25 SEMPLICI STRATEGIE PER Migliorare la Tua Creatività

Iniziamo questo Report con una Domanda: "La Creatività è una cosa che ti viene naturale, fluisce liberamente nella Tua Vita; oppure ti senti sempre senza idee e sei continuamente alla ricerca disperata di metodi e tecniche in grado di rendere la Creatività più presente nella Tua quotidianità?"

La Creatività, infatti, per certe persone è una presenza amichevole e costante, un'amica su cui contare sempre, in ogni momento. Per contro, altre persone non sanno neppure come ci si possa sentire creativi.

La buona notizia per Te, a prescindere dal fatto che di Creatività ne hai tanta o zero, è che essa è presente in ognuno di Noi, in ogni essere umano. In alcuni fluisce senza sforzo e in altri....beh, con pochi accorgimenti è possibile farla uscire fuori dal cassetto ;)

Questo Report è stato da me scritto con il preciso intento di farti sperimentare più creatività se già ne fai uso, e fartela conoscere se non ne hai mai fatto uso.

Buona lettura.

1. Lasciati guidare

Ogni Persona può raggiungere qualunque obiettivo se ci si impegna a raggiungerlo. Se nella Tua Vita c'è qualcosa che vuoi ottenere, un'area che vuoi migliorare, un'abilità che vuoi perfezionare, inizia a focalizzarti su di essa, dedicale parte della Tua giornata e sii ricettivo nei confronti di idee che dovessero balenarti alla mente. Agisci quando l'Ispirazione ti dice di farlo e non avere mai dubbi sul valore dei Tuoi Intenti.

2. Studia il Tuo Intento

Se c'è un'area della Tua Vita nella quale desideri essere più creativo, prendi la decisione di "saperne di più" di quell'area. La Creatività fluisce liberamente ogni qualvolta una Persona decide CONSAPEVOLMENTE di imparare di più di una certa materia. Diventa un esperto, "copia" l'atteggiamento che hanno le persone di successo su ciò su cui sono esperte e più studierai, più creativo diventerai.

3. Incrementa il livello della Tua Autostima

Più fiducia in te stesso avrai, maggiore sarà la qualità e la quantità di creatività che potrai utilizzare durante le tue giornate. Riconoscere di essere persone, individui di valore e di talento farà si che le idee per migliorare la tua vita nelle aree nelle quali desideri maggiori sviluppi fluiranno verso di te con maggiore intensità, questo perché il filtro inconscio che ti bloccava e che considerava ogni idea una perdita di tempo, è rimosso.

4. Esplora il Mondo!

Prova nuove cose, e fai ciò che è parte della tua routine quotidiana in modo leggermente diverso. Essere creativi vuol dire non solo mettere a segno l'idea da un milione di dollari, ma anche fare le normali azioni quotidiane in modi diversi. Esci dalla tua zona di comfort: sperimenta con differenti pensieri ed angolazioni la tua vita!

5. Sii indulgente con Te stesso

Fatti un grande regalo: non biasimarti per tutto quello che accade nel mondo; non biasimarti se un progetto non va in porto, o se il partner ti ha lasciato. Non biasimarti se non hai soldi, o se li avevi e li hai persi tutti. Quando le cose vanno male il biasimo non le rende migliori. Ogni insuccesso, anche se è causato da noi, ha in se i semi di un successo grandioso. Impara dal passato, usa la tua creatività per trasformare ogni cosa in un'esperienza indimenticabile.

6. Prenditi Tempo

Datti tempo per permettere alle creatività di raggiungerti. Impara a stare calmo, sereno e ricettivo. A volte le migliori idee necessitano di tempo, calore, amore e pace per giungere a noi.

7. Brainstorming!

Il brainstorming è una tecnica attraverso la quale è possibile ricevere nuove idee, spunti ed utili informazioni dalle proprie risorse interiori. Essa consiste in 2 fasi: mettere per iscritto un obiettivo da realizzare e scrivere tutto ciò che ci passa per la testa sui modi in cui realizzarlo. L'aspetto più entusiasmante del brainstorming è che non hai nessun limite e nessuna censura in merito alle modalità realizzative di un progetto. Pensa a grandi Aziende come Google e Facebook. Ogni giorno viene dedicato un sacco di tempo a riunioni in cui ognuno può dire la sua su come migliorare la produttività, la qualità del servizio. Nessuna censura, massima libertà di espressione, e nessuna idea, per quanto folle possa sembrare in apparenza, viene ostacolata, derisa o censurata. Credi in te stesso, butta fuori il tuo innato potenziale creativo: prendi una penna e lasciati ispirare!

8. Tieni un Diario giornaliero

Acquista un'agenda speciale, falla diventare il tuo alleato silenzioso, la tua amica che registra ogni emozione, sentimento, idea e successo delle tue attività giornaliere. Scrivi tutto ciò che ti passa per la testa, tutte le idee - finanche le più surreali - che pensi potrebbero migliorare le aree più importanti della tua vita.

9. Ricorda la Tua Ispirazione

Tieni sempre a mente il motivo per cui desideri sentirti creativo. La creatività è una qualità innata, ma per essere utilizzata e sfruttata al meglio è necessario che ci sia consapevolezza: della sua esistenza e del motivo per cui la vogliamo nella nostra vita.

10. Pensa fuori dal coro

Tieni a mente questo concetto: c'è sempre un modo alternativo per raggiungere un obiettivo o per fare anche le cose più banali. Inizia da subito, è facile: osserva la tua routine quotidiana. Durante il giorno facciamo un mucchio di cose. Domanda: "*chi ha detto che queste cose debbano per forza essere fatte esattamente allo stesso modo?*" ;)

11. Ascolta della buona Musica

La Musica, fin dagli albori della Civiltà Umana, ha il Potere di Ispirare il Pensiero Creativo, di calmare la mente e aumentare il livello dell'energia personale.

12. Cambia la Tua Atmosfera

Se ti senti bloccato, frustrato, nervoso; se ti accorgi che la tua vita è ripetitiva e senza cambiamenti...forse dovresti iniziare a guardarti intorno: com'è arredata la tua casa? E la tua camera da letto? Come ti vesti? Hai cura della tua persona? Per sbloccare una situazione o per sentirsi più vivi a volte basta "fare le pulizie di pasqua" ;)

13. Stai lontano dalle distrazioni

Le distrazioni interrompono la Tua concentrazione! Non ti dico di non distrarti mai, di non guardare la tv, o di divertirti con un film od un videogame, anzi! Ti dico, invece, che quando è il momento di darsi da fare, di mettersi sotto con impegno e di dare un aiuto all'Universo affinché i tuoi sogni diventino realtà...chiudi la porta, spegni radio, tv e xbox360 e focalizzati sui tuoi obiettivi!

14. Crea un Tuo Stile personale

Non ti capita mai di sentirti una pecora in mezzo ad altre centinaia di migliaia di pecore? Quest'anno si porta il verde, oggi ci si veste così, oggi si parla colà...la moda è quanto di più deleterio ci possa essere per l'Autostima e la Creatività! Crea le Tue regole, vestiti, agisci come ti viene spontaneo fare (ovviamente usa il buon senso e rispetta ogni diritto scritto o non scritto degli altri!). Manda alla malora ogni stereotipo e riappropriati della Tua Individualità!

15. Relax

La maggior parte delle persone creative riceve idee quando...si sente bene ed è rilassata. Datti questa opportunità ogni giorno. Non credo sia chiederti troppo se dicessi di dedicarti ai tuoi hobby, fare un po'di meditazione, un po' di sport e qualche passeggiata ristoratrice ;) Quando ti senti calmo e sereno, nuove idee vengono a te senza sforzo.

16. Guarda le cose da una prospettiva differente

Affrontiamo ancora una volta il concetto della prospettiva e della relatività. Quando ti senti bloccato in un progetto, o non riesci a venirne a capo di una situazione che ti sta a cuore....mettiti nei panni di un osservatore esterno. A seconda dei casi, mettiti nei panni del tuo amico, del tuo capo, o del tuo partner. Chiediti: *"Come affronterebbero loro questa situazione?"*. Forse la prima volta il problema non si risolverà, ma se ti dai tempo le cose inizieranno a modificarsi perché è l'essere emotivamente coinvolti ad impedirci di far fluire le idee e le risposte di cui abbiamo bisogno per cambiare le cose. La Tua mente, se ti dai tempo, imparerà a stare al gioco, si rilasserà, troverà piacevole questo "distacco emotivo" e quando questo accadrà avrai creato una "fessura" da cui potranno entrare le soluzioni ai tuoi quesiti.

17. Crea una Mappa Mentale

La Mappa Mentale è una rappresentazione visuale di quello che ti passa nella testa. Essa ti aiuta ad essere più chiaro, ricettivo e creativo nelle situazioni che affronti quotidianamente, perché la Mappa Mentale ti mostra come tutti gli aspetti dei tuoi pensieri siano correlati tra di loro.

18. Chiedi aiuto

Chiedere aiuto quando ne abbiamo bisogno è normale. Chiedere aiuto può essere produttivo. Hai mai pensato che in questo momento ci possano essere Persone desiderose di collaborare con Te ai Tuoi Progetti; oppure che hanno voglia di aiutarti a superare un problema che ti affligge? Chiedi e ti sarà dato ;)

19. Visualizza

Visualizzati mentre raggiungi ogni meta, ogni obiettivo. Osserva i Tuoi Successi Personali: chiudi gli occhi e immagina la scena. Usa tutti i tuoi sensi e riproduci, al tuo interno, il più grande film della storia!

20. Sii curioso

Fai Domande. Sii informato. Approfondisci ogni tema che ti appassiona. Osserva i tuoi comportamenti, i tuoi atteggiamenti, il tuo linguaggio del corpo, le tue emozioni e leggi libri che ti spiegano le dinamiche dietro le relazioni interpersonali. La creatività tende a fluire con naturalezza nelle persone curiose.

21. Chiedi “e se…?”

Chiedere "e se...", ovvero "e se andasse così?", "e se facessimo così?", ti aiuta a dare il benvenuto a nuove idee, al pensiero "laterale", quel modo di vedere le cose alternativo e fuori dagli schemi e dallo status quo.

22. Piccoli passi

Come si mangia un elefante? A piccoli bocconi, uno alla volta, lentamente ;) Prestare attenzione alle piccole cose, ai particolari, ai dettagli di una situazione ti permetterà di scoprire cose che non credevi nemmeno possibili.

23. Esplora la Tua Metà artistica

Disegna, Scrivi, Scolpisci, Canta, Balla, Costruisci, Componi...Trova, insomma, un Tuo Stile attraverso una qualunque forma di espressione delle Tue capacità interiori.

24. Pensa e Osserva come un Bambino

Come osserverebbe un bambino una qualunque situazione della tua vita quotidiana? Come risolverebbe problemi un bambino? Molto spesso osservare i problemi dal punto di vista di un bambino ci aiuta a "scaricare via" ogni tensione nervosa, ogni aspettativa, ogni ansia e...la soluzione giunge facilmente, come uno schiocco di dita. Provare per credere.

25. Credi in Te stesso!

Ricorda i Tuoi Successi, per quanto piccoli possano sembrare. Tieni un Diario e aggiornalo quotidianamente con la cronaca dei Tuoi Traguardi, delle Tue Idee, dei Tuoi Pensieri, delle Tue Emozioni e delle Tue Speranze. Scrivi in forma positiva, evitando i "non", o i "non posso". Più crederai in Te stesso, maggiori saranno le opportunità per trasformare i Sogni in Realtà.

Ognuno di Noi –nessuno escluso – possiede il necessario **Potenziale Creativo** per vivere una **Vita Ricca di Significato**.

Cosa puoi fare con questo Report:

Puoi:

- leggerlo ☺
- stamparlo
- regalarlo a chi Ami e a chi odi

NON puoi:

- venderlo
- distribuirlo tramite newsletter, programmi peer-to-peer
- modificarlo in nessuna parte

© 2010 Fausto Petrone – www.legge-di-attrazione.net