

# Como ter criatividade: técnicas e inspirações

Você já se sentiu travado criativamente? É provável que sim. Os seres humanos têm idas e vindas do pensamento criativo e é difícil se cobrar nesse sentido. Ainda assim, podemos aplicar técnicas que fazem saber como ter criatividade.

Se você precisa destravar e encontrar seu eu criativo, não deixe de ler as técnicas e inspirações a seguir. São dicas dos maiores criativos do mundo, além de dicas dos livros que temos no 12'.

## Compreenda quais são seus momentos de maior criatividade

Para aproveitar a sua criatividade, você precisa saber quando ela está com atividade mais em alta. Para isso, procure anotar os momentos em que se sentiu mais produtivo criativamente e as boas ideias fluíram. Anote o que estava sentindo e fazendo.

Assim, você tem as armas que precisa para despertar a própria criatividade. Já adiantamos que muitas vezes você vai sentir pelo menos uma ideia criativa quando estiver realizando trabalhos repetitivos, como cozinhar, arrumar a horta, correr na esteira, etc. Tenha o celular em mãos nessas horas!

Ao mesmo tempo, pensamentos negativos, auto sabotadores, preocupações e [ansiedade](#) matam as boas ideias. Por isso, essa parte também precisa estar em equilíbrio se você quiser aprender como ter criatividade.

## Comece pelo fim

Alguns tipos de projeto podem se beneficiar dessa técnica, que consiste em decidir o resultado que você quer e trabalhar o caminho até lá. Assim, você é capaz de enxergar a situação

como um todo, o que ajuda a criar soluções inovadoras. Em seu livro [Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes](#), Stephen Covey descreve uma técnica de criatividade chamada de “discurso no funeral”. Isso mesmo!

### [Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes](#)

Imagine que alguém faz um discurso quando você morrer. Pense no que você gostaria que a pessoa mencionasse, os eventos importantes dos seus anos de vida, quem seria a pessoa. Escreva esse discurso. Esse é um exercício mais pessoal e até bastante emocional, mas também funciona para projetos menores. Sabendo como quer que seja no final, você passa a trabalhar para esse resultado.

## **Pense visualmente**

Algumas vezes basta uma mudança de perspectiva para aprender como ter criatividade. A maioria das pessoas pensa melhor quando conseguem visualizar o todo.

Um bom exemplo é o Business Model Canvas, que ajuda principalmente startups a criarem seus modelos de negócio. Em um só quadro, é possível visualizar as fontes de renda, clientes, canais, etc.

Você pode aprender mais sobre esse canvas no livro dos autores Alexander Osterwalder & Yves Pigneur, “[Business Model Generation](#)”.

### [Business Model Generation](#)

## **A estratégia do Walt Disney**

Quando pensamos em criatividade, uma das maiores empresas que vêm à mente é a Disney. Conhecido por criar personagens históricos, Walt Disney tem uma técnica de criatividade que pode ajudá-lo a ter boas ideias.

Funciona para defender um produto no mercado em três

instâncias: sonhador, realista e crítico.

1 – O sonhador é sobre sonhar, visualizar, inovar, explorar, imaginar, dar ideias que parecem ridículas, espontaneidade, utilizar todos os sentidos, se livrar de limitações.

2 – O realista é sobre estar conectado à realidade, às praticidades e ao que realmente faz aquilo acontecer.

3 – O crítico examina os detalhes, provê feedback construtivo, faz a ideia ser robusta e completa.

A ideia é começar pelo sonhador, passar para o realista e, então, chegar ao crítico. Cada estágio deve ser separado, por isso não critique quando estiver sonhando, por exemplo! É uma ótima forma de trabalhar uma ideia criativa.

## **Destrave sua criatividade e inovação passo a passo**

No livro “The Artist’s Way” (O Jeito do Artista), Julia Cameron descreveu exercícios que são um passo a passo para destravar a sua criatividade ao longo de 12 semanas. Duas das técnicas são as seguintes:

- **As páginas matutinas:** escreva assim que acordar o máximo que conseguir e não revise até o final de 12 semanas.
- **Data do artista:** selecione uma atividade criativa e divertida e faça pelo menos uma vez por semana para exercitar a sua “criança interior”.

## **SCAMPER**

A técnica SCAMPER utiliza verbos para estimular a criatividade e inovação. É um tipo de checklist que ajuda as pessoas a sugerirem boas ideias, tanto para modificações e melhorias em um produto que já existe quanto para a criação de um novo.

SCAMPER é um acróstico e cada letra corresponde a um verbo. Veja só:

- **S – Substitute** (substituir)

- C – Combine (combinar)
- A – Adapt (adaptar)
- M – Modify (modificar)
- P – Put to another use (direcionar para outro uso)
- E – Eliminate (eliminar)
- R – Reverse (reverter)

Refletindo sobre como cada um desses verbos se aplica ao seu produto, você pode ter novas boas ideias e transformá-lo para melhor.

## Colaboração

Algumas vezes, trocar boas ideias pode ser o caminho para a criatividade e inovação. Procure trabalhar junto com o seu time para criar. Os processos de design thinking normalmente exigem que o pensamento seja em grupo exatamente porque o fluxo é maior.

## Sugestões de leitura sobre como ter criatividade

Se quiser aprofundar nos seus estudos sobre criatividade, sugerimos três livros:

### [Fora de série \(Outliers\)](#) – Malcolm Gladwell

Neste livro, Malcolm explica o que é necessário para conseguir um sucesso histórico. Ele pesquisou o histórico das maiores personalidades do mundo, como Bill Gates, os Beatles e Mozart, para analisar os padrões que as fizeram chegar lá.

Para ele, é importante não só saber como essas pessoas são, mas também como elas se relacionam ou relacionavam, quem eram amigos e família, etc. Para ele, nossas relações têm impacto alto na nossa vida.

Se quiser saber como ter criatividade na medida dessas pessoas, não deixe de ler.

[Fora de Série – Outliers](#)

## **[Grit to Great](#) – Robin Kaval e Linda Kaplan Thaler**

Essa obra mostra como você não precisa ter talentos naturais para ser bom em algo. A perseverança e o esforço contam muito. Os autores mostram como fazer isso, sem importar a sua idade, área de atuação, classe social ou habilidades inatas. Se você quer ser excelente em qualquer coisa, escolha essa obra.

[Grit to Great](#)

## **[The War of Art](#) – Steven Pressfield**

Você acredita que deve cumprir um propósito em sua vida, mas nunca correu atrás dele? Muitas pessoas passam por isso! Isso acontece porque sua resistência tenta te impedir de alcançar seus objetivos de vida!

Entre muitas outras coisas, o autor nos ensina como as hierarquias podem arruinar sua criatividade, e também conta a história de como Oprah Winfrey criou o talk show mais popular dos Estados Unidos em apenas alguns meses.

[The War Of Art](#)

Não deixe de ler os microbooks na plataforma do [12minutos!](#) Você ainda pode exercitar a sua criatividade enquanto estiver no trânsito com as nossas versões em áudio. Basta baixar o app!