

OLÁ! EU SOU UM EBOOK SOBRE

CRIA- TIVIDADE

* INTRODUÇÃO	03
* CAPÍTULO 1: A CRIATIVIDADE	04
1.1 - Criatividade para você	05
1.2 - O que NÃO É criatividade	06
1.3 - O que de fato é criatividade	07
1.4 - A diferença entre Criatividade Pura e Criatividade Ativada	09
* CAPÍTULO 2: PARA QUE SERVE E QUAIS OS BENEFÍCIOS DA CRIATIVIDADE	11
2.1 - Criatividade para resolver problemas	13
* CAPÍTULO 3: VOCÊ É UMA PESSOA CRIATIVA!	16
* CAPÍTULO 4: OS BLOQUEADORES CRIATIVOS	19
4.1 - Bloqueadores Prematuros	21
4.2 - Bloqueadores Maduros	22
4.3 - Bloqueadores Cerebrais	24
4.4 - Conclusão sobre os Bloqueadores Criativos	26
* CAPÍTULO 5: EXERCÍCIOS BÁSICOS PARA AFIAR A SUA CRIATIVIDADE	27
5.1 - Abra-se para o novo!	29
5.2 - Anote!	31
5.3 - Combine suas referências	32
5.4 - Percorra as etapas do Processo Criativo	35
* CAPÍTULO 6: DESFECHO	39



INTRODUÇÃO

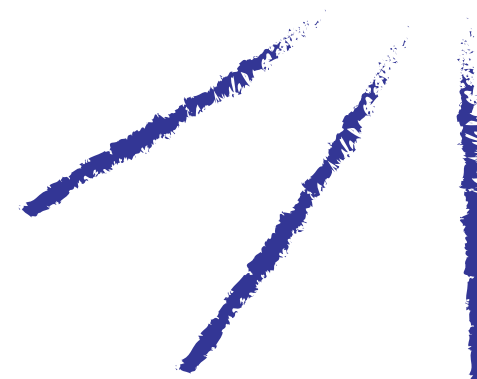
Olá! Eu sou um eBook.

Mais especificamente, sou um **eBook sobre Criatividade.**

Eu nasci com o intuito de explicar e simplificar o significado de CRIATIVIDADE.

Pretendo desmistificar um pouco alguns conceitos errados sobre essa capacidade, e trazer algumas dicas de como desbloquear e iniciar uma reconexão com a sua mente criativa.

Espero que goste do meu conteúdo, e que de algum modo, eu traga alguns bons *insights* para você!





* (CAPÍTULO 1) *

A CRIATIVIDADE

1.1 - CRIATIVIDADE PARA VOCÊ

Antes de mais nada, eu gostaria de entender qual é a sua definição para a palavra CRIATIVIDADE.

Portanto, antes de seguir em frente, **pense um pouco sobre o que é criatividade para você.**

Você pode definir mentalmente de um modo curto e bem simples, mas se possível escreva em um papel o significado de criatividade para você.

O QUE É
CRIATIVIDADE
PARA VOCÊ ???

UTILIZAR MÉTODOS MANUAIS É SEMPRE
UM BOM EXERCÍCIO PARA
TRABALHAR A CRIATIVIDADE

1.2 - O QUE NÃO É CRIATIVIDADE

Agora que já definiu o que é criatividade para você, vamos começar a nos aprofundar no real significado dessa capacidade de alta potência que todos podemos desenvolver.

Mas para entender realmente o que é criatividade, precisamos deixar claro O QUE NÃO É CRIATIVIDADE!

Com o passar do tempo e com a inserção da criatividade nas mais diversas áreas profissionais, muitos mitos se criaram em torno da criatividade. **Esses mitos afastam as pessoas de exercerem a mente criativa** e exercitar a criatividade tanto profissionalmente quanto pessoalmente. Algumas dessas definições e conceitos errados são muito comuns e repetidos exaustivamente, por isso acabam parecendo verdades concretas, mas garanto para você que não passam de mitos...

- 
- Criatividade **NÃO É** um dom ou uma dádiva.
 - Criatividade **NÃO É** predisposição ou atributo personalidade.
 - Criatividade **NÃO É** somente para artistas, publicitários, designers e etc...

Para você se reconectar com sua mente criativa atualize suas definições de criatividade e ESQUEÇA agora esses mitos. Isso apenas te afasta de desenvolver e exercer a criatividade.

1.3 - O QUE DE FATO É CRIATIVIDADE

Enfim, o que é criatividade?

Depois de perguntar para você a sua definição do que é criatividade, e depois de esclarecer o que não é criatividade, chega a hora de eu finalmente definir o significado da palavra CRIATIVIDADE.

Segundo o dicionário, a criatividade pode ser definida das seguintes formas:

CRIATIVIDADE

cri·a·ti·vi·da·de

substantivo feminino

1. qualidade ou característica de quem ou do que é criativo.
2. inventividade, inteligência e talento, natos ou adquiridos, para criar, inventar, inovar, quer no campo artístico, quer no científico, esportivo etc.

**A explicação do dicionário nos ajuda a entender a concepção teórica da palavra CRIATIVIDADE.
Mas o que realmente é a criatividade na prática?**

Não há porque complicar ou inflar a explicação sobre o que é a criatividade na sua pura essência.

Criatividade é uma capacidade nata de todos os seres pensantes e com capacidade de imaginar.

Ou seja, qualquer ser com a capacidade de imaginar, conseqüentemente tem a capacidade de CRIAR. E criar algo significa exercer a criatividade.

Acima de tudo, **a criatividade é uma ferramenta para solucionar problemas.**

Através da criatividade conseguimos criar soluções originais para problemáticas que surgem à nossa frente.

Juntando a definição do dicionário com a minha definição de criatividade, podemos então definir criatividade da seguinte forma:

CRIATIVIDADE

cri·a·ti·vi·da·de

substantivo humano

1. Ato de imaginar.
2. Permissão para a imaginação fluir, resultando em ideias e soluções.
3. A criatividade pode ser PURA ou ATIVADA.

1.4 – A DIFERENÇA ENTRE CRIATIVIDADE PURA E CRIATIVIDADE ATIVADA

Segundo a definição de criatividade no subcapítulo anterior, **a criatividade pode ser PURA ou ATIVADA**. A diferença entre elas é muito simples:

RIATIVIDADE PURA

O ato de imaginar sem limites.

É simplesmente a permissão para imaginar coisas até absurdas, que às vezes são muito complicadas ou impossíveis de se materializar.

X

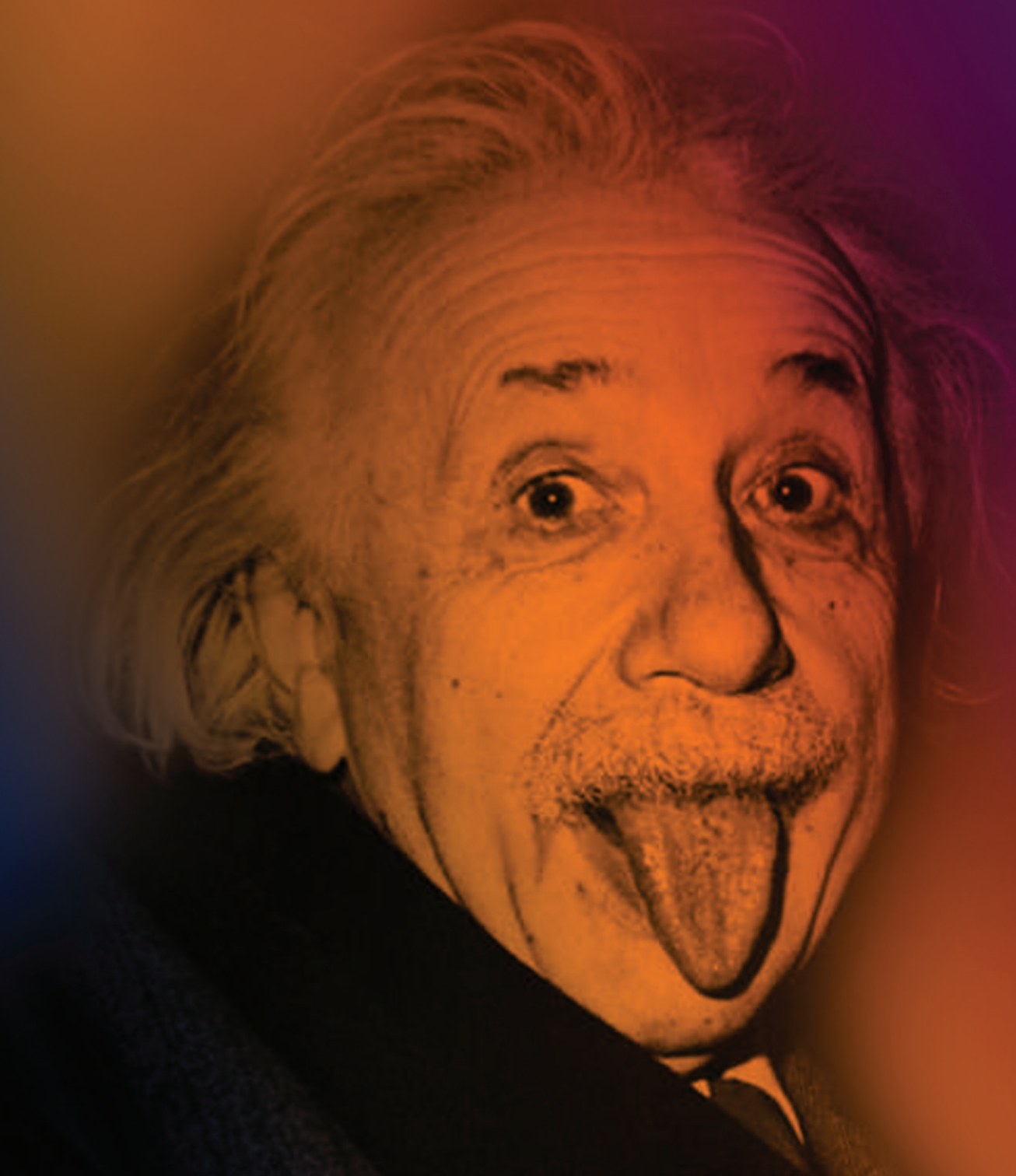
RIATIVIDADE ATIVADA

É a criatividade aplicada para resolver algum problema.

A criatividade é filtrada, trabalhada e posteriormente ativada, concretizando algo ou alguma ideia. Normalmente é a fase onde une-se a mente criativa aos conhecimentos técnicos ou específicos.

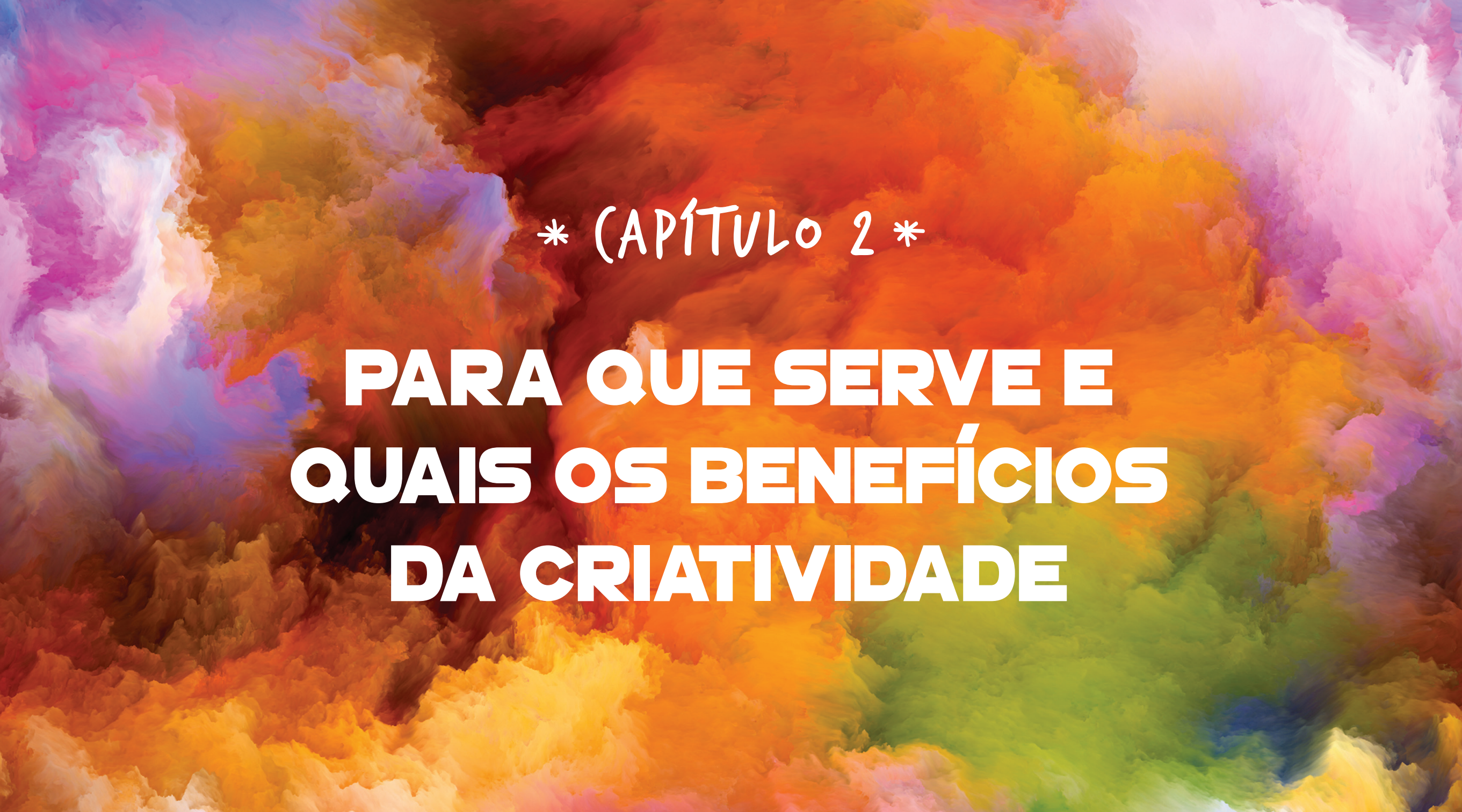
Todos nós exercemos a criatividade pura, muitas vezes sem mesmo ter consciência disso.

O grande desafio é ativar a criatividade e consequentemente concretizar ideias, pensamentos e realizar feitos.



“A lógica pode levar de um ponto “A” a um ponto “B”.
A imaginação pode
levar a qualquer lugar.”

ALBERT EINSTEIN



* (CAPÍTULO 2) *

PARA QUE SERVE E QUAIS OS BENEFÍCIOS DA CRIATIVIDADE

2 - PARA QUE SERVE E QUAIS OS BENEFÍCIOS DA CRIATIVIDADE

A criatividade pode ser utilizada para infindáveis propósitos.

Comprovadamente a criatividade é essencial para inovar, traz grandes benefícios para se adaptar e está totalmente ligada a uma vida mais feliz.

Mas aqui iremos tratar do propósito e benefício maior que pode ser extraído de uma mente criativa:

RESOLVER PROBLEMAS



Utilizar a mente criativa para resolução de problemas é de extrema eficácia e pode ser um grande diferencial profissional.

2.1 – CRIATIVIDADE PARA RESOLVER PROBLEMAS

A criatividade acima de tudo é uma grande ferramenta para resolver e solucionar problemas.

Mas vale destacar que a concepção de PROBLEMA não é somente uma situação de dificuldade. Problema é qualquer coisa ou situação que necessita de uma resposta ou solução.

Assim sendo, temos que ter em mente que **tudo que necessita de resposta ou solução é um problema:**



2.1 - CRIATIVIDADE PARA RESOLVER PROBLEMAS

A maioria das situações de problema que nos deparamos na vida já tem uma solução em nosso banco de dados (nosso cérebro), por isso resolvemos esses problemas em questões de milésimos. Mas frequentemente nos deparamos com novos problemas ou maiores situações que ainda não temos a solução, e é exatamente nessa hora que a **criatividade atua como um grande diferencial**.

Para entender melhor, vamos estruturar nossas situações/problemas em duas categorias:

PROBLEMAS ROTINEIROS

Problemas corriqueiros, que já temos a **solução em mente e nosso cérebro resolve inconscientemente**, às vezes em frações de milésimos: Como acendo a luz? O que vou comer? O que vou vestir? Qual o caminho para o escritório?

Todas essas problemáticas, e muitas outras, nós já temos uma ou mais respostas e resolvemos muito rapidamente. Portanto, não precisamos aplicar a criatividade na hora de resolver. Até podemos utilizar a criatividade, mas não precisamos.

X

PROBLEMAS NOVOS

São problemas que **nunca enfrentamos ou são muito grandiosos**, mas que em ambas situações iremos necessitar de conhecimentos técnicos e específicos para chegar à solução.

É aqui que a criatividade entra como um grande diferencial. A criatividade unida ao conhecimento técnico e específico, irá resultar em possibilidades infinitas e customizadas para uma conclusão ótima.

2.1 - CRIATIVIDADE PARA RESOLVER PROBLEMAS

Artistas utilizam criatividade + conhecimentos técnicos para resolver problemas de cultura, entretenimento ou tédio. **Mas unir o conhecimento técnico/específico à mente criativa para resolução de problemas é uma prática que pode ser utilizada por qualquer profissional.**

- * Um arquiteto pode unir **criatividade + conhecimentos técnicos** para resolver problemas de espaço.
- * Uma publicitária pode unir **criatividade + conhecimentos técnicos** para resolver problemas de comunicação.
- * Um cozinheiro pode unir **criatividade + conhecimentos técnicos** para resolver problemas gastronômicos.
- * Uma CEO pode unir **criatividade + conhecimentos técnicos** para resolver problemas de uma empresa.

Ou seja, **podemos utilizar a criatividade independente da área em que atuamos.**

Mas para unir criatividade com conhecimento técnico/específico, é preciso estar com a mente criativa afiada.

É por isso que estou aqui, para esclarecer o conceito de criatividade e introduzir alguns exercícios para ativar a sua mente criativa.



* (CAPÍTULO 3) *

**VOCÊ É UMA
PESSOA CRIATIVA!**

3 - Você é uma pessoa criativa

Eu afirmo sem nenhuma preocupação que, como um ser pensante e com a condição de imaginar,

VOÇÊ É UMA PESSOA CRIATIVA!

Ou melhor, **you nasceu uma pessoa criativa, pois todas as pessoas nascem criativas.**

Muitas pessoas continuam a exercer a mente criativa durante a vida e até aperfeiçoam os métodos de exercer a criatividade.

Mas no geral, as **people são expostas a situações que aos poucos bloqueiam a mente criativa** e consequentemente deixam de ser criativas ao longo da vida.

Esses bloqueadores criativos podem acontecer e ter impactos diferentes em cada pessoa, afinal cada indivíduo é um ser único que assimila os acontecimentos e fatores de um modo diferente. Portanto, existem pessoas que são mais impactadas ou menos impactadas por bloqueadores criativos.

Mas a boa notícia é que é totalmente possível desbloquear a mente criativa.

É uma tarefa que requer esforço contínuo mas que é totalmente factível.

O primeiro passo é reconhecer que você é uma pessoa com total capacidade de ser criativa e utilizar a mente criativa nas mais diversas tarefas de sua vida.

O segundo passo é mapear os seus bloqueadores criativos e começar a desbloqueá-los.



“A pessoa criativa não é uma pessoa comum ao qual se acrescentou algo. Criativa é a pessoa comum do qual nada se tirou.”

ABRAHAM MASLOW



* (CAPÍTULO 4) *

OS BLOQUEADORES CRIATIVOS

Como descrito no capítulo anterior, cada pessoa pode ser impactada de um modo diferente por bloqueadores criativos diferentes.

Mas existem bloqueadores que são mais comuns e se manifestam na maioria das pessoas.

Medo, vergonha, modo de criação, método de educação e ambiente profissional são alguns dos fatores mais comuns que podem se tornar grandes bloqueadores criativos.

Para deixar mais claro o mapeamento dos bloqueadores criativos, vamos separá-los em 3 tipos diferentes:

* BLOQUEADORES PREMATUROS



* BLOQUEADORES MADUROS



* BLOQUEADORES CEREBRAIS



A seguir, nos aprofundaremos um pouco mais nesses 3 tipos de bloqueadores criativos.



4.1 - BLOQUEADORES PREMATUROS

São os bloqueadores criativos que aparecem logo no começo de nossas vidas, quando estamos descobrindo o mundo e moldando nosso caráter e personalidade.

Portanto, são os bloqueadores que aparecem quando somos crianças e adolescentes.

Alguns exemplos são:

*** MÉTODOS EDUCACIONAIS** onde valoriza-se apenas um meio de chegar a uma resposta ou conclusão. Isso oprime a diversidade de pensamento e permissão para a busca novos caminhos e novas soluções, que são práticas primordiais para exercer a criatividade.

*** FOCO PRECOCE APENAS NO SUCESSO FINANCEIRO**, resultando em opressão de atividades prazerosas agregadas à atividades profissionais. Pessoas que conciliam prazer com a atividade profissional são muito mais propensas a acessar a mente criativa.

*** FALTA DE QUESTIONAMENTO**, seguido de contentamento da primeira resposta idealizada para um problema, oprimindo então a curiosidade e busca de novas soluções que agregam novas referências para nosso banco de dados (cérebro). Buscar novas referências é um dos preceitos básicos para uma mente se tornar cada vez mais criativa.

4.2 - BLOQUEADORES MADUROS

São os bloqueadores criativos que aparecem quando já somos adultos, principalmente quando ingressamos no mercado de trabalho.

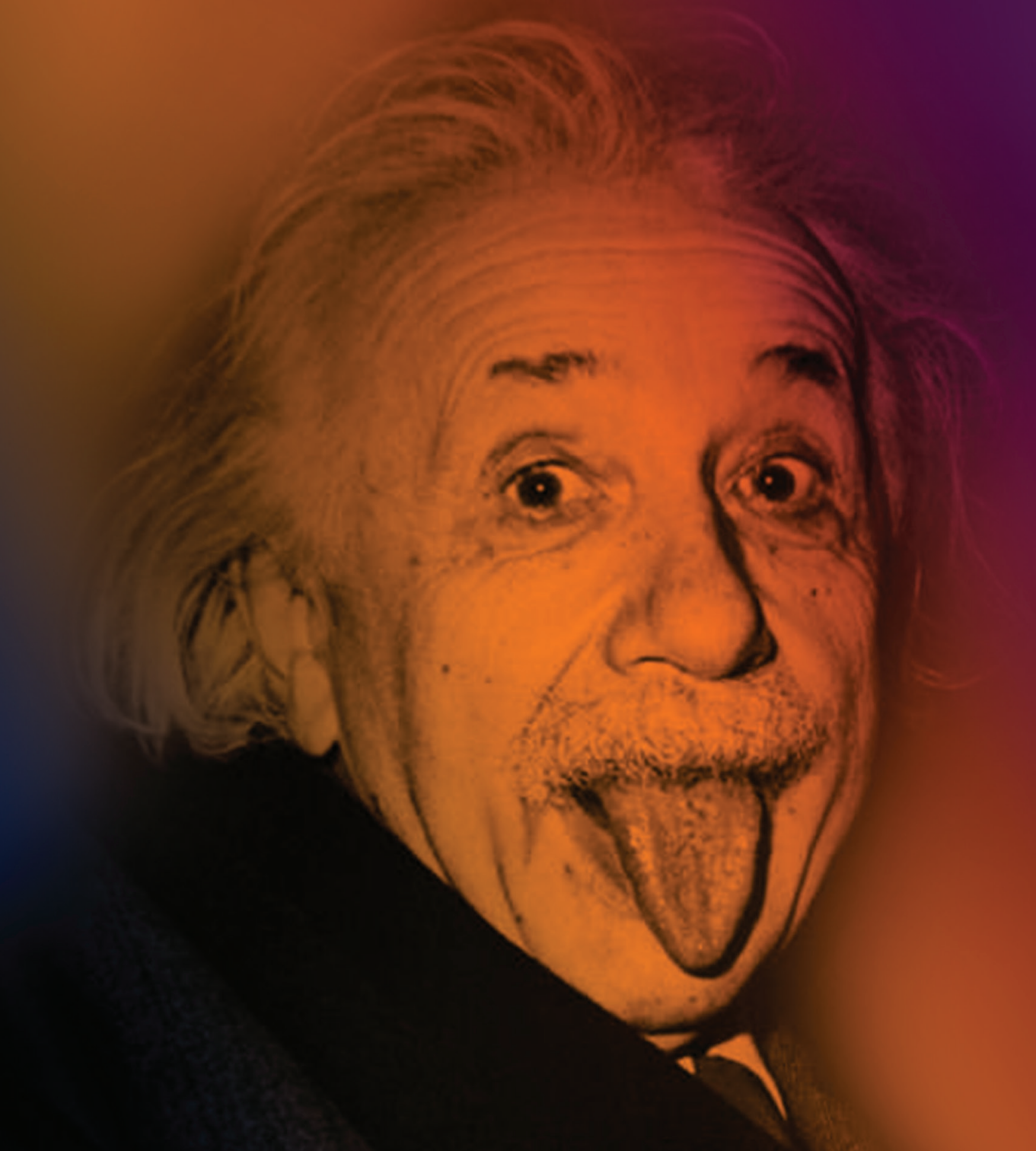
Alguns exemplos são:

* **A FALTA DE MOTIVAÇÃO** desencadeada por ambientes ou escolhas profissionais, que acabam suprimindo o ânimo de procurar novas referências, novos caminhos e por consequência nos tornam pessoas menos criativas.

* **A PREOCUPAÇÃO EM SE MANTER O TEMPO TODO ATAREFADA**, consequentemente nos deixa na condição de pessoas integralmente ocupadas. Isso acaba retirando a nossa capacidade de oxigenação mental, que é essencial para a mente descansar e trabalhar subconscientemente. Esse trabalho/momento subconsciente do cérebro é algo totalmente ligado à mente criativa.

* **A NECESSIDADE DE CARACTERIZAR UMA FIGURA SÉRIA**, principalmente no âmbito profissional. Isso acaba por suprimir nossa personalidade mais descontraída e mais ousada na hora de buscar soluções e novas ideias. Como já disse Albert Einstein...





“ Criatividade é a
inteligência se divertindo.”

ALBERT EINSTEIN



4.3 - BLOQUEADORES (EREBRAIS)

São os bloqueadores mais profundos, podem ser criados pela consciência coletiva ou então criados e impostos por nosso cérebro, devido ao seu modo de funcionamento.

Alguns exemplos são:

* NOSSO CÉREBRO É RESPONSÁVEL POR COMANDAR TODO O NOSSO CORPO.

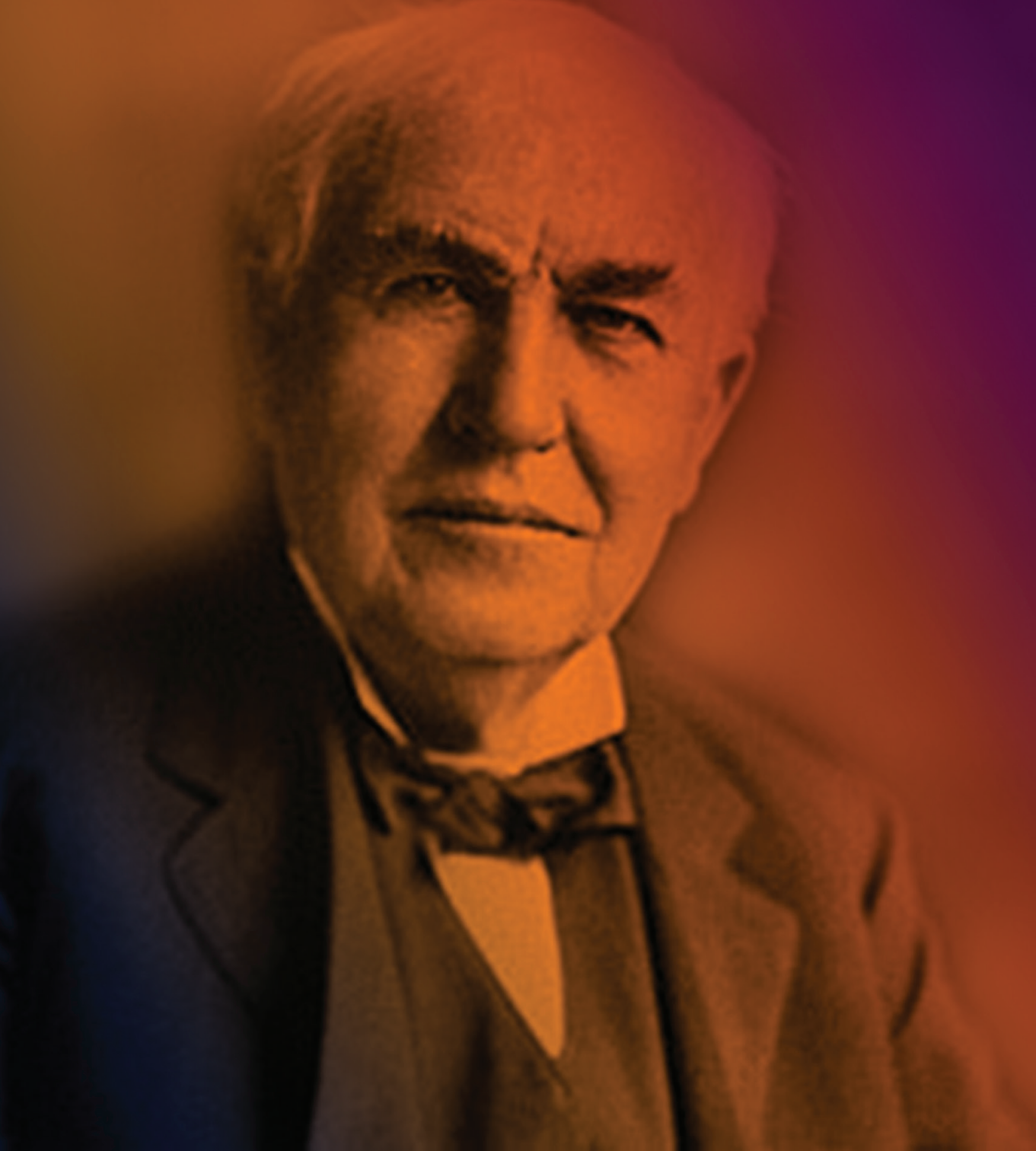
É o motor que faz com que nossos músculos, pensamentos, ações, e tudo em nós funcione corretamente. Por isso, o cérebro é programado para economizar energia sempre que pode. Quando se trata de resolver um problema, não é diferente, o cérebro busca a solução mais fácil e segura, suprimindo assim a atuação da mente criativa.

* MUITAS TRADIÇÕES ACABAM SUPRIMINDO ATITUDES CRIATIVAS.

Tradições que foram criadas em outras épocas e outros contextos, e que com o passar do tempo não foram mais questionadas. Essas tradições acabam travando o pensamento criativo e a busca de novas soluções ou até novas tradições.

* EM BUSCA DE SOLUÇÕES PARA PROBLEMAS, SEMPRE ESTAMOS FOCADOS EM SER O MAIS RACIONAL POSSÍVEL.

Com isso, acabamos suprimindo o nosso instinto de intuição que está muito ligado à criatividade.



“A melhor visão
é a intuição.”

THOMAS EDISON

4.4 - CONCLUSÃO SOBRE OS BLOQUEADORES CRIATIVOS

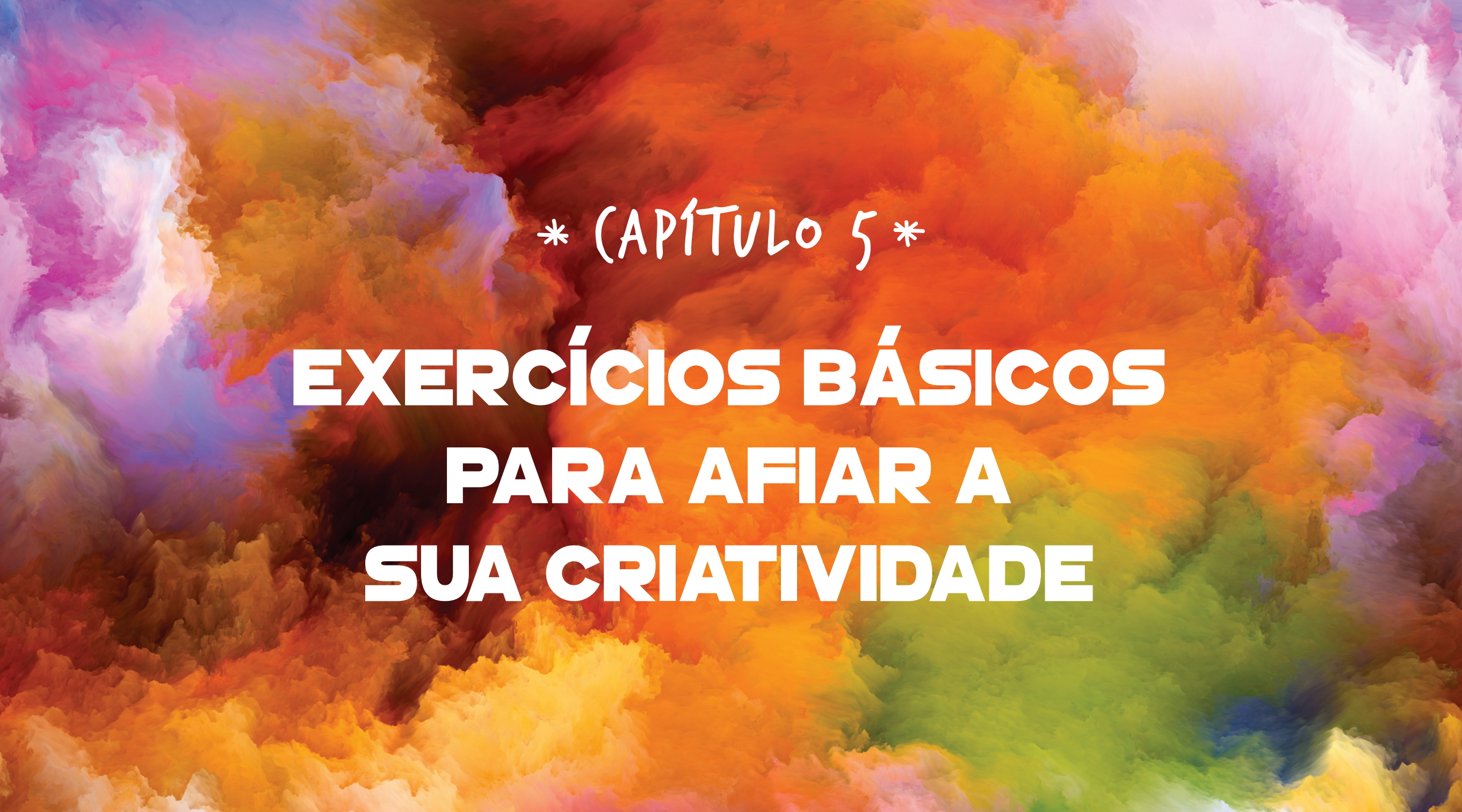
Como visto nos subcapítulos anteriores, os bloqueadores criativos podem ser diversos e com graus diferentes de impacto em cada pessoa. Porém, existem bloqueadores que são comuns a maioria das pessoas.

Cabe a nós, o trabalho de identificar através de estudo, leitura e ajuda profissional os bloqueadores que mais nos impactam e que dificultam o nosso acesso à mente criativa.

Uma vez identificado, o bloqueador deve ser trabalhado de modo insistente e continuamente para que permaneça desbloqueado, permitindo um acesso tranquilo e orgânico à criatividade.

É um processo que requer esforço e interesse, mas que **se torna muito prazeroso à medida que evolui.**

DESBLOQUEIE A
SUA CRIATIVIDADE!



* (CAPÍTULO 5) *

EXERCÍCIOS BÁSICOS PARA AFIAR A SUA CRIATIVIDADE

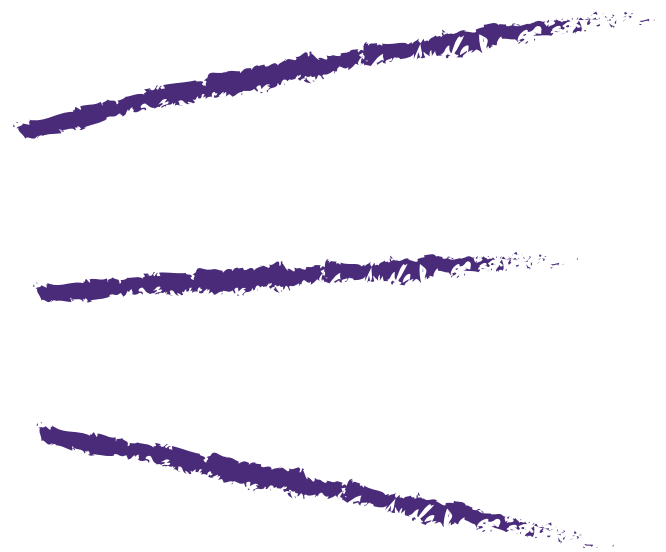
5 - EXERCÍCIOS BÁSICOS PARA AFIAR A SUA CRIATIVIDADE

Para finalizarmos essa jornada sobre criatividade, deixarei alguns exercícios e tarefas que podem ser incorporadas ao seu dia-a-dia, e que por consequência ajudarão você a iniciar o desbloqueio da sua mente criativa.

Mas lembre-se:



O DESBLOQUEIO DA
MENTE CRIATIVA
É UM EXERCÍCIO
CONTÍNUO!



Praticar continuamente o desbloqueio da mente criativa é tão importante quanto o primeiro passo neste caminho.



5.1 - ABRA-SE PARA O NOVO!

Novas ideias nascem de novas referências.

Esperar novos resultados a partir das mesmas atitudes e hábitos é quase uma loucura.

Se você quer ter uma mente criativa e gerar novidades, você precisa colecionar novas referências.

Inclua novos hábitos e pequenas novas atitudes dentro do seu dia-a-dia.

Isso irá aumentar o seu repertório e consequentemente aumentar as suas referências para que sua mente criativa trabalhe a seu favor.

NOVOS INPUTS GERAM NOVOS OUTPUTS!
NOVAS REFERÊNCIAS GERAM NOVAS IDEIAS!

- * OUÇA NOVAS MÚSICAS
- * LEIA NOVOS LIVROS
- * ASSISTA A NOVOS FILMES
- * FAÇA NOVAS VIAGENS
- * FREQUENTE NOVOS AMBIENTES
- * DESCOBRA NOVAS MANEIRAS DE FAZER AS COISAS
- * FAÇA NOVOS CAMINHOS
- * PROVE NOVAS COMIDAS

Você não precisa parar de fazer as coisas que gosta e que fazem parte do seu hábito, mas é de extrema importância incluir novos hábitos ao seu dia-a-dia para que você alimente a criatividade.

5.2 - ANOTE!

Ter um repertório de anotações é muito poderoso.

Seja um repertório anotado em meio virtual ou físico. Mas sempre que possível dê preferência ao físico.

Anotar à mão ou verbalizar as ideias é essencial para dar o primeiro passo em direção à concretização.

Portanto, quando você tiver novas ideias, novas intuições, ou conclusões sobre novidades que você provou, procure anotar em algum caderno ou bloco de anotações.

ESSE CADERNO SERVIRÁ COMO
UM BACKUP DA SUA MENTE.

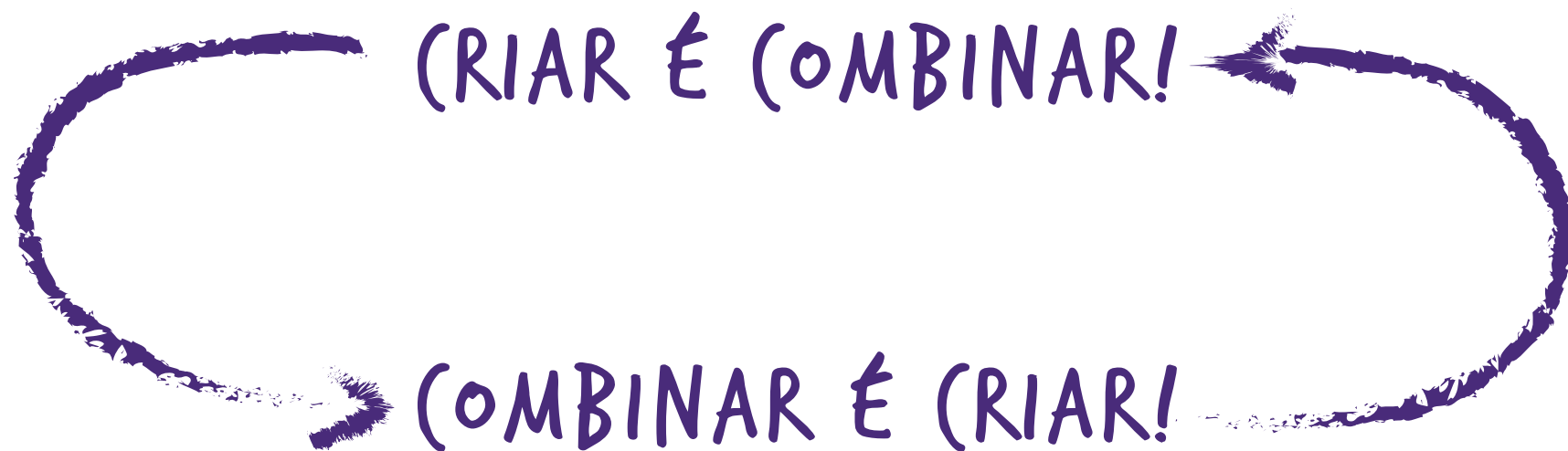


As anotações servirão como **uma coleção de respostas para perguntas que você ainda não tem.**

Procure revisitar suas anotações sempre que possível. Isso pode gerar novos *insights* e ideias.

5.3 - COMBINE SUAS REFÊRENCIAS

Grande parte da criatividade vem da combinação de diferentes ideias, pensamentos, métodos e metodologias que foram pensadas previamente.





“Criatividade é apenas conectar as coisas. Quando você pergunta a pessoas criativas como elas fizeram algo, elas sentem um pouco de culpa, porque nunca realmente fizeram, apenas enxergaram algo. Parecia óbvio para elas depois de algum tempo.”

STEVE JOBS

Criar é fazer ligações e conexões de ideias anteriores até gerar algo NOVO.

Uma das bases mais fortes da criação é a combinação de referências e criações já existentes.

Utilize o passado a favor do futuro!

Portanto, acesse seu repertório e combine as suas referências.

Como primeiro passo em direção à essa atitude, pergunte-se frequentemente:

"E SE EU TROCAR ISSO POR AQUILO?"

"E SE EU FIZER ISSO NO LUGAR DAQUILO?"

"E SE AQUILO QUE FAZEM LÁ FOR FEITO AQUI?"

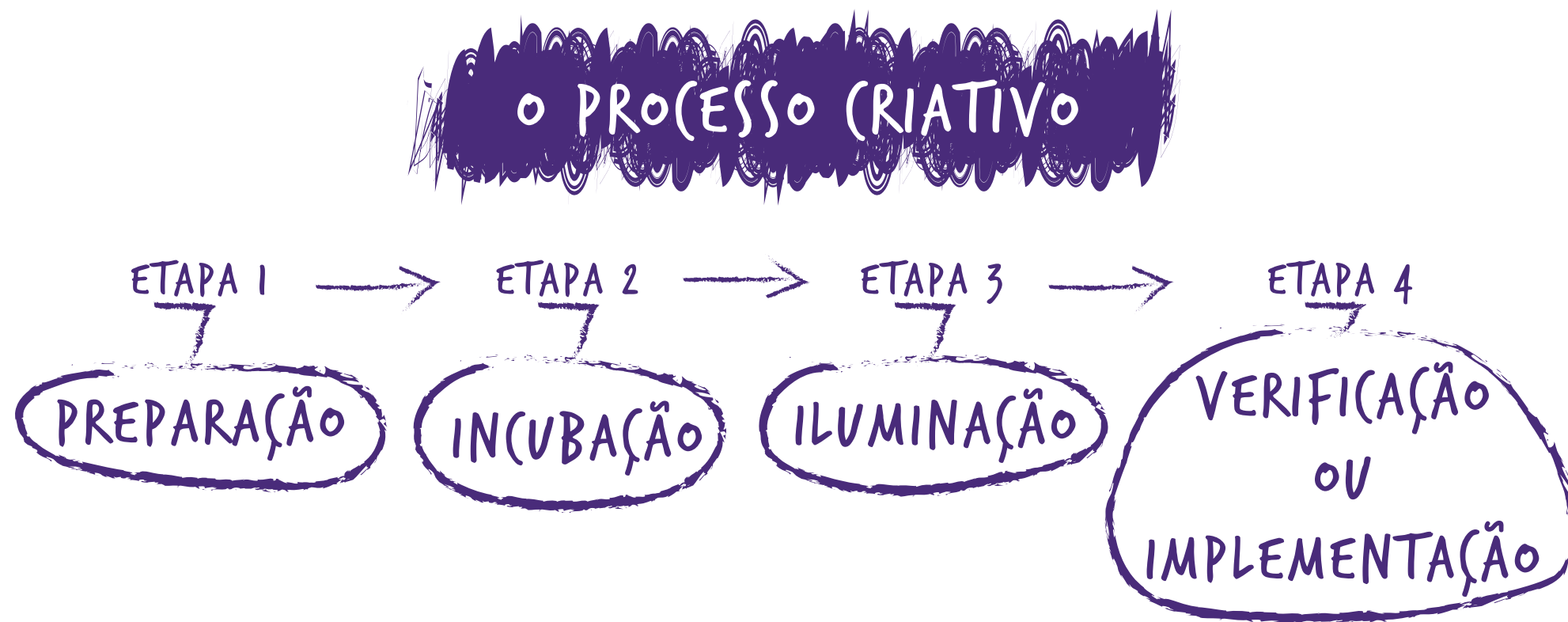
!!

Atenção: COMBINAR NÃO É COPIAR!

5.4 - PERCORRA AS ETAPAS DO PROCESSO CRIATIVO

O Processo Criativo é o processo de estruturação de algum pensamento com o objetivo de exercer a criatividade em função de uma atividade ou problemática determinada.

O Processo Criativo mais popular é resultado dos estudos do psicólogo Graham Wallas. Em 1926, no livro a “Arte do Pensamento”, Wallas desenvolveu uma teoria com 4 etapas que resultam em um processo criativo para gerar ideias e soluções com bases sólidas.



1- PREPARAÇÃO:

Etapa para entender o desafio, absorver as informações e estruturar a problemática.

É a etapa do estudo, pesquisa e definição de onde quer chegar.

Esta etapa fica muito mais rica se nossa mente já estiver repleta de referências, como antes proposto aqui.

2- INCUBAÇÃO:

Uma etapa mais inconsciente. Todas as informações coletadas e estudadas devem trabalhar de forma independente no cérebro. **É importante criar um tempo para seu cérebro** realizar as associações entre as informações. Portanto, dê um tempinho para o seu cérebro trabalhar sem você perceber. Deixe a problemática central de lado e realize outras funções dissociadas do tema que você está trabalhando.

3- ILUMINAÇÃO:

É nessa fase que as ideias surgem. Você já teve um estudo profundo e já permitiu o trabalho do cérebro na incubação. A partir disso, podemos assumir total controle e começar a estruturar as ideias que surgiram. Portanto, faça uma seleção das melhores ideias que você teve e siga para a última etapa.

4 - VERIFICAÇÃO / IMPLEMENTAÇÃO:

A hora de colocar a mão na massa! Essa é a etapa de aplicar as ideias que você teve e ver se a ideia gera o resultado esperado. É a etapa mais mecânica e mais operacional dos quatro estágios. Caso o resultado não seja o esperado, não tem problema, reinicie o Processo Criativo. **Testar e falhar fazem parte do sucesso criativo.**



“A força se consegue
com fracassos e
não com sucessos.”

COCO CHANEL

5.4 - PERCORRA AS ETAPAS DO PROCESSO CRIATIVO

Utilize o Processo Criativo sempre que precisar criar ou solucionar algo.

Percorra cada etapa para otimizar o funcionamento da mente criativa.

No início pode ser desafiador e um pouco complicado colocar este processo em prática, mas com o tempo e repetição, o processo criativo torna-se orgânico e você passa a dominar essa estratégia para gerar ideias com mais facilidade.

**"O ACASO SÓ ACONTECE
PARA AS MENTES PREPARADAS."**





* (CAPÍTULO 6) *

DESFECHO

Desejo profundamente ter ajudado a sua compreensão sobre o que é a criatividade.

Os exercícios descritos aqui são complementares. Portanto, quando você iniciar esse caminho, tente colocar em prática todos os métodos propostos, para que o começo dessa jornada seja muito mais eficaz e produtivo.

Não se atenha apenas aos exercícios aqui descritos.

Esse é apenas o início do caminho.

Mantenha a sua mente criativa ativa!

Procure desenvolver novos métodos para potencializar a sua criatividade. Busque outras leituras sobre o tema. Se possível, procure cursos, palestras, vídeos e workshops para manter-se no caminho da criatividade.

**// TUDO O QUE FAZEMOS E VIVEMOS VIRA REFERÊNCIA.
TODA REFÊRENCIA PODE SE TORNAR UMA IDEIA! //**

Esse material foi feito para fins educacionais, sua venda é proibida. Foi inteiramente produzido em parceria entre a **SBTD - Sociedade Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento** e o autor **Felipe Donatelli**.

SOBRE A SBTD

Nosso Propósito Organizacional:

Um Brasil para Todos:
Desenvolvendo Pessoas e
Transformando Vidas.



SBTD
Sociedade Brasileira de
Treinamento e Desenvolvimento

www.sbtbd.com.br



SOBRE O AUTOR

Felipe Gaspar Donatelli é um profissional multidisciplinar com perfil que transita por todas as áreas ligadas à comunicação, branding e design. **Especialista em criatividade, atualmente desenvolve workshops, palestras e cursos sobre a mente criativa.**

www.felipedonatelli.com



OLÁ! EU SOU UM EBOOK SOBRE

CRIA- TIVIDADE

• Edição 01 •