MASTERING CREATIVITY, 1st Edition

This guide is free and you are welcome to share it with others.

From James Clear:

For most of my life, I didn't consider myself to be particularly creative. I didn't play a musical instrument (or even know how to read music). I wasn't skilled at drawing or painting, or really anything that involved the words “arts” or “crafts.”

It wasn't until I moved to Scotland and decided to buy a camera to “take some pictures while I'm over there” that I discovered that creativity was something that could be developed. Over the next year, I took more than 100,000 photos.

Fast forward to today and I pursue creative tasks all of the time. Every Monday and Thursday, I publish a new article on JamesClear.com and display creativity as a writer. Occasionally, I'll add some hand-drawn images to those articles. And, of course, I'm still bouncing around the world taking photos and trying to tell compelling stories as a photographer.

I'm not sure what your creative goals are, but I am sure that you can make progress towards them. I wrote *Mastering Creativity* to share the lessons I've learned and to express one simple truth about creativity: you have brilliance inside of you, but only if you can find the guts and grit to pull it out of yourself.

Let's get to it...

DOMINANDO A CRIATIVIDADE, 1ª Edição

Este guia é gratuito e você pode compartilhá-lo com outras pessoas.

De James Clear:

Durante a maior parte da minha vida, não me considerei particularmente criativo. Nunca toquei um instrumento musical (nem sei ler música). Eu não era habilidoso em desenho ou pintura, ou realmente qualquer coisa que envolvesse as palavras "artes" ou "artesanato".

Foi só quando me mudei para a Escócia e decidi comprar uma câmera para "tirar algumas fotos enquanto estou por lá" que descobri que a criatividade era algo que poderia ser desenvolvido. No ano seguinte, tirei mais de 100.000 fotos.

Nos dias de hoje, eu procuro tarefas criativas o tempo todo. Toda segunda e quinta-feira, publico um novo artigo no JamesClear.com e mostro a minha criatividade como escritor. Ocasionalmente, adicionarei algumas imagens feitas por mim a esses artigos. E, é claro, ainda estou viajando pelo mundo tirando fotos e tentando contar histórias convincentes como fotógrafo.

Não tenho certeza de quais são seus objetivos criativos, mas tenho certeza de que você pode progredir com eles. Escrevi Dominando a Criatividade para compartilhar as lições que aprendi e expressar uma verdade simples sobre criatividade: você tem um brilho dentro de você, mas apenas se puder encontrar coragem para retirá-lo de si mesmo.

Vamos lá...

10 THINGS THIS GUIDE WILL TEACH YOU

1. How to overcome the mental blocks that prevent creativity.
2. How to be creative, even if it's not natural for you.
3. How to make time for creative work if you're busy.
4. How the world's greatest artists approach the task of creating.
5. How to make creating a consistent habit.
6. Why smart people should create things.
7. One simple trick that makes it easier to be creative.
8. How to stay motivated over the long run.
9. Why it is important to generate a lot of work to find your creativity.
10. And most importantly, how to make these ideas a habit in real life.

10 COISAS QUE ESTE GUIA ENSINARÁ A VOCÊ

1. Como superar os bloqueios mentais que impedem a criatividade.
2. Como ser criativo, mesmo que não seja natural para você.
3. Como reservar tempo para o trabalho criativo, se você estiver ocupado.
4. Como os maiores artistas do mundo abordam a tarefa de criar.
5. Como criar um hábito consistente.
6. Por que pessoas inteligentes devem criar coisas.
7. Um truque simples que facilita a criatividade.
8. Como se manter motivado a longo prazo.
9. Por que é importante se esforçar muito para encontrar sua criatividade.
10. E o mais importante, como tornar essas idéias um hábito na vida real.

Table of Contents

How to Find Your Hidden Creative Genius	5
How Creative Geniuses Come Up With Great Ideas	6
How to Uncover Your Creative Talent by Using the “Equal Odds Rule”	9
The Myth of Creative Inspiration	12
The Difference Between Professionals and Amateurs	16
The Weird Strategy Dr. Seuss Used to Create His Greatest Work	21
How to Be Motivated to Create Consistently	26
Smart People Should Create Things	31
The Next Step: Where to Go From Here	34
Sources	35

Índice

Como encontrar seu gênio criativo oculto	5
Como os gênios criativos criam grandes idéias	6
Como descobrir seu talento criativo usando a "Regra de Chances Iguais"	9
O mito da inspiração criativa	12
A diferença entre profissionais e amadores	16
A estratégia estranha que o Dr. Seuss usou para criar sua melhor obra	21
Como ser motivado para criar consistentemente	26
Pessoas inteligentes devem criar coisas	31
O próximo passo: Para onde ir a partir daqui	34
Fontes	35

How to Find Your Hidden Creative Genius

There is a interesting story about how Pablo Picasso, the famous Spanish artist, developed the ability to produce remarkable work in just minutes.

As the story goes, Picasso was walking though the market one day when a woman spotted him. She stopped the artist, pulled out a piece of paper and said, “Mr. Picasso, I am a fan of your work. Please, could you do a little drawing for me?”

Picasso smiled and quickly drew a small, but beautiful piece of art on the paper. Then, he handed the paper back to her saying, “That will be one million dollars.”

“But Mr. Picasso,” the woman said. “It only took you thirty seconds to draw this little masterpiece.”

“My good woman,” Picasso said, “It took me thirty years to draw that masterpiece in thirty seconds.” [1]

Picasso isn’t the only brilliant creative who worked for decades to master his craft. His journey is typical of many creative geniuses. Even people of considerable talent rarely produce incredible work before decades of practice.

Let’s talk about why that is, and even more important, how you can reveal your own creative genius.

Como encontrar seu gênio criativo oculto

Há uma história interessante sobre como Pablo Picasso, o famoso artista espanhol, desenvolveu a capacidade de produzir obras notáveis em apenas alguns minutos.

Segundo a história, um dia Picasso estava andando pelo mercado, quando uma mulher o viu. Ela parou o artista, pegou um pedaço de papel e disse: “Sr. Picasso, sou fã do seu trabalho. Por favor, você poderia fazer um pequeno desenho para mim?"

Picasso sorriu e rapidamente desenhou uma pequena, mas bela obra de arte no papel. Então, ele devolveu o jornal, dizendo: "Será um milhão de dólares".

"Mas Sr. Picasso", disse a mulher. "Você levou apenas trinta segundos para desenhar esta pequena obra-prima."

"Minha boa mulher", disse Picasso, "levei trinta anos para desenhar essa obra-prima em trinta segundos." [1]

Picasso não é a única pessoa brilhante e criativa que trabalhou por décadas para dominar seu ofício. Sua jornada é típica de muitos gênios criativos. Mesmo pessoas de talento considerável raramente produzem um trabalho incrível antes de décadas de prática.

Vamos falar sobre o porquê disso, e ainda mais importante, como você pode revelar seu próprio gênio criativo.

How Creative Geniuses Come Up With Great Ideas

In 2002, Markus Zusak sat down to write a book.

He began by mapping out the beginning and the end of the story. Then, he started listing out chapter headings, pages of them. Some made it into the final story, many were cut.

When Zusak began to write out the story itself, he tried narrating it from the perspective of Death. It didn't come out the way he wanted.

He re-wrote the book, this time through the main character's eyes. Again, something was off.

He tried writing it from an outsider's perspective. Still no good.

He tried present tense. He tried past tense. Nothing. The text didn't flow.

He revised. He changed. He edited. By his own estimation, Zusak rewrote the first part of the book 150 to 200 times. In the end, he went back to his original choice and wrote it from the perspective of Death. This time—the 200th time—it felt right. When all was said and done it had taken Zusak three years to write his novel. He called it The Book Thief.

In an interview after his book was finally released, Zusak said, "In three years, I must have failed over a thousand times, but each failure brought me closer to

Como os gênios criativos criam grandes idéias

Em 2002, Markus Zusak sentou-se para escrever um livro.

Ele começou mapeando o começo e o fim da história. Então, ele começou a listar os títulos dos capítulos e as páginas deles. Alguns chegaram à história final, muitos foram cortados.

Quando Zusak começou a escrever a história, ele tentou narrá-la da perspectiva da Morte. Não saiu do jeito que ele queria.

Ele reescreveu o livro, desta vez através dos olhos do personagem principal. Mais uma vez, algo estava errado.

Ele tentou escrever da perspectiva de alguém de fora. Ainda não estava bom.

Ele tentou no presente. Ele tentou no passado. Nada. O texto não fluiu.

Ele revisou. Ele mudou. Ele editou. Segundo ele, Zusak reescreveu a primeira parte do livro de 150 a 200 vezes. No final, ele voltou à sua escolha original e a escreveu da perspectiva da Morte. Desta vez - a 200ª vez - parecia certo. Quando tudo foi dito e feito, Zusak levou três anos para escrever seu romance. Ele chamou de A Menina Que Roubava Livros (The Book Thief).

Em uma entrevista depois que seu livro foi finalmente lançado, Zusak disse: “Em três anos, devo ter falhado mais de mil vezes, mas cada falha me aproximou mais

what I needed to write, and for that, I'm grateful." [2]

The book exploded in popularity. It stayed on the New York Times best-seller list for over 230 weeks. It sold 8 million copies. It was translated into 40 languages. A few years later, Hollywood came calling and turned The Book Thief into a major motion picture.

The Simple Secret to Having Good Luck

We often think that blockbuster successes are luck. Maybe it's easier to explain success that way—as a chance happening, a fortunate outlier. No doubt, there is always some element of luck involved in every success story.

But Markus Zusak is proof that if you revise your work 200 times—if you find 200 ways to reinvent yourself, to get better at your craft—then luck seems to have a way of finding you.

How do creative geniuses come ups with great ideas? They work and edit and rewrite and retry and pull out their genius through sheer force of will and perseverance. They earn the chance to be lucky because they keep showing up.

In her Dartmouth Commencement Address, Shonda Rimes shares a strategy that echoes Zusak's approach…

> *Dreams do not come true just because you dream them. It's hard work that makes things happen. It's hard work that creates change…*
>
> *Ditch the dream and be a doer, not a dreamer.*

do que eu precisava escrever e, por isso, sou grato ". [2]

O livro foi um sucesso. Ele permaneceu na lista de mais vendidos do New York Times por mais de 230 semanas. Vendeu 8 milhões de cópias. Foi traduzido para 40 idiomas. Alguns anos depois, Hollywood apareceu e transformou A Menina Que Roubava Livros (The Book Thief) em um grande filme.

O segredo simples para se ter sorte

Muitas vezes pensamos que o sucesso de grandes obras são por pura sorte. Talvez seja mais fácil explicar o sucesso dessa maneira - que aconteceu por acaso, um sortudo. Sem dúvida, sempre há algum elemento de sorte envolvido em toda história de sucesso.

Mas Markus Zusak é a prova de que, se você revisar seu trabalho 200 vezes - se encontrar 200 maneiras de se reinventar, de melhorar seu ofício -, a sorte parece ter uma maneira de encontrá-lo.

Como os gênios criativos criam ótimas idéias? Eles trabalham, editam, reescrevem, tentam e retiram sua genialidade por pura força de vontade e perseverança. Eles ganham a chance de ter sorte, porque continuam aparecendo.

Em seu discurso de formatura em Dartmouth, Shonda Rimes compartilha uma estratégia que se assemelha a abordagem de Zusak ...

> *Os sonhos não se tornam realidade só porque você os sonha. É um trabalho duro que faz as coisas acontecerem. É um trabalho duro que cria mudanças ...*
> *Abandone o sonho e seja um executor, não um sonhador.*

> *Maybe you know exactly what it is you dream of being, or maybe you're paralyzed because you have no idea what your passion is. The truth is, it doesn't matter. You don't have to know. You just have to keep moving forward. You just have to keep doing something, seizing the next opportunity, staying open to trying something new. It doesn't have to fit your vision of the perfect job or the perfect life. Perfect is boring and dreams are not real. Just … do.*

So you think, "I wish I could travel." Great. Sell your crappy car, buy a ticket to Bangkok, and go. Right now. I'm serious. You want to be a writer? A writer is someone who writes every day, so start writing.

How Creativity Works

We all have some type of creative genius inside of us. The only way to release it is to work on it.

No single act will uncover more creative powers than forcing yourself to create consistently. For Markus Zusak that meant writing and re-writing 200 times. For you, it might mean singing a song over and over until it sounds right. Or programming a piece of software until all the bugs are out, taking portraits of your friends until the lighting is perfect, or caring for the customers you serve until you know them better than they know themselves. You can make any job a work of art if you put the right energy into it.

How do creative geniuses come up with great ideas? They work hard at it.

Talvez você saiba exatamente o que sonha em ser, ou talvez esteja paralisado porque não tem idéia de qual é sua paixão. A verdade é que isso não importa. Você não precisa saber. Você só precisa seguir em frente. Você só precisa continuar fazendo algo, aproveitando a próxima oportunidade, ficando aberto para tentar algo novo. Não precisa se encaixar na sua visão do trabalho perfeito ou da vida perfeita. Perfeito é chato e sonhos não são reais. Apenas faça.

Então você pensa: "Gostaria de poder viajar". Ótimo. Venda seu carro velho, compre uma passagem para Bangkok e vá embora. Agora mesmo. Estou falando sério. Você quer ser escritor? Um escritor é alguém que escreve todos os dias, então comece a escrever.

Como funciona a criatividade

Todos nós temos algum tipo de gênio criativo dentro de nós. A única maneira de liberá-lo é trabalhar nele.

Nenhum ato único descobrirá mais poderes criativos do que se forçar a criar de forma consistente. Para Markus Zusak, isso significava escrever e reescrever 200 vezes. Para você, pode significar cantar uma música repetidamente até que soe bem. Ou programe um software até que todos os bugs acabem, tire fotos de seus amigos até que a iluminação seja perfeita ou cuide dos clientes que você atende até que você os conheça melhor do que eles mesmos. Você pode fazer de qualquer trabalho uma obra de arte se colocar a energia certa nele.

Como os gênios criativos têm ótimas idéias? Eles trabalham duro nisso.

How to Uncover Your Creative Talent by Using the "Equal Odds Rule"

Paul Erdos was a strange man. He lived out of two suitcases, never learned how to cook his own meals, worked up to 19 hours per day, took amphetamines daily and washed them down with caffeine, and gave away nearly all of the money that he earned. [3]

Erdos was also the most prolific mathematician of the 20th century. He wrote or co-authored over 1,500 mathematical articles during his career and partnered with over 500 different collaborators. As you would expect, his contributions to mathematics were significant.

Erdos solved a variety of difficult problems. He worked out a proof for the prime number theorem. He led the development of Ramsey theory. He discovered the proof for a difficult mathematical riddle known as Bertrand's postulate. Long story short, Erdos was good. He worked his tail off and advanced the field of mathematics because of it.

And yet, do you know what became of the vast majority of his 1,500 articles and papers?

Nothing. They are long gone. Forgotten. Tucked away in the archives of an old research journal or filed into a box at the bottom of some math lover's closet. And that is why the story of Paul Erdos is perhaps the best example of what is known as the Equal Odds Rule.

Como descobrir seu talento criativo usando a "Regra de Chances Iguais"

Paul Erdos era um homem estranho. Ele vivia com duas malas, nunca aprendia a cozinhar suas próprias refeições, trabalhava até 19 horas por dia, tomava anfetaminas diariamente e as lavava com cafeína, e doava quase todo o dinheiro que ganhava. [3]

Erdos também foi o matemático mais prolífico do século XX. Ele escreveu ou foi co-autor de mais de 1.500 artigos matemáticos durante sua carreira e fez parceria com mais de 500 colaboradores diferentes. Como era de se esperar, as contribuições dele para a matemática foram significativas.

Erdos resolveu uma variedade de problemas difíceis. Ele elaborou uma prova para o teorema do número primo. Ele liderou o desenvolvimento da teoria de Ramsey. Ele descobriu a prova de um enigma matemático difícil conhecido como Postulado de Bertrand. Para encurtar a história, Erdos era bom. Ele se dedicou muito e progrediu no área da matemática por causa disso.

E, no entanto, você sabe o que aconteceu com a grande maioria de seus 1.500 artigos?

Nada. Eles se foram há muito tempo. Esquecidos. Escondidos nos arquivos de um antigo diário de pesquisa ou arquivado em uma caixa no fundo do armário de algum amante de matemática. E é por isso que a história de Paul Erdos é talvez o melhor exemplo do que é conhecido como Regra De Chances Iguais.

Let's talk about what this rule means and how it can help you uncover your creative talent.

The Equal Odds Rule

In 1977, a Harvard-trained psychologist named Keith Simonton, developed a theory that he called the Equal Odds Rule.

"The Equal Odds Rule says that the average publication of any particular scientist does not have any statistically different chance of having more of an impact than any other scientist's average publication." [4] In other words, any given scientist is equally likely to create a game-changing piece of work as they are to create something average that is quickly forgotten.

Translated to the world at-large: You can't predict your own success. Scientists, artists, inventors, writers, entrepreneurs, and workers of all types are equally likely to produce a useless project as they are to produce an important one.

If you believe the Equal Odds Rule, then the natural conclusion is that you're playing a numbers game. Because you can't predict your success, the best strategy is to produce as much work as possible, which will provide more opportunities to hit the bullseye and create something meaningful. [5]

I've seen the Equal Odds Rule at play in my own work each month. I write new articles every Monday and Thursday. I know that if I write a new article every Monday and Thursday, then that will be about 8 or 9 articles per month on average. And if I write 8 or 9 articles per month, then 2 or 3 of them will be decent.

Vamos falar sobre o que essa regra significa e como ela pode ajudá-lo a descobrir seu talento criativo.

A Regra De Chances Iguais

Em 1977, um psicólogo formado em Harvard, Keith Simonton, desenvolveu uma teoria que chamou de Regra de Chances Iguais.

"A Regra de Chances Iguais diz que uma publicação mediana de qualquer cientista em particular não tem nenhuma chance estatisticamente maior de ter mais impacto do que uma publicação mediana de qualquer outro cientista." [4] Em outras palavras, qualquer cientista tem a mesma chance de criar um trabalho inovador, assim como criar algo mediano que é rapidamente esquecido.

Traduzido para o mundo real: você não pode prever seu próprio sucesso. É igualmente provável que cientistas, artistas, inventores, escritores, empreendedores e trabalhadores de todos os tipos produzam um projeto inútil, assim como um importante.

Se você acredita na Regra de Chances Iguais, a conclusão natural é que você está jogando um jogo de números. Como você não pode prever seu sucesso, a melhor estratégia é produzir o máximo de trabalho possível, o que fornecerá mais oportunidades para atingir o alvo e criar algo significativo. [5]

Eu vi a Regra de Chances Iguais em jogo no meu próprio trabalho todos os meses. Escrevo novos artigos toda segunda e quinta-feira. Sei que, se eu escrever um novo artigo toda segunda e quinta-feira, será em média 8 ou 9 artigos por mês. E se eu escrever 8 ou 9 artigos por mês, 2 ou 3 deles serão decentes.

Which 2 or 3 will be winners? I have no idea.

After sticking to this schedule for almost two years, it has become very clear to me that I am a rather terrible judge of my own work. All I can do is try my best each time, commit to doing a volume of work, and trust if I stick with the process then something useful will find it's way from my hands to the keyboard.

The Willingness to Create Garbage

Paul Erdos knew something that all great creators eventually discover: Creative genius only reveals itself after you've shown up enough times to get the average ideas out of the way. Time after time, problem after problem, Erdos kept working on his craft. 1,500 papers later, it turns out he had some pretty good ideas.

If you want to extract your creative genius and make a difference, then embracing idea behind the Equal Odds Rule is a useful strategy. Sometimes you'll create something good. Sometimes you'll create something useless. But no matter what, you should always be creating.

If you want to make a masterpiece, you have to be willing to create a little garbage along the way.

Quais desses 2 ou 3 terão sucesso? Eu não faço ideia.

Depois de seguir esse cronograma por quase dois anos, ficou muito claro para mim que sou um péssimo juiz do meu próprio trabalho. Tudo o que posso fazer é tentar o meu melhor cada vez mais, comprometer-me a fazer um volume de trabalho e confiar que, se eu continuar com o processo, algo útil encontrará o caminho das minhas mãos para o teclado.

A vontade de criar lixo

Paul Erdos sabia algo que todos os grandes criadores acabam descobrindo: o gênio criativo só se revela depois que você trabalha tempo suficiente para tirar as ideias comuns do caminho. Vez após vez, problema após problema, Erdos continuou trabalhando em seu ofício. 1.500 artigos depois, acontece que ele teve algumas boas idéias.

Se você deseja extrair sua genialidade criativa e fazer a diferença, abraçar a ideia da Regra de Chances Iguais é uma estratégia útil. Às vezes, você cria algo bom. Às vezes, você cria algo inútil. Mas não importa o que, você deve sempre estar criando.

Se você quer fazer uma obra-prima, deve estar disposto a criar um pouco de lixo ao longo do caminho.

The Myth of Creative Inspiration

Franz Kafka is considered one of the most creative and influential writers of the 20th century, but he actually spent most of his time working as a lawyer for the Workers Accident Insurance Institute. How did Kafka produce such fantastic creative works while holding down his day job?

By sticking to a strict schedule.

He would go to his job from 8:30 AM to 2:30 PM, eat lunch and then take a long nap until 7:30 PM, exercise and eat dinner with his family in the evening, and then begin writing at 11 PM for a few hours each night before going to bed and doing it all over again.

Kafka is hardly unique in his commitment to a schedule. As Mason Currey notes in his popular book, Daily Rituals: How Artists Work, many of the world's great artists follow a consistent schedule.

Maya Angelou rented a local hotel room and went there to write. She arrived at 6:30 AM, wrote until 2 PM, and then went home to do some editing. She never slept at the hotel.

Pulitzer Prize winner Michael Chabon writes five nights per week from 10 PM to 3 AM.

Haruki Murakami wakes up at 4 AM, writes for five hours, and then goes for

O mito da inspiração criativa

Franz Kafka é considerado um dos escritores mais criativos e influentes do século XX, mas na verdade ele passou a maior parte do tempo trabalhando como advogado do Instituto de Seguro de Acidentes de Trabalho. Como Kafka produziu trabalhos criativos tão fantásticos enquanto mantinha seu emprego diariamente?

Seguindo um cronograma rigoroso.

Ele ia para o trabalho das 8h30 às 14h30, almoçava e depois tirava uma longa soneca até as 19h30, se exercitava e jantava com a família à noite e depois começava a escrever às 23h por algumas horas antes de ir para a cama e fazer tudo de novo.

Kafka dificilmente é único em seu compromisso com um cronograma. Como Mason Currey observa em seu popular livro Rituais Diários: Como Os Artistas Trabalham, muitos dos grandes artistas do mundo seguem uma rotina rigorosa.

Maya Angelou alugou um quarto de hotel local e foi lá para escrever. Ela chegou às 6h30, escreveu até as 14h e depois foi para casa fazer algumas edições. Ela nunca dormiu no hotel.

Michael Chabon, vencedor do Prêmio Pulitzer, escreve cinco noites por semana, das 22:00 às 03:00.

Haruki Murakami acorda às 4 da manhã, escreve por cinco horas e depois sai para

a run.

The work of top creatives isn't dependent upon motivation or inspiration, but rather it follows a consistent pattern and routine. It's the mastering of daily habits that leads to creative success, not some mythical spark of genius.

Here's why...

Daily Routines

William James, the famous psychologist, is noted for saying that habits and schedules are important because they "free our minds to advance to really interesting fields of action."

An article in The Guardian agreed by saying, "If you waste resources trying to decide when or where to work, you'll impede your capacity to do the work." And there are plenty of research studies on willpower and motivation to back up that statement.

In other words, if you're serious about creating something compelling, you need to stop waiting for motivation and inspiration to strike you and simply set a schedule for doing work on a consistent basis. Of course, that's easy to say, but much harder to do in practice.

Here's one way of thinking about schedules that may help...

correr.

O trabalho das maiores pessoas criativas não depende de motivação ou inspiração, mas segue um padrão e rotina rigorosa. É o domínio dos hábitos diários que leva ao sucesso criativo, não um dom divino.

Aqui está o porquê...

Rotinas diárias

William James, o famoso psicólogo, é conhecido por dizer que hábitos e horários são importantes porque "libertam nossas mentes para tomar atitudes".

Um artigo do The Guardian concordou dizendo: "Se você desperdiçar recursos tentando decidir quando ou onde trabalhar, você impedirá sua capacidade de fazer o trabalho". E existem muitos estudos de pesquisa sobre força de vontade e motivação para apoiar essa afirmação.

Em outras palavras, se você quer criar algo atraente, precisa parar de esperar por motivação e inspiração e simplesmente definir um cronograma para o trabalho de forma consistente. Claro, isso é fácil de dizer, mas muito mais difícil de fazer na prática.

Aqui está uma maneira de pensar sobre rotinas que podem te ajudar ...

Permission to Create Junk

Weightlifting offers a good metaphor for scheduling creative work.

I can't predict whether or not I'll set a PR (personal record) before I go to the gym. In fact, there will be many days when I'll have a below average workout. Eventually, I figured out that those below average days were just part of the process. The only way to actually lift bigger weights was to continually show up every Monday, Wednesday, and Friday — regardless of whether any individual workout was good or bad.

Creative work is no different than training in the gym. You can't selectively choose your best moments and only work on the days when you have great ideas. The only way to unveil the great ideas inside of you is to go through a volume of work, put in your repetitions, and show up over and over again.

Obviously, doing something below average is never the goal. But you have to give yourself permission to grind through the occasional days of below average work because it's the price you have to pay to get to excellent work.

If you're anything like me, you hate creating something that isn't excellent. It's easy to start judging your work and convince yourself to not share something, not publish something, and not ship something because "this isn't good enough yet."

But the alternative is even worse: if you don't have a schedule forcing you to deliver, then it's really easy to avoid doing the work at all. The only way to be consistent enough to make a masterpiece is to give yourself permission to create junk along the way.

Permissão para criar lixo

O levantamento de peso oferece uma boa metáfora para programar trabalhos criativos.

Não posso prever se vou ou não fazer um RP (recorde pessoal) antes de ir para a academia. De fato, haverá muitos dias em que terei um treino abaixo da média. Eventualmente, eu descobri que aqueles dias abaixo da média eram apenas parte do processo. A única maneira de realmente levantar pesos maiores era ir constantemente a cada segunda, quarta e sexta-feira - independentemente de cada treino ser bom ou ruim.

Trabalho criativo não é diferente de treinar na academia. Você não pode escolher seletivamente seus melhores momentos e trabalhar apenas nos dias em que tiver ótimas idéias. A única maneira de descobrir as grandes idéias dentro de você é fazer um grande volume de trabalho, e faça isso de novo e mais uma vez.

Obviamente, fazer algo abaixo da média nunca é o objetivo. Mas você precisa se permitir passar dias comuns de trabalho abaixo da média, porque é o preço que você deve pagar para obter um excelente trabalho.

Se você é como eu, odeia criar algo que não é excelente. É fácil começar a julgar seu trabalho e convencer-se a não compartilhar algo, não publicar algo e não enviar algo porque "isso ainda não é bom o suficiente".

Mas a alternativa é ainda pior: se você não tem um cronograma que o obrigue a entregar, é muito fácil evitar o trabalho. A única maneira de ser consistente o suficiente para fazer uma obra-prima é se dar permissão para criar coisas ruins ao longo do caminho.

The Schedule is the System

During a conversation about writing, my friend Sarah Peck looked at me and said, “A lot of people never get around to writing because they are always wondering when they are going to write next.”

You could say the same thing about working out, starting a business, creating art, and building most habits. The schedule is the system that makes your goals a reality. If you don’t set a schedule for yourself, then your only option is to rely on motivation.

If your workout doesn’t have a time when it usually occurs, then each day you’ll wake up thinking, “I hope I feel motivated to exercise today.”

If your business doesn’t have a system for marketing, then you’ll show up at work crossing your fingers that you’ll find a way to get the word out (in addition to everything else you have to do).

If you don’t have a time block to write every week, then you’ll find yourself saying things like, “I just need to find the willpower to do it.”

Stop waiting for motivation or inspiration to strike you and set a schedule for your habits.

O cronograma é o sistema

Durante uma conversa sobre escrever, minha amiga Sarah Peck olhou para mim e disse: "Muitas pessoas nunca escrevem porque estão sempre se perguntando quando vão escrever a seguir".

Você pode dizer o mesmo sobre malhar, iniciar um negócio, criar arte e criar a maioria dos hábitos. O cronograma é o sistema que torna seus objetivos uma realidade. Se você não definir um cronograma para si mesmo, sua única opção é confiar na motivação.

Se o seu treino não tem um horário em que geralmente ocorre, todos os dias você acorda pensando: "Espero me sentir motivado para o exercício hoje".

Se sua empresa não possui um sistema de marketing, você aparece no trabalho cruzando os dedos para encontrar uma maneira de divulgar (além de tudo o que precisa fazer).

Se você não tiver um prazo para escrever todas as semanas, verá que está dizendo coisas como "Eu só preciso encontrar a força de vontade para fazer isso".

Pare de esperar por uma motivação ou inspiração para executar e defina uma programação para seus hábitos.

The Difference Between Professionals and Amateurs

Last summer, I was speaking with a man named Todd Henry. Todd is a successful author and does a great job of putting out valuable work on a consistent basis.

I, on the other hand, do a remarkable job of putting out questionable work on an inconsistent basis. I started to explain this to Todd…

“Todd, what do you think about writing only when you feel motivated? I feel like I always do my best work when I get a spark of creativity or inspiration, but that only happens every now and then. I’m pretty much only writing when I feel like it, which means I’m inconsistent. But if I write all the time, then I’m not creating my best work.”

“That’s cool,” Todd replied. “I only write when I’m motivated too. I just happened to be motivated every day at 8am.”

The Difference Between Professionals and Amateurs

It doesn’t matter what you are trying to become better at, if you only do the work when you’re motivated, then you’ll never be consistent enough to become a professional.

A diferença entre profissionais e amadores

No verão passado, eu estava conversando com um homem chamado Todd Henry. Todd é um autor de sucesso e faz um ótimo trabalho ao divulgar um trabalho valioso de maneira consistente.

Eu, por outro lado, faço um trabalho notável ao divulgar um trabalho questionável de maneira inconsistente. Comecei a explicar isso para Todd ...

“Todd, o que você acha de escrever apenas quando se sente motivado? Sinto que sempre faço o meu melhor trabalho quando tenho um momento de criatividade ou inspiração, mas isso só acontece de vez em quando. Só estou escrevendo quando me dá vontade, o que significa que sou inconsistente. Mas se eu escrevo o tempo todo, não estou criando meu melhor trabalho. "

"Isso é legal", respondeu Todd. "Só escrevo quando estou motivado também. Eu estou motivado todos os dias às 8 da manhã. ”

A diferença entre profissionais e amadores

Não importa em que você está tentando melhorar, se você apenas faz o trabalho quando está motivado, nunca será consistente o suficiente para se tornar um profissional.

The ability to show up everyday, stick to the schedule, and do the work — especially when you don't feel like it — is so valuable that it is literally all you need to become better 99% of the time.

I've seen this in my own experiences…

When I don't miss workouts, I get in the best shape of my life. When I write every week, I become a better writer. When I travel and take my camera out every day, I take better photos.

It's simple and powerful. But why is it so difficult?

The Pain of Being A Pro

Approaching your goals — whatever they are — with the attitude of a professional isn't easy. In fact, being a pro is painful.

The simple fact of the matter is that most of the time we are inconsistent. We have goals that we would like to achieve and dreams that we would like to fulfill, but we only work towards them occasionally; when we feel inspired or motivated or when life allows us to do so. It's just easier that way.

I can guarantee that if you set a schedule for any task and start sticking to it, there will be days when you feel like quitting. When you start a business, there will be days when you don't feel like showing up. When you're at the gym, there will be sets that you don't feel like finishing. When it's time to write, there will be reports that you don't feel like typing. But stepping up when it's annoying or painful or draining to do so, that's what makes you a pro.

A capacidade de dar a cara a tapa todos os dias, manter o cronograma e fazer o trabalho - especialmente quando você não está com vontade - é tão valiosa que é literalmente tudo o que você precisa para melhorar 99% do tempo.
Eu já vi isso em minhas próprias experiências ...

Quando não sinto falta de exercícios, fico na melhor forma da minha vida. Quando escrevo toda semana, me torno um escritor melhor. Quando viajo e tiro a câmera todos os dias, tiro fotos melhores.

É simples e poderoso. Mas por que isso é tão difícil?

O sacrifício de ser um profissional

Abordar seus objetivos - sejam eles quais forem - com a atitude de um profissional não é fácil. De fato, ser profissional é doloroso.

O simples fato é que na maioria das vezes somos inconsistentes. Temos objetivos que gostaríamos de alcançar e sonhos que gostaríamos de cumprir, mas só trabalhamos com eles ocasionalmente; quando nos sentimos inspirados ou motivados ou quando a vida nos permite fazê-lo. É mais fácil assim.

Posso garantir que, se você definir um cronograma para qualquer tarefa e começar a cumpri-la, haverá dias em que você sentirá vontade de sair. Quando você inicia um negócio, haverá dias em que você não sentirá vontade de aparecer. Quando você está na academia, haverá séries que você não deseja terminar. Quando chegar a hora de escrever, haverá relatórios que você não deseja digitar. Mas intensificar quando é chato, doloroso ou cansativo, é isso que faz de você um profissional.

Professionals stick to the schedule, amateurs let life get in the way. Professionals know what is important to them and work towards it with purpose, amateurs get pulled off course by the urgencies of life.

You'll Never Regret Starting Important Work

Some people might think I'm promoting the benefits of being a workaholic. "Professionals work harder than everyone else and that's why they're great." Actually, that's not it at all.

Being a pro is about having the discipline to commit to what is important to you instead of merely saying something is important to you. It's about starting when you feel like stopping, not because you want to work more, but because your goal is important enough to you that you don't simply work on it when it's convenient. Becoming a pro is about making your priorities a reality.

There have been a lot of sets that I haven't felt like finishing, but I've never regretted doing the workout. There have been a lot of articles I haven't felt like writing, but I've never regretted publishing on schedule. There have been a lot of days I've felt like relaxing, but I've never regretted showing up and working on something that is important to me.

Becoming a pro doesn't mean you're a workaholic. It means that you're good at making time for what matters to you — especially when you don't feel like it — instead of playing the role of the victim and letting life happen to you.

Profissionais seguem o cronograma, amadores deixam a vida atrapalhar. Os profissionais sabem o que é importante para eles e trabalham para isso com um propósito; os amadores são desviados de seu curso pelas urgências da vida.

Você nunca se arrependerá de começar um trabalho importante

Algumas pessoas podem pensar que estou promovendo os benefícios de ser um viciado em trabalho. "Os profissionais trabalham mais do que todos os outros e é por isso que eles são ótimos." Na verdade, não é nada disso.

Ser um profissional é ter disciplina para se comprometer com o que é importante para você, em vez de apenas dizer que algo é importante para você. Trata-se de começar quando você deseja parar, não porque deseja trabalhar mais, mas porque seu objetivo é importante o suficiente para você, para que você não trabalhe nele apenas quando for conveniente. Tornar-se um profissional é tornar suas prioridades uma realidade.

Houve muitas séries que eu não queria terminar, mas nunca me arrependi de fazer o treino. Há muitos artigos que não me interessavam escrever, mas nunca me arrependi de publicar na minha rotina. Houve muitos dias em que senti vontade de relaxar, mas nunca me arrependi de ter encarado e trabalhado em algo que é importante para mim.

Tornar-se um profissional não significa que você é viciado em trabalho. Isso significa que você é bom em reservar um tempo para o que é importante para você, especialmente quando não lhe convém, em vez de desempenhar o papel de vítima e deixar a vida dominar com você.

How to Become a Pro

Going about your work like a pro isn't easy, but it's also not as complicated or difficult as you might think. There are three steps.

1. Decide what you want to be good at.

Purpose is everything. If you know what you want, then getting it is much easier. This sounds simple, but in my experience even people who are smart, creative, and talented rarely know exactly what they are working for and why.

2. Set a schedule for your actions.

Once you know what you want, set a schedule for actually doing it.

Note: Don't make the same mistake I have made, which is setting a schedule based on results. Don't map out how much weight you want to lose each week or how much money you want to make. "Lose 5 pounds" is not an action you can perform. "Do three sets of squats" is an action you can perform.

You want to set a schedule based on actions you can do, not results that you want.

Como se tornar um profissional

Realizar seu trabalho como profissional não é fácil, mas também não é tão complicado ou difícil quanto você imagina. Existem três etapas.

1. Decida no que você quer ser bom.

Propósito é tudo. Se você sabe o que deseja, é muito mais fácil obtê-lo. Parece simples, mas, na minha experiência, mesmo as pessoas inteligentes, criativas e talentosas raramente sabem exatamente para o que estão trabalhando e o motivo.

2. Defina um cronograma para suas ações.

Depois de saber o que deseja, defina um cronograma para pôr em prática.

Nota: não cometa o mesmo erro que cometi, que é definir um cronograma com base nos resultados. Não planeje quanto peso você quer perder a cada semana ou quanto dinheiro você quer ganhar. "Perder 5 quilos" não é uma ação que você pode executar. "Faça três séries de agachamentos" é uma ação que você pode executar.

Você deseja definir uma programação com base nas ações que pode executar, não nos resultados desejados.

3. Stick to your schedule for one week.

Stop thinking about how hard it will be to follow a schedule for a month or a year. Just follow it for this week. For the next 7 days, don't let distractions get in the way.

Setting a schedule doesn't make you a professional, following it does. Don't be a writer, be writing. Don't be a lifter, be lifting. For one week, do the things you want to do without letting life get in the way. Next week, start again.

The Power of the Schedule

Ira Glass is the host of the popular radio show This American Life, which is broadcast to 1.7 million listeners each week. This is the advice Glass gives to anyone looking to interesting, creative work: "The most important thing you can do is do a lot of work. Do a huge volume of work. Put yourself on a deadline so that every week or every month you know you're going to finish one story. It is only by going through a volume of work that … the work you're making will be as good as your ambitions." [6]

If you want to do your best creative work, then don't leave it up to choice. Don't wake up in the morning and think, "I hope I feel inspired to create something today." You need to take the decision-making out of it. Set a schedule for your work. Genius arrives when you show up enough times to get the average ideas out of the way.

3. Mantenha sua cronograma por uma semana.

Pare de pensar em como será difícil seguir um cronograma para um mês ou um ano. Basta segui-lo nesta semana. Nos próximos 7 dias, não deixe as distrações atrapalharem.

Definir um cronograma não faz de você um profissional, seguir ele faz. Não seja um escritor, escreva. Não seja um levantador de peso, levante peso.

Durante uma semana, faça o que deseja sem deixar a vida atrapalhar. Na próxima semana, comece de novo.

O poder do cronograma

Ira Glass é o apresentador do popular programa de rádio This American Life, que é transmitido para 1,7 milhão de ouvintes a cada semana. Este é o conselho que Glass dá a quem procura trabalhos interessantes e criativos: “A coisa mais importante que você pode fazer é fazer muito trabalho. Faça um enorme volume de trabalho. Coloque-se em um prazo para que, toda semana ou mês, você saiba que vai terminar uma história. É apenas passando por um grande volume de trabalho que o trabalho que você está fazendo será tão bom quanto suas ambições. " [6]

Se você deseja fazer o seu melhor trabalho criativo, não escolha. Não acorde de manhã e pense: "Espero me sentir inspirado a criar algo hoje". Você precisa tirar a tomada de decisão. Defina uma cronograma para o seu trabalho. O "Gênio" chega quando você se dedica tempo o suficiente para tirar as idéias medianas do seu caminho.

The Weird Strategy Dr. Seuss Used to Create His Greatest Work

In 1960, two men made a bet.

There was only $50 on the line, but millions of people would feel the impact of this little wager.

The first man, Bennett Cerf, was the founder of the publishing firm, Random House. The second man was named Theo Geisel, but you probably know him as Dr. Seuss. Cerf proposed the bet and challenged that Dr. Seuss would not be able to write an entertaining children's book using only 50 different words.

Dr. Seuss took the bet and won. The result was a little book called Green Eggs and Ham. Since publication, Green Eggs and Ham has sold more than 200 million copies, making it the most popular of Seuss's works and one of the best-selling children's books in history.

At first glance, you might think this was a lucky fluke. A talented author plays a fun game with 50 words and ends up producing a hit. But there is actually more to this story and the lessons in it can help us become more creative and stick to better habits over the long-run.

Here's what we can learn from Dr. Seuss…

A estratégia estranha que o Dr. Seuss usou para criar sua melhor obra

Em 1960, dois homens fizeram uma aposta.

Havia apenas US $ 50 em jogo, mas milhões de pessoas sentiriam o impacto dessa pequena aposta.

O primeiro homem, Bennett Cerf, foi o fundador da editora Random House. O segundo homem se chama Theo Geisel, mas você provavelmente o conhece como Dr. Seuss. Cerf propôs a aposta e desafiou que o Dr. Seuss não seria capaz de escrever um livro infantil divertido usando apenas 50 palavras.

Dr. Seuss aceitou a aposta e venceu. O resultado foi um livrinho chamado Ovos Verdes E Presunto. Desde a publicação, Ovos Verdes E Presunto vendeu mais de 200 milhões de cópias, tornando-o o mais popular dos trabalhos de Seuss e um dos livros infantis mais vendidos da história.

À primeira vista, você pode pensar que foi um golpe de sorte. Um autor talentoso joga um jogo divertido com 50 palavras e acaba produzindo um sucesso. Mas, na verdade, há mais nessa história e as lições nela podem nos ajudar a ser mais criativos e aderir a melhores hábitos a longo prazo.

Aqui está o que podemos aprender com o Dr. Seuss ...

The Power of Constraints

What Dr. Seuss discovered through this little bet was the power of setting constraints.

Setting limits for yourself — whether that involves the time you have to work out, the money you have to start a business, or the number of words you can use in a book — often delivers better results than "keeping your options open."

In fact, Dr. Seuss found that setting some limits to work within was so useful that he employed this strategy for other books as well. For example, The Cat in the Hat was written using only a first-grade vocabulary list.

In my experience, I've seen that constraints can also provide benefits in health, business, and life in general. I've noticed two reasons why this occurs.

1. Constraints inspire your creativity.

If you're five foot five inches tall and you're playing basketball, you figure out more creative ways to score than the six foot five inch guy.

If you have a one-year-old child that takes up almost every minute of your day, you figure out more creative ways to get some exercise.

If you're a photographer and you show up to a shoot with just one lens, then you figure out more creative ways to capture the beauty of your subject than you would with all of your gear available.

Limitations drive you to figure out solutions. Your constraints inspire your

O poder das restrições

O que o Dr. Seuss descobriu através dessa pequena aposta foi o poder de estabelecer restrições.

Estabelecer limites para si mesmo - isso envolve o tempo que você precisa para se exercitar, o dinheiro que precisa para iniciar um negócio ou o número de palavras que você pode usar em um livro - geralmente oferece melhores resultados do que "manter suas opções em aberto".

De fato, o Dr. Seuss descobriu que estabelecer limites para trabalhar era tão útil que ele empregou essa estratégia para outros livros também. Por exemplo, O Gato de Chapéu foi escrito usando apenas uma lista de vocabulário de primeira série.

Na minha experiência, vi que restrições também podem trazer benefícios para a saúde, os negócios e a vida em geral. Eu notei duas razões pelas quais isso ocorre.

1. As restrições inspiram sua criatividade.

Se você tem um metro e sessenta e cinco de altura e está jogando basquete, descobre maneiras mais criativas de marcar do que o cara de um metro e noventa e cinco.

Se você tem uma criança de um ano que ocupa quase todos os minutos do seu dia, descobre maneiras mais criativas de se exercitar.

Se você é fotógrafo e aparece para uma sessão com apenas uma lente, descobre maneiras mais criativas de capturar a beleza do que você está fotografando do que com todo o equipamento disponível.

Limitações levam você a descobrir soluções. Suas restrições inspiram sua

creativity.

2. Constraints force you to get something done.

Time constraints have forced me to produce some of my best work. This is especially true with my writing. Every Monday and Thursday, I write a new article — even if it's inconvenient.

This constraint has led me to produce some of my most popular work in unlikely places. When I was sitting in the passenger seat on a road trip through West Virginia, I wrote an article. When I was visiting family for the 4th of July, I wrote an article. When I spent all day flying in and out of airports, I wrote an article.

Without my schedule (the constraint), I would have pushed those articles to a different day. Or never got around to them at all. Constraints force you to get something done and don't allow you to procrastinate. This is why I believe that professionals set a schedule for their production while amateurs wait until they feel motivated.

What constraints are you setting for yourself? What type of schedule do you have for your goals?

Related note: Sticking to your schedule doesn't have to be grand or impressive. Just commit to a process you can sustain. And if you have to, reduce the scope.

criatividade.

2. As restrições o forçam a fazer algo.

As restrições de tempo me forçaram a produzir alguns dos meus melhores trabalhos. Principalmente com a minha escrita. Toda segunda e quinta-feira, escrevo um novo artigo, mesmo que seja inconveniente.

Essa restrição me levou a produzir alguns dos meus trabalhos mais populares em lugares improváveis. Quando estava sentado no banco do passageiro em uma viagem pela Virgínia Ocidental, escrevi um artigo. Quando visitei a família em 4 de julho, escrevi um artigo. Quando passei o dia inteiro entrando e saindo de aeroportos, escrevi um artigo.

Sem minha agenda (a restrição), eu teria levado esses artigos para um dia diferente. Ou nunca teria escrito. As restrições obrigam você a fazer algo e não permitem que você procrastine. É por isso que acredito que os profissionais definem um cronograma para seu trabalho, enquanto os amadores esperam até se sentirem motivados.

Que restrições você está estabelecendo para si mesmo? Que tipo de cronograma você tem para seus objetivos?

Nota: Ao adotar o seu cronograma, não precisa ser grande nem nada muito impressionante. Apenas se comprometa com um processo que você pode sustentar. E se for necessário, reduza o objetivo.

Constraints are Not the Enemy

So often we spend time complaining about the things that are withheld from us.

"I don't have enough time to work out."

"I don't have enough money to start a business."

"I can't eat this food on my diet."

But constraints are not the enemy. Every artist has a limited set of tools to work with. Every athlete has a limited set of skills to train with. Every entrepreneur has a limited amount of resources to build with. Once you know your constraints, you can start figuring out how to work with them.

The Size of Your Canvas

Dr. Seuss was given 50 words. That was the size of his canvas. His job was to see what kind of picture he could paint with those words.

You and I are given similar constraints in our lives.

You only have 30 minutes to fit a workout into your day? So be it. That's the size of your canvas. Your job is to see if you can make those 30 minutes a work of art.

You can only spare 15 minutes each day to write? That's the size of your canvas. Your job is to make each paragraph a work of art.

Restrições não são o inimigo

Frequentemente, passamos um tempo reclamando das coisas que nos restringem.

"Não tenho tempo suficiente para malhar."

"Não tenho dinheiro suficiente para iniciar um negócio."

"Eu não posso comer essa comida na minha dieta."

Mas restrições não são o inimigo. Todo artista tem um conjunto limitado de ferramentas para trabalhar. Todo atleta tem um conjunto limitado de habilidades para treinar. Todo empreendedor tem uma quantidade limitada de recursos para investir. Depois de conhecer suas restrições, você pode começar a descobrir como trabalhar com elas.

O tamanho da sua tela

Seuss recebeu 50 palavras. Esse era o tamanho de sua tela. Seu trabalho era ver que tipo de imagem ele poderia pintar com essas palavras.

Você e eu recebemos restrições semelhantes em nossas vidas.

Você só tem 30 minutos para ajustar um treino ao seu dia? Que assim seja. Esse é o tamanho da sua tela. Seu trabalho é ver se você pode fazer desses 30 minutos uma obra de arte.

Você só pode poupar 15 minutos por dia para escrever? Esse é o tamanho da sua tela. Seu trabalho é tornar cada parágrafo uma obra de arte.

You only have $100 to start your business? Great. That's the size of your canvas. Your job is to make each sales call a work of art.

There are a lot of authors who would complain about writing a book with only 50 words. But there was one author who decided to take the tools he had available and make a work of art instead.

We all have constraints in our lives. The limitations just determine the size of the canvas you have to work with. What you paint on it is up to you.

Você só tem US $ 100 para iniciar o seu negócio? Ótimo. Esse é o tamanho da sua tela. Seu trabalho é fazer com que cada venda seja uma obra de arte.

Muitos autores se queixariam de escrever um livro com apenas 50 palavras. Mas houve um autor que decidiu pegar as ferramentas disponíveis e fazer uma obra de arte.

Todos nós temos restrições em nossas vidas. As limitações determinam apenas o tamanho da tela com a qual você deve trabalhar. O que você pinta depende de você.

How to Be Motivated to Create Consistently

Twyla Tharp was born in Indiana and was named after the local “Pig Princess” at the Annual Muncie Fair, who went by Twila.

It wasn’t the prettiest of starts, but Tharp turned it into something beautiful.

She is widely regarded as one of the greatest dancers and choreographers of the modern era. She has toured across the globe performing her original work. She is credited with choreographing the first crossover ballet and she has choreographed dances for the Paris Opera Ballet, The Royal Ballet, New York City Ballet, Boston Ballet, and many others. Her work has appeared on Broadway, on television, and in films. In 1992, she was awarded a MacArthur Fellowship, often called the “Genius Grant”, for her creative work.

To put it simply: Twyla Tharp is prolific. The question is, how does she do it?

The Power of Ritual

In her best-selling book, The Creative Habit, Tharp discusses one of the secrets of her success:

> *I begin each day of my life with a ritual; I wake up at 5:30 A.M., put on my workout clothes, my leg warmers,*

Como ser motivado para criar consistentemente

Twyla Tharp nasceu em Indiana e recebeu o nome de "Princesa dos Porcos" local na Feira Anual de Muncie.

Não foi o começo mais bonito, mas Tharp transformou em algo bonito.

Ela é amplamente considerada como uma das maiores dançarinas e coreógrafas da era moderna. Ela já viajou pelo mundo realizando um trabalho original. Ela é creditada por coreografar o primeiro ballet crossover e coreografou danças para o Paris Opera Ballet, o The Royal Ballet, o New York City Ballet, o Boston Ballet e muitos outros. Seu trabalho apareceu na Broadway, na televisão e em filmes. Em 1992, ela foi premiada com uma bolsa MacArthur, muitas vezes chamada de "Concessão de Gênio", por seu trabalho criativo.

Simplificando: Twyla Tharp é prolífica. A questão é: como ela faz isso?

O poder do ritual

Em seu livro mais vendido, O Hábito Criativo, Tharp discute um dos segredos de seu sucesso:

> *Começo cada dia da minha vida com um ritual; Acordo às 5:30 da manhã, visto roupas de ginástica, aquecedores de pernas,*

> *my sweatshirts, and my hat. I walk outside my Manhattan home, hail a taxi, and tell the driver to take me to the Pumping Iron gym at 91st street and First Avenue, where I workout for two hours. The ritual is not the stretching and weight training I put my body through each morning at the gym; the ritual is the cab. The moment I tell the driver where to go I have completed the ritual.*
>
> *It's a simple act, but doing it the same way each morning habitualizes it — makes it repeatable, easy to do. It reduces the chance that I would skip it or do it differently. It is one more item in my arsenal of routines, and one less thing to think about.*

Let's talk about what makes Tharp's morning ritual so important and how we can use it to master our own habits.

The Surprising Thing About Motivation

If you have trouble sticking to good habits or fall victim to bad ones, then it can be easy to assume that you simply need to learn how to get motivated or that you don't understand how willpower works.

But here is the surprising thing about motivation: it often comes after starting a new behavior, not before. Getting started is a form of active inspiration that naturally produces momentum.

You have probably experienced this phenomenon before. For example, going

> *minha blusa e meu chapéu. Eu saio da minha casa em Manhattan, pego um táxi e digo ao motorista para me levar ao ginásio Pumping Iron na rua 91 com a 1ª Avenida, onde treino por duas horas. O ritual não é o alongamento e o treinamento com pesos que eu faço com meu corpo todas as manhãs na academia; o ritual é o táxi. No momento em que digo ao motorista para onde ir, completei o ritual.*
>
> *É um ato simples, mas fazê-lo da mesma maneira que todas as manhãs vira um hábito - torna repetitivo e fácil de fazer. Isso reduz a chance de eu adiar ou fazer diferente. É mais um item no meu arsenal de rotinas e menos uma coisa em que pensar.*

Vamos falar sobre o que torna o ritual matinal de Tharp tão importante e como podemos usá-lo para dominar nossos próprios hábitos.

Algo surpreendente sobre motivação

Se você tiver problemas para aderir a bons hábitos ou for vítima de maus hábitos, pode ser fácil supor que você simplesmente precise aprender a se motivar ou que não entenda como a força de vontade funciona.

Mas aqui está algo surpreendente sobre a motivação: ela geralmente ocorre após o início de uma nova ação, não antes. Começar é uma forma de inspiração ativa que naturalmente produz impulso.

Você provavelmente já experimentou esse fenômeno antes. Por exemplo, indo

for a run may seem overwhelming or exhausting just to think about before you begin, but if you can muster up the energy to start jogging, you'll often find that you become more motivated to finish as you go. In other words, it's easier to finish the run than it was to start it in the first place.

This is basically Newton's First Law applied to habit formation: objects in motion tend to stay in motion. And that means getting started is the hardest part.

I often find this to be true with my articles. Once I begin writing, it's much easier for me to power through and finish. However, if I'm staring at a blank page, it can seem overwhelming and taxing to take the first step.

And this, my friends, is where Twyla Tharp's morning ritual comes back into the picture.

Rituals Are an On Ramp for Your Behavior

The power of a ritual, or what I like to call a pre-game routine, is that it provides a mindless way to initiate your behavior. It makes starting your habits easier and that means following through on a consistent basis is easier.

Habits researchers agree. Benjamin Gardner, a researcher in the Department of Epidemiology and Public Health at University College London recently published a paper in the *Health Psychology Review* that covered how we can use habits to initiate longer, more complex routines:

> *A 'habitual' bicycle commuter, for example, may automatically opt to use a bicycle rather than alternative*

para uma corrida pode parecer avassaladora ou cansativa só de pensar antes de começar, mas se você conseguir reunir energia para começar a correr, geralmente descobrirá que está mais motivado para terminar à medida que avança. Em outras palavras, é mais fácil terminar a corrida do que iniciá-la em primeiro lugar.

Esta é basicamente a Primeira Lei de Newton aplicada à formação de hábitos: objetos em movimento tendem a permanecer em movimento. E isso significa que começar é a parte mais difícil.

Costumo achar que isso é verdade com meus artigos. Depois de começar a escrever, é muito mais fácil concluir e terminar. No entanto, se estou olhando para uma página em branco, pode parecer esmagador e desgastante dar o primeiro passo.

E é aqui, meus amigos, que o ritual matinal de Twyla Tharp volta à cena.

Os rituais são o caminho para suas ações

O poder de um ritual, ou o que eu gosto de chamar de rotina pré-jogo, é que ele fornece uma maneira irracional de iniciar suas ações. Isso facilita o início de seus hábitos e isso significa que seguir com consistência é mais fácil.

Pesquisadores sobre hábitos concordam. Benjamin Gardner, pesquisador do Departamento de Epidemiologia e Saúde Pública da University College London publicou recentemente um artigo na Health Psychology Review que abordava como podemos usar hábitos para iniciar rotinas mais longas e complexas:

> *Um ciclista 'habitual', por exemplo, pode optar por usar uma bicicleta em vez de um transporte*

> *transport (so automatically enacting the first behaviour in a superordinate 'bicycle commuting' sequence, such as putting on a cycle helmet), but negotiating the journey may require higher-level cognitive input.*

In other words, getting started with a simple ritual like putting on a helmet or checking the air in the bike tires makes it easier to follow through on the bigger behavior (making the commute). If you focus on the ritual, the next step follows more automatically.

Twyla Tharp's morning routine is a perfect example of this idea in practice. Naturally, there are going to be days when she doesn't feel like getting out of bed and exercising. There are bound to be times when the thought of starting the day with a two-hour workout seems exhausting.

But her ritual of waking up and calling the taxi takes the emotion, motivation, and decision-making out of the process. Her brain doesn't need to waste any energy deciding what to do next. She doesn't have a debate with herself about what the first step should be. She simply follows the same pattern that she always does. And once the pattern is in motion, the rest of the sequence follows more easily.

The key to any good ritual is that it removes the need to make a decision: What should I do first? When should I do this? How should I do this? Most people never get moving because they can't decide how to get started. Having a ritual takes that burden off your shoulders.

> *alternativo (você pode determinar automaticamente uma sequência para dar o primeiro passo para andar de bicicleta, como colocar um capacete), mas determinar sua jornada pode exigir um estímulo cognitivo maior.*

Em outras palavras, iniciar um ritual simples como colocar um capacete ou verificar o ar nos pneus da bicicleta facilita fazer um ação maior (fazer a viagem). Se você se concentrar no ritual, o próximo passo será seguido mais automaticamente.

A rotina matinal de Twyla Tharp é um exemplo perfeito dessa ideia na prática. Naturalmente, haverá dias em que ela não sentirá vontade de sair da cama e se exercitar. Há momentos em que o pensamento de começar o dia com um treino de duas horas parece exaustivo.

Mas seu ritual de acordar e chamar o táxi retira essa emoção, a motivação e a tomada de decisões do processo. O cérebro dela não precisa desperdiçar energia para decidir o que fazer a seguir. Ela não tem um debate consigo mesma sobre qual deve ser o primeiro passo. Ela simplesmente segue o mesmo padrão que sempre faz. E uma vez que o padrão está em movimento, o restante da sequência segue mais facilmente.

A chave para qualquer bom ritual é que ele elimina a necessidade de tomar uma decisão: O que devo fazer primeiro? Quando devo fazer isso? Como devo fazer isso? A maioria das pessoas nunca se mexem porque não conseguem decidir como começar. Ter um ritual tira esse fardo de seus ombros.

The Idea in Practice

Here are some other examples of how you can apply ritual and routine to your habits and behaviors:

- Exercise more consistently: Use the same warm up routine in the gym
- Become more creative: Follow a creative ritual before you start writing or painting or singing
- Start each day stress free: Create a five-minute morning meditation ritual
- Sleep better: Follow a “power down” routine before bed

Whatever it is, make it your own. Use your ritual as an on-ramp for the bigger behavior and habits you want to build into your life. When you master the ability to mindlessly initiate the tasks that are important to you, it’s not necessary to rely on motivation and willpower to make them happen.

Where can you use a ritual or routine to help you create more consistently?

A idéia na prática

Aqui estão alguns outros exemplos de como você pode aplicar o ritual e rotina a seus hábitos e ações:

- Exercite-se com mais consistência: use a mesma rotina de aquecimento na academia
- Seja mais criativo: siga um ritual criativo antes de começar a escrever, pintar ou cantar
- Comece todos os dias sem estresse: crie um ritual de meditação matinal de cinco minutos
- Durma melhor: siga uma rotina de "desligamento" antes de dormir

Seja o que for, faça você mesmo. Use seu ritual como uma rampa de acesso para as maiores ações e hábitos que você deseja construir em sua vida. Quando você domina a capacidade de iniciar sem pensar as tarefas que são importantes para você, não é necessário contar com motivação e força de vontade para fazê-las acontecer.

Onde você pode usar um ritual ou rotina para ajudá-lo a criar de forma mais consistente?

Smart People Should Create Things

It was 1974 and Art Fry was spending his weekend singing for the local church choir. On this particular Sunday, Fry was dealing with a relatively boring problem: he couldn't keep his bookmarks in place.

In order to find hymns quickly, Fry would stick little pieces of paper between the pages like bookmarks. The only problem was that every time he stood up, the pieces of paper would slide down deep between the pages or fall out of the book completely. Annoyed by the constant placing and replacing of his bookmarks, Fry started daydreaming about a better solution.

"It was during the sermon," Fry said, "that I first thought, 'What I really need is a little bookmark that will stick to the paper but will not tear the paper when I remove it.'" [7]

With this idea in mind, Fry went back to work the next week and began developing a solution to his bookmark problem. As luck would have it, Fry happened to be working at the perfect company. He was an employee at 3M and one of his co-workers, Spencer Silver, was an adhesives specialist.

Over the next few months, Fry and Silver developed a piece of paper that would stick to a page, but could be easily removed and reapplied over and over. Eventually, this little project became one of the best-selling office supplies of all-time: the Post-It Note.

Pessoas inteligentes devem criar coisas

Era 1974 e Art Fry passava o fim de semana cantando para o coral da igreja local. Nesse domingo em particular, Fry estava lidando com um problema relativamente chato: ele não conseguia manter seus marcadores no lugar.

Para encontrar hinos rapidamente, Fry colava pequenos pedaços de papel entre as páginas, como marcadores. O único problema era que toda vez que ele se levantava, os pedaços de papel deslizavam entre as páginas ou caíam completamente do livro. Irritado com ter que pôr e substituir seus marcadores constantemente, Fry começou a imaginar uma solução melhor.

"Foi durante o sermão", disse Fry, "que pensei pela primeira vez: 'O que eu realmente preciso é de um pequeno marcador de páginas que grude no papel, mas não rasga o papel quando o removo." [7]

Com essa idéia em mente, Fry voltou ao trabalho na semana seguinte e começou a desenvolver uma solução para o problema dos seus marcadores. Por sorte, Fry estava trabalhando na companhia perfeita. Ele era funcionário da 3M e um de seus colegas de trabalho, Spencer Silver, era especialista em adesivos.

Nos meses seguintes, Fry e Silver desenvolveram um pedaço de papel que grudaria em uma página, mas poderia ser facilmente removido e reaplicado várias vezes. Eventualmente, esse pequeno projeto se tornou um dos materiais de escritório mais vendidos de todos os tempos: o Post-It.

Today, 3M sells Post-It Notes in over 100 countries worldwide. You can find them at libraries and schools, in offices and boardrooms, and scattered around nearly every workspace in between.

What can we learn from the story of Art Fry? And is there something we can take away from this to make our lives and the world better?

Create Something Small

Art Fry wasn't trying to create a best-selling office supply product. In the beginning, Fry was simply trying to design a better bookmark for his choir hymnal. He was just trying to create something small.

For a long time, I thought that if I wasn't working on something incredible, then it wasn't of much value. But gradually I discovered the truth: the most important thing isn't to create something world-changing, but simply to create. You don't have to build something famous to build something meaningful.

And this brings us to the most important lesson we can learn from Art Fry and his Post-It Notes: when the world presents you with something interesting or frustrating or curious, choose to do something about it. Choose to be a creator.

In other words, the world needs smart people to build things. We need employees who invent things, entrepreneurs who create things, and freelancers who design things. We need secretaries who make jewelry as a side project and stay-at-home dads who write amazing novels. We need more leaders, not more followers. We need more creators, not more consumers.

And perhaps the most important thing to realize is that we not only need to

Hoje, a 3M vende Post-It em mais de 100 países em todo o mundo. Você pode encontrá-los em bibliotecas e escolas, em escritórios e salas de reuniões, e espalhados por quase todos os ambientes de trabalho.

O que podemos aprender com a história de Art Fry? E há algo que possamos tirar disso para melhorar nossas vidas e o mundo?

Crie algo pequeno

Art Fry não estava tentando criar um produto de material de escritório que fosse um sucesso em vendas. No começo, Fry estava simplesmente tentando criar um marcador melhor para seu coral. Ele estava apenas tentando criar algo pequeno.

Por um longo tempo, pensei que, se não estivesse trabalhando em algo incrível, não teria muito valor. Mas gradualmente descobri a verdade: a coisa mais importante não é criar algo que mude o mundo, mas simplesmente criar. Você não precisa criar algo famoso para criar algo significativo.

E isso nos leva à lição mais importante que podemos aprender com Art Fry e seus post-it's: quando o mundo apresentar algo interessante, frustrante ou curioso, escolha fazer algo a respeito. Escolha ser um criador.

Em outras palavras, o mundo precisa de pessoas inteligentes para construir coisas. Precisamos de funcionários que inventem coisas, empreendedores que criem coisas e freelancers que projetam coisas. Precisamos de secretárias que fazem jóias como um projeto paralelo e pais que ficam em casa e que escrevem romances incríveis. Precisamos de mais líderes, não mais seguidores. Precisamos de mais criadores, não mais consumidores.

E talvez a coisa mais importante a entender é que não precisamos apenas

create for each other, but for ourselves as well. Creating something is the perfect way to avoid wasting the precious moments that we have been given. To contribute, to create, to chip in to the world around you and to add your line to the world's story — that is a life well lived.

What will you create today?

criar algo para outras pessoas, mas também para nós mesmos. Criar algo é a maneira perfeita de evitar desperdiçar os preciosos momentos que nos foram dados. Contribuir, criar, integrar o mundo ao seu redor e ter seu espaço na história do mundo - essa é uma vida bem vivida.

O que você criará hoje?

The Next Step: Where to Go From Here

If you enjoyed this guide, then you'll probably love my weekly newsletter. It's totally free and I share science-based ideas and practical strategies for mastering your creative habits and living a better life.

You can sign up here: http://jamesclear.com/newsletter

I don't have it all figured out, but I'm doing my best to walk the slow march toward greatness with you.

James Clear

O próximo passo: para onde ir a partir daqui

Se você gostou deste guia, provavelmente adorará meu boletim semanal. É totalmente gratuito e compartilho idéias baseadas na ciência e estratégias práticas para dominar seus hábitos criativos e viver uma vida melhor.

Você pode se inscrever aqui: http://jamesclear.com/newsletter

Não tenho tudo planejado, mas estou fazendo o possível para caminhar devagar em direção à grandeza.

James Clear

Sources

1. I couldn't find the original source for this Picasso story and I'm not sure if it's true. The point remains just as strong and compelling either way, but if you know the original source please share.

2. "Markus Zusak talks about the writing of The Book Thief" by Macmillan Publishers Australia

3. Daily Rituals by Mason Currey, pgs. 178-179.

4. This quote came from an Amazon review by John Keezell of Simonton's book, Creativity in Science.

5. Recent research has revealed that the Equal Odds Rule doesn't quite tell the whole story. For example, research shows that deliberate practice matters and that you can improve your skills as time goes on. And as your skills improve, so do your odds of success. In other words, the odds of producing something good start to shift in your favor as your skills improve. Of course, you need to embrace the idea behind The Equal Odds Rule anyway: the only way to improve your skills through deliberate practice is to go through a volume of work. At the end of the day the Equal Odds Rule isn't perfect, but the result is the same: practice more.

6. "Ira Glass, This American Life" interview by Gothamist.

Fontes

1. Não consegui encontrar a fonte original desta história de Picasso e não tenho certeza se é verdade. O argumento continua tão forte e convincente de qualquer maneira, mas se você conhece a fonte original, compartilhe.

2. “Markus Zusak fala sobre a escrita de A Menina Que Roubava Livros” de Macmillan Publishers Australia

3. Rituais Diários de Mason Currey, págs. 178-179.

4. Essa citação veio de uma resenha da Amazon de John Keezell, do livro de Simonton, Creativity in Science.

5. Pesquisas recentes revelaram que a Regra de Chances Iguais não conta a história toda. Por exemplo, pesquisas mostram que a prática deliberada é importante e que você pode melhorar suas habilidades com o passar do tempo. E à medida que suas habilidades melhoram, suas chances de sucesso também aumentam. Em outras palavras, as chances de produzir algo bom começam a mudar a seu favor à medida que suas habilidades melhoram. Obviamente, você precisa abraçar a idéia por trás da Regra de Chances Iguais: a única maneira de melhorar suas habilidades através dessa prática é passar por um volume grande de trabalho. No final do dia, a Regra de Chances Iguais não é perfeita mas o resultado é o mesmo: pratique mais.

6. Entrevista "Ira Glass, This American Life" de Gothamist.

7. Daydream Achiever by Jonah Lehrer

Thanks to Sebastian Marshall for originally telling me about the Equal Odds Rule, to Srini Rao for originally writing about the willingness to create garbage, and to Andrew Yang for inspiring the title of one of the sections in this guide with his book, Smart People Should Build Things.

7. Daydream Achiever de Jonah Lehrer

Agradeço a Sebastian Marshall por me falar originalmente sobre a Regra de Chances Iguais, a Srini Rao por escrever originalmente sobre A Vontade de Criar Lixo e a Andrew Yang por inspirar o título de uma das seções deste guia com seu livro, Pessoas Inteligentes Devem Criar Coisas.