

# AS 10 ATITUDES DAS PESSOAS ALTAMENTE CRIATIVAS

DICAS DE COMO DESENVOLVER A CRIATIVIDADE E USÁ-LA PARA TER MAIS QUALIDADE DE VIDA E ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS

♦ Márcia Ribas\* ♦

**A**noitecia e o vento suave acariciava minha pele e meus cabelos. Deitada na grama do jardim, eu contemplava o céu estrelado ao som dos grilos e sentia o perfume intenso da dama-da-noite, flor de beleza incomparavelmente exótica.

Nesse dia, senti e me encontrei com a minha arte criativa que só ali constatei estar latente em mim, diante daquele céu infinito, em meio à natureza. Foi quando minha consciência se expandiu e percebi que sou parte integrante do todo e que não há nada mais criativo do que a vida em movimento.

Hoje só consigo desenvolver a criatividade em mim se aceito a vida fluir da forma como ela se apresenta. Por outro lado, se reajo a ela, insistindo em me prender a conceitos e referências predefinidas, deixo de criar para copiar algo que não vem da minha autenticidade, lugar onde mora e de onde brota minha criatividade.

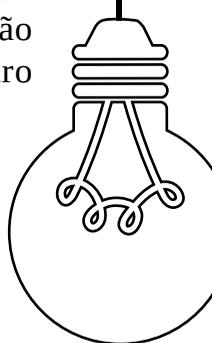
Divido com você uma dezena de dicas para meditar e colocar em prática o acesso e o desenvolvimento de sua criatividade.



Imagem: treety / Adobe Stock



# DEZENA CRIATIVA



**1** A criatividade é um estado. Ela é sutil e só é percebida e acessada se você vive a vida no presente.

**3** Fotografe ou anote tudo o que chama a sua atenção. Um dia você vai precisar disso.

**5** Pessoas criativas não colocam *limites* na arte.

**7** Criar é abrir-se para a percepção do seu olhar em relação à vida. Usufruir da bagagem sensorial que já experienciou durante toda sua história e criar novas nuances, formas, leituras, experiências, soluções, vida!

**9** Pessoas criativas *não param em limites*, fazem deles portais de onde deslumbram a beleza abundante, interminável e irrepetível da criação, que é uma eterna brincadeira.

**2** Criar tem a ver com coragem e atitude. Dê passos em direção ao desconhecido tanto dentro quanto fora de você.

**4** Admire todo tipo de arte.

**6** A criatividade não divide espaço com o medo. *Atenção* a dois medos: o de ser livre para ser quem você realmente é por dentro e o de expressar sua própria arte.

**8** Exercitar o corpo e a mente com atividade física e meditação, contemplar a natureza, ter alimentação saudável, boas noites de sono e momentos de lazer.

**10** A criatividade é muito mais do que técnica. É a arte de disponibilizar seu conhecimento para dar vida ao novo.

Quer ser mais criativo? Eu posso ajudar você por meio da *Beauty Terapy*. Venha se encontrar com a sua essência criativa e reconhecer o artista raro que você é. ●

**\*Márcia Ribas** atua como *counselor (conselheira)*, mentora e consultora, desenvolvendo pessoas por meio da arte criativa. Criou a empresa *DoulaFlow* que oferece serviços diferenciados como, *Beauty Therapy, Art Therapy e Look Therapy*. Siga-a nas redes sociais: *@marciaribasoficial*

