



DICAS PARA ESTIMULAR A CRIA TIVI DADE

Imagem: creatiwear / Freepik



◆ Vitória Appoloni* ◆

A criatividade é uma habilidade essencial tanto para a vida profissional quanto para a realização pessoal. Pessoas criativas se destacam pela capacidade de pensar de forma inovadora e trazer novas perspectivas ao mundo.

O pensamento criativo envolve a habilidade de enxergar as coisas de maneira diferente, transformando o comum em extraordinário. Isso permite modificar formas antigas de realizar tarefas e encontrar soluções. No ambiente profissional, a criatividade gera inovação, enquanto no pessoal oferece novas maneiras de abordar projetos.

Embora alguns sejam naturalmente criativos, outros podem desenvolver essa habilidade com prática. Mesmo em trabalhos mais operacionais, a criatividade pode enriquecer a qualidade das produções e otimizar processos.

A seguir, apresentamos sete dicas para desenvolver a criatividade.

EXPANDA SEUS HORIZONTES

Busque inspiração em diferentes culturas, perspectivas e experiências. Adote novos modos de pensar e agir, questionando sempre como pode fazer as coisas de forma diferente.

COMBINE IDEIAS ANTIGAS

O processo criativo muitas vezes resulta da combinação de ideias preexistentes. Anote suas impressões e use-as como referência para projetos futuros.

COMPREENDA O PROBLEMA

Para encontrar soluções criativas é fundamental entender o problema em profundidade.

Analisar cada aspecto pode revelar novas abordagens.

CONFIE NAS SUAS IDEIAS

Não deixe o medo de críticas, tanto externas quanto internas, impedir que você compartilhe suas ideias. Seja confiante e transforme suas ideias em realidade.

PARTICIPE DE UMA COMUNIDADE CRIATIVA

Conectar-se com pessoas criativas pode despertar seu próprio potencial. Envolver-se em atividades criativas e participe de grupos que incentivam o pensamento inovador.

DEIXE O MEDO DE ERRAR PARA TRÁS

O medo de errar bloqueia a criatividade. Aceitar erros como parte do processo é essencial para o crescimento e para o desenvolvimento de novas ideias.

ASSUMA RISCOS

Arriscar-se é parte do processo criativo. Experimente ideias fora de sua zona de conforto, mesmo que o resultado final não seja perfeito.

Ao aplicar essas práticas é possível desenvolver a criatividade e trazer novas perspectivas para o trabalho e para a vida. ●

***Vitória Appoloni** é psicóloga e atende pela abordagem da análise do comportamento aplicada (ABA) e é pós-graduada em Sexualidade Humana e Sexologia pelo Instituto de Ensino, Pesquisa e Orientação em Saúde (IEPOS) do Hospital Pérola Byington em São Paulo (SP).