

RESUMO DE AULA

FORTALECENDO A CRIATIVIDADE

► A primeira forma de ser mais criativa tem a ver com fazer um Diário.

O livro *O caminho do Artista*, de Julia Cameron, é conhecido como a Bíblia da criatividade. Indico a leitura para quem tem interesse nesse tema.

Todo mundo tem criatividade dentro de si, o que acontece é que muita gente acaba bloqueando a criatividade por um julgamento errado que recebeu durante a infância ou em algum outro momento da sua vida.

Neste livro, a autora ensina a fazer as páginas matinais. O seu compromisso é escrever três páginas do que a sua imaginação colocar para fora. O exercício mais importante é você silenciar o seu julgamento. A ideia é que você se acostume com o processo criativo e entenda que não é uma mágica, não é uma coisa que de repente acontece é você se torna super criativa. Criatividade é treino.

Escrever é diferente de digitar, ainda que seja tentador pegar o seu celular para começar a fazer, não caia nessa! Escreva sem pretensão, sem julgamentos. É quase como se fosse um exercício meditativo. Você só consegue fazer a sua prática se se permitir não julgar. Não é para você ler depois e nem ninguém ler, É simplesmente você dar vazão aos seus pensamentos. Esse exercício é o que mais me ajuda a ser criativa. Quando você começa escrever, surgem coisas que você nem imagina que estava na sua cabeça. É simplesmente escrever e deixar fluir.

- **A segunda ideia para você ser mais criativa é copiar.**
As grandes ideias sempre partem das coisas que já existem, das coisas que você já conhece.

No livro *Roube como um Artista*, o autor Austin Kleon fala que é muito difícil você criar coisas do zero. Quando você se coloca na missão de criar algo do zero vira um peso imenso. Você pode fazer de maneira mais prática e eficiente copiando, mas não é plagiar e sim dando referência, indicando a fonte. Indicando a referência não há problema, o errado é você se apropriar da propriedade intelectual das pessoas e não referenciar. Traga a ideia para o seu nicho, referencie a origem da sua ideia, adapte, traga um pouco da sua personalidade, nada de fazer exatamente igual.

- **A terceira ideia é ter um bloco de notas.**

Anote tudo, anote todas as ideias que surgirem na hora e não somente ideias relacionadas ao trabalho. Não deixe para anotar depois, pois você esquece. Ter um bloco de notas vai proporcionar uma organização maior na sua vida.

- **A quarta ideia é ampliar inputs.**

Murilo Gun fala que a gente só consegue ter muitas ideias e criar coisas novas se a gente estiver também se alimentando de coisas diferentes e novas, ou seja, só é possível colocar coisas novas para fora se você estiver colocando coisas novas para dentro. Ele chama as ideias de outputs (o que sai de você). Busque sempre inputs (o que entra) diferentes. Se permita todos os dias, em um determinado horário, receber inputs, aprender o mundo de outra maneira. Qual foi a última vez que você aprendeu algo novo, experimentou algo diferente e colocou a mão na massa? Busque cada vez mais referências, mas experimentar ações de mundo. Experimente o mundo, se permita ser tocada pelas experiências.

► **A quinta e última ideia é o ócio.**

É muito importante ter um momento de ócio criativo e de se permitir relaxar. É muito importante parar e descansar, geralmente as melhores ideias surgem nessa hora. Qual foi a última vez que você se permitiu fazer absolutamente nada? Qual foi a última vez que você se permitiu observar o tempo passar, ficar no ócio mesmo? Não é pra ficar vendo TV ou mexendo no celular, é para fazer nada mesmo. Qual foi a última vez que você parou tudo para sentir as sensações? Estamos muito desconectadas da gente mesmo e quando a gente começa se conectar com quem a gente é, com como a gente se sente, como a gente se percebe, o nível das ideias é outro.

A Elizabeth Gilbert, autora do livro Grande magia, fala sobre como é importante a gente não ficar esperando a grande ideia cair do céu e sim ter um horário para escrever, para sentar, trabalhar e se preparar para o momento que a criatividade vai chegar, capturar a ideia e não deixar ela passar.

Essas são as cinco formas que eu busco para me encontrar com a minha criatividade. Busque as suas.