira, filhos, amigos, pais, nada disso deve fazer parte do seu momento profissional. Se permita viver a sua vida profissional com seriedade, mas em um ambiente que te inspire. Para tanto crie uma rotina, fuja dela e sempre **separe** os ambientes.

No momento que os ambientes estão separados é mais fácil o cérebro compreender cada parte da sua vida.

Outra boa prática é colocar frases ou coisas que me motivem, especialmente relacionadas ao seu trabalho.

Esse tipo de informação visual gera muita riqueza para sua imaginação.

Meditação é muito utilizada para libertar sua mente e pregar o autoconhecimento. Algumas sessões de meditação guiada podem ser muito interessantes para trazer um efeito positivo em sua capacidade de inovar.

Já se o seu ambiente de trabalho é em outro espaço, sendo ele físico, busque ao máximo fazer a sua mesa ou o seu "mundo" lá dentro combinar com o seu exterior. Motivação é necessária e deve ser diária. Caso a sua empresa não dê o suporte necessário, troque ideias, tenha momentos de debates e discussões saudáveis.

Quanto mais contato e choque de ideias se tem, melhor. Caso o seu ambiente de trabalho não seja propício tente adaptá-lo ou ter momentos onde possa haver esse tipo de situação, como no horário do almoço. Quem anda junto chega mais longe.

Tentar mudar de ambiente e quebrar a rotina também são ótimas posturas para modificar parte do seu trabalho, trazendo mais personalidade e **frescor** a ele.

Tendemos a nos **acostumar** a fazer muito do que dá certo, até nos fixarmos numa zona de conforto complexa de se deixar.

3 - Resultantes do Conhecimento

Esse é um caso muito comum, apesar de displicente. O bloqueio pelo conhecimento normalmente se resulta pela falta de informação.

Numa rotina que preza mais pela quantidade, mas busca **altos níveis** de qualidade, manter um equilíbrio pode ser quase impossível.

Não chega a ser um bloqueio completo, mas prejudica muito a qualidade do processo, tendendo a girar em torno de si várias vezes sem chegar a um lugar novo.

Esse tipo de bloqueio também pode ser gerado pela fixação na solução, quando sempre devemos ter a atenção (a fase de observação) como **centro** de todo processo criativo.

Quando nos fixamos em uma solução, tendemos a nos fechar, de forma que nada mais parece aplicável, somente aquela. Isso nos impede de perceber um universo de diferentes possibilidades totalmente complexas e inovativas que poderíamos explorar, algumas até melhores que as ideias iniciais.

Não estou dizendo que não se deve insistir naquilo que acredita, mas ter um **equilíbrio** entre as coisas é essencial.

Se a ideia não está indo para frente, talvez seja hora de pensar em algo novo, isso não é uma derrota.

Outro problema comum dentro desse tipo de situação é oposto. Quando pensamos em várias coisas e esquecemos de por para frente uma das ideias. Para tanto é interessante voltar ao capítulo 1 (o item 2).

Esse bloqueio é pessoal e o primeiro passo é entender o que está te impedindo. A melhor solução é se **alimentar** de muita informação e modificar o que precisa, seja isso a ideia ou detalhes.

4 - Relativos ao Emocional

Como o próprio nome diz é o que mais nos impede. Quantas vezes o nosso emocional (especialmente relacionado a nossa vida pessoal) já influenciou no profissional? É como sentir que nada mais faz sentido.

Quando estamos felizes e bem, ótimo, o trabalho flui mais, a imaginação voa. Já a tristeza ou raiva levam-nos a um poço escuro, onde é complicado ver uma luz.

São esses tipos de momentos que mais impedem a todos, a não ser que você seja um robô. Todos temos algo que nos afeta, o calcanhar de Aquiles.

Mas na vida existem duas opções: seguir ou parar.

Parar sempre é ruim, independente da situação, mas pode ser um momento a se reverter. Esse momento pode ser de autoconhecimento e de diagnóstico de como você está lidando com a vida e que mudanças você gostaria de se empenhar.

Minha maior dica é: pare e respire. Tudo sempre parece ruim, aos 9 anos fui impedida pelos meus pais de ir a um show (de uma novela infantil da época), foi o pior momento. Fiquei chateada, mas passou.

Para tudo existe um momento de tempestade. **Tudo**.

Eu sempre dou essa dica, faça uma lista, especialmente nos momentos felizes, guarde fotos, pinte aquarelas (uma ótima técnica para relaxar). Enfim, faça um pouco de tudo ou só tire um dia para ficar triste.

Relacionamentos (sejam eles quais forem), frustrações, tudo acontece, mas os seus objetivos devem ser melhores.

Não tire esse momento para prazeres com recompensas rápidas, não adianta de nada. Sério.

Veja o que te faz bem e faça muito disso, se inspire, medite, esteja bem consigo mesmo, apesar de qualquer situação, você se conhece e sempre pode contar com a sua imaginação. Pense e sonhe um pouco.

A vergonha também pode ser paralisadora, mas lembre-se que é melhor se arrepender do que fez, do que o que se deixou de fazer.

5 - Relativos a Clareza

Quebrar estereótipos e ideias prontas que temos de coisas, fatos ou pessoas é essencial. Se encaixa bem no item 1 deste capítulo.

Quando nos fixamos em um pré-conceito que temos das coisas, normalmente ligados a nossa racionalidade, perdemos muito dos conceitos que podem ser criados e recriados. Sabe a liberdade artística? Então, é o momento de utilizar toda a abertura da sua imaginação para modelar um mundo partindo da realidade.

É nesse momento que também precisamos de atenção e foco. Nesse texto me referi ao foco como essencial e apesar de conectarmos sempre o foco a coisas chatas, ele faz parte da criatividade produtiva.

Tudo em exagero faz mal, inclusive informações, inspirações ou imaginação demais. Para cada objetivo limites devem ser estabelecidos (podendo quebrá-los ou não).

Com o excesso de informações, por exemplo, podemos nos esquecer da autoria do trabalho ou explorar demais o abstrato e esquecer do objetivo de tudo aquilo.

Pareceu comum?

Outro fator comum relacionado a clareza é quando nos tornamos submissos a situações que podem ser transpostas. Tendemos a impor mais barreiras do que realmente existem.

A melhor forma de atacar esse tipo é pelo autoconhecimento e observando o que queremos com tudo, o planejamento é essencial. Mesmo as coisas "chatas" fazem parte do processo e nem toda liberdade é benéfica.

As vezes precisamos de limites para quebrá-los.

Capítulo 5 - Dicas Valiosas

Chegamos ao ápice da caminhada pelo mundo criativo. Neste capítulo quero dar dicas que vão mudar sua criatividade, muitas delas você pode já conhecer, mas a abordagem aqui será diferente.

Se você é aquele tipo que diz não ter criatividade, esqueça isso! Todos somos criativos em algum ponto da nossa vida. E imaginação é essencial para memorização, aprendizagem, desenvolvimento cognitivo…

1 - Inspire-se

Parece clichê dizer algo assim, mas captar inspirações é essencial. Quando você quer iniciar algo não se começa já praticando, mas observando o que os outros fazem.

Veja bem, se você quer aprender a desenhar vai começar pintando um quadro sem nada? Usando somente sua cabeça? Não, para aprender as técnicas você deve praticar antes utilizando outras fontes prontas.

O mesmo vale para tudo no mundo criativo.

CUIDADO! Não use somente uma fonte, assim sua técnica vai se aprimorando, mas a sua imaginação não fica retida em um único universo. Busque várias pessoas de diferentes contextos, até mesmo com objetivos diferentes, mas que atendam a um único requisito: devem estar ligadas a sua problemática inicial.

Quando penso em inspiração sempre me vem a cabeça ferramentas super interessantes como o Pinterest e Instagram. Atualmente o acervo de instragrammers que fazem lettering, por exemplo, é gigantesco. Existem várias inspirações e tutoriais para pintura, desenho, caligrafia, entre outras coisas.

Tire um tempo para isso, mas observar não basta só, você deve se pôr em teste.

Lembrando do terceiro item do capítulo 1: Não enlouqueça! Não se sinta na obrigação de ser o melhor, superar o tutorial. Vá com calma, teste um pouco de tudo e se supere aos poucos.

Nesse mundo louco é muito complicado ter paciência, entretanto faz parte do aprendizado.

A maior lição que pode ser dada a partir do exercício da criatividade é que tudo é ciclo. Uma hora você vai observar, ter uma ideia louca, por em prática, dar errado…

Por isso vá a lugares inspiradores, conheça pessoas diferentes, saia do comum e da sua zona de conforto. Sempre fico mais inspirada ao escutar música ou sentir outras formas de arte.

A inspiração é **sentir**.

2 - Respire

Muitas vezes nossos bloqueios vem da falta de pausas. Você sabia que nosso cérebro funciona muito melhor quando oxigenado? E que gastamos mais energia com ele (pensando) que quando praticamos atividades físicas?

Respirar, beber água, se acalmar, relaxar… são coisas que mudam completamente nosso dia, nos deixando

mais dispostos e prontos para enfrentar diferentes barreiras.

O bem estar é o que movimenta a criatividade, porque tudo nesse universo é feliz, diferente e novo.

Por mais que tenhamos medo do novo, basta respirarmos e pensarmos com clareza sobre nossos objetivos e desejos. O nosso subconsciente absorve todas as nossas experiências e a sobrecarga do cérebro leva sobreposição de sentimentos que nem mesmo fazem parte deste momento, mas que voltaram.

Meditação pode ajudar bastante no foco, na clareza e no ato de respirar. Além disso deixar seus sonhos fluírem numa boa noite relaxante é o combustível que move o sua mente.

A respiração deve ser um ato de autoconhecimento, onde você entende que está cansado e resolve dar uma pausa para si. Tomar um café, talvez.

3 - Trocar de Projetos

Outra boa prática é a de mudar de projetos quando se engasga em um. Recordam do item 2 do capítulo 1? Não se deve fazer tudo de uma vez, mas sempre tenha um projeto step para aqueles momentos que não dá.

Vale gritar, correr, também, mas por quê não exercitar o que temos de melhor? Jogar um joguinho, escrever

sobre o seu dia, desenhar uma porta. Qualquer rascunho serve!

Quanto mais parados ficamos, mais nossa mente se acostuma com a paz e a **preguiça**.

Não adianta ter boas ideias se for para parar na metade e desistir. Por isso um cronograma é essencial, é nele que você saberá o que fazer se não estiver rendendo. Só não vale se enganar. Seja sincero(a) consigo mesmo(a).

Se não estiver rendendo volte algumas casas para trás e vá se inspirar ou respirar. Leia um livro, assista um filme. Alimente sua alma.

O equilíbrio deve ser seu maior projeto.

Boas ferramentas de organização para projetos são o Trello, Google Calendar e Planners Diários (eu, particularmente, prefiro o mensal).

4- O Poder das Epifanias

Apesar do nome grande e estranho, epifania é definida como um estalo, aquele *plin* da ideia, sabe?

É quando, de repente, você percebe algo. Para tanto, apesar da literatura definir como corriqueiro, precisamos estar atentos.

A melhor maneira de se ter uma epifania é com Brainstorms (tempestade mental).

Os brainstorms são uma febre para startups, mas em qualquer situação se encaixam. É exatamente o que fazemos diariamente, você vai pensar no seu problema e anotar tudo (ou quase tudo) que vier a mente, sem juízo de valor, sem descartar nada.

Esse tipo de técnica é essencial no mundo que vivemos, pensamos tanto, mas tendemos a dar um valor para cada pensamento, qualificando-os ou não.

Quando se toma um tempo para anotar no papel tudo que vem a mente, você vai perceber que ideias se repetem, algumas são mais fortes ou fracas, mas que seguem um determinado padrão. E é esse padrão que é tão visado, entender qual é a ideia mais forte ou a mais fácil de pôr em prática.

É nesse contexto que surge o Design Thinking. Mesmo sendo um modelo de negócio, baseado em um processo cíclico, mas metódico, ele se aplica a diversas situações. Sendo este um modelo que tem como interesse a prototipação e "reprototipação". É um aprimoramento contínuo.

Por isso não se descarta nada, porque tudo pode ser aprimorado. **Nenhuma** grande ideia surgiu do nada.

Quando se pensa nesse ciclo existe a base da observação e o processo vai se afunilando em

pesquisas e mais pesquisas, planejamentos, entendimento de mercado e público. Esse tipo de processo deve ser mecânico e, mesmo que não tão metódico dentro da sua mente, ele deve ser praticado.

5 - Seja Positivo

Mesmo que comentado anteriormente, o otimismo é parte da criatividade.

Só podemos delimitar a imaginação a partir de contextos e sentimentos. A “falta de imaginação” é falta, na realidade, de emoções e sentimentos positivos. Para podermos imaginar uma fusão entre um urso panda e um coala, por exemplo, precisamos nos desprender de conceitos prontos como “mas isso não existe”. O exercício da imaginação deve ser tomado como uma matemática, só que muito mais divertida.

Como fazer? Imagine cores, sabores, texturas, teste seus sentidos associando a memórias vividas, as emoções dessas memórias, não ao conteúdo.

Para testar imagine um cachorro, todos conseguimos imaginar, afinal conhecemos um cachorro no mundo real, certo? A partir desse exercício imagine ele azul, como o personagem de histórias em quadrinhos. Mesmo com dificuldade qualquer um consegue. Mas olha só, o cachorro que eu imaginei dificilmente vai ser o igual ao seu. Porque eu o associei a algo vivido e você não viveu a minha história.

Louco? Pois então, imagine esse cachorro voando agora, nas asas de um avião. Não é tão difícil porque conhecemos ambas as coisas, mas isso já é imaginação. É subjetiva e impressionante, porque você pode colocar ou tirar cores, colocar ou tirar movimentos. Adicionar diferentes elementos que eu nunca saberei.

Criatividade é isso. É tornar a imaginação mais tangível. Talvez, ainda, eu não possa tingir meu cachorro de azul no mundo real, mas posso fazer uma roupinha que cubra ele todo e transforme ele em um cachorro azul.

Olha só! E você, o que faria para deixar seu cachorro real, azul?

6 - Ande Sempre com Folhas

O exercício da imaginação deve ser constante e não pode ter lugar nem hora. Nunca se sabe quando A ideia chegará, mas pra que esperar?

Quanto mais você imaginar, problematizar e observar, mais sua mente ficará condicionada a pensar sobre. É impressionante na verdade.

Por isso sempre estar preparado é bom! No trânsito ou quando esperar por alguém, você sempre pode estar se distraindo e associando momentos positivos a sua criatividade.

Capítulo 6 - Bônus: Ferramentas para Criatividade

Neste capítulo final trataremos de ferramentas para potencializar sua criatividade.

Cada um sabe a melhor maneira de trazer a nota sua imaginação em coisas funcionais. E, após tantas lições de autoconhecimento, essas são 10 lições para se pôr em **prática**.

1 - Canva

Sempre indico o Canva pela praticidade e diversão que ele traz. Esse programa online tem versão mobile e, melhor, pode ser compartilhado para ser trabalhado em equipe. Mesmo que sua vida profissional não seja relacionada a Design, essa ferramenta pode ajudar a aflorar diferentes áreas criativas do seu cérebro.

Tudo dentro do Canva é intuitivo, basta pesquisar o que quer fazer e existem modelos prontos para que você adapte. Além de ser altamente personalizável, ele possui um grande arsenal de imagens gratuitas, ilustrações, entre outros. Considero uma das melhores ferramentas para projetos pessoais, especialmente aqueles de organização.

Lá pode-se preparar Planners, folders… um pouco de tudo, até artes para alguns trabalhos que precisem de um design mais “simples”.

2 - Propósito

Você já deve ter percebido que um dos maiores problemas na criatividade é pôr em prática, certo?

A única solução nesses casos é colocar um propósito no seu objetivo, ter um porquê é essencial, porque deixa tudo mais claro para sua mente. Dessa forma você se mantém motivado, evita bloqueios mentais e a procrastinação.

O melhor método que achei na hora de achar meu propósito foi o diagrama abaixo.



Como pode-se observar os círculos têm a intenção de delimitar o que você deseja para o seu futuro, suas prioridades.

Dessa forma fica fácil visualizar no que você deve investir.

Essa parte simbolizada pelo trevo mostra a sorte, achar algo que você ganhe dinheiro, que você ame e que alguém pague para você fazer. Esse seria o ponto, entender se o problema que você quer investir vai dar retorno e se esse retorno seria o suficiente.

Parte das prisões nas quais nos colocamos diariamente em torno da imaginação se deve por isso. A praticidade do mundo nos leva a crer que não podemos pensar demais e que nossa função deve ser unicamente movida pelo valor.

A partir do momento que essa pressão sai das nossas costas, ficar livre para imaginar o inimaginável e realmente apreciar sonhar vira comum. Não é fácil atingir esse ponto, mas é um caminho necessário para liberar sua criatividade por aí. Já comentamos do quanto a pressão atrapalha seu pensamento livre.

3 - Jogos

Se você for um amante de jogos vai amar essa dica.

Qualquer jogo (especialmente os de rpg) envolve imaginação e, de certa forma, se por na realidade dos personagens. Chega a ser engraçado, mas ficamos frustrados, com raiva, alegres e por aí vai… simplesmente olhando para uma tela.

Os jogos são uma ótima ferramenta para treinamento, eles são imersivos, isto é, te fazem estar dentro daquele universo, mesmo que não perceba. Esse tipo de atividade não só colabora com a sua imaginação, como com a mente, ela pensa mais agilmente e pode tomar decisões em questão de segundos.

Outro fator importante é a necessidade de foco imposta pelos jogos. Do contrário, você vai perder e esse é o maior ponto forte.

Já discutimos aqui como o ser humano age e seu *modus operandis* é ação-recompensa. Desde os primórdios, quando caçavam e ganhavam jantar, trabalhamos e ganhamos dinheiro. Esse tipo de atividade viciou-nos a sempre receber algo. Com a criatividade nem sempre temos um retorno imediato e a facilidade de pegar algo pronto é tentadora. É nisso que os jogos podem te ajudar. Não só com a questão da recompensa, mas com o treinamento disciplinar que pode-se obter.

4 - Bullet Journal

O bullet journal nada mais é que uma agenda. Mas uma agenda muito diferente e criativa. Esse tipo de conceito é bem disseminados por jovens artistas, mas deve ser usado por todos. Para pessoas cansadas de uma agenda chata e metódica, nada personalizada e que não leva as pessoas a seguirem a risca sua função.

O bullet nada mais é que um caderno estilo moleskine (no Brasil existem outras marcas como Cícero), onde você vai montar seu sistema de organização sozinho(a). O ideal mesmo é ter uma área de legendas, a parte mais artística como livros, séries e filmes que você assistiu, controle de hábitos, um controle de humor, entre outras áreas mais diferentes e personalizadas, junto com o planejamento mensal e diário. Nesse tipo de método, a pessoa fica livre não só para escolher como vai se organizar, se por horas, por atividade ou por mês, mas como vai personalizar seu caderno.

É uma ótima ferramenta para ser livre e ser você, por ter, não só personalidade, mas simples. Existem várias formas de personalizar, com desenhos, frases, desejos, fitas…

É um diário mais adulto. E é o espaço completo para você se desenvolver sem julgamentos.

5 - Caminhe!

Praticar esportes ou exercícios físicos não só ajuda na saúde, o que por si só já deveria te convencer, mas é essencial para profissionais que buscam criatividade. Ao praticar atividades físicas, o cérebro gera diversas substâncias, inclusive aquelas responsáveis pela felicidade e bem-estar.

Essa prática, a da caminhada ao ar livre também é ideal para te tirar da bolha e liberar sua imaginação por realidades que nem sempre você tem contato constante. Isso evita o que vimos na lista dos bloqueios.

É importante cuidar do corpo e da mente, tomar um tempo para si próprio, observar a natureza ou algo que você goste. Na caminhada você pode trocar ideias com outras pessoas e ter várias epifanias que podem transformar sua visão sobre o seu projeto.

Ter contato com público que você quer atingir é o ideal e isso só é possível se você deixar o ambiente corporativo.

Durante a caminhada tente imaginar coisas a sua volta, o que as pessoas estão falando, alimente sua mente com podcasts, músicas ou só aproveite o som externo.

Nos cobramos diariamente o impossível, mas para alcançá-lo temos que escalar uma montanha. Não é uma corrida, é uma maratona, precisamos de resistência, não basta só boas ideias.

6 - Seja Você

Apesar de já ser um ponto batido, se conheça. Um teste muito interessante a se fazer é o de Inteligências Múltiplas e o do 16 personalidades, saiba quem é você, como você aprende melhor, o que sua personalidade tende a escolher ou fazer. Dessa forma é mais fácil rastrear se falta realmente criatividade ou se é uma criatividade mal investida.

Tais testes são essenciais nessa jornada, porque criatividade necessita de autenticidade. Fazer mais do mesmo não te torna criativo, te torna comum e se você está aqui, você não o é.

Se diferencie, saiba seus pontos fortes e fracos, imagine o que deseja, tudo isso tem a ver com potencializar sua mente e sua capacidade de inovar. Nunca se coloque para baixo, lembre-se que o ser criativo sempre é positivo e sempre busca mais.