

## Falta de criatividade no trabalho? Nós ajudamos!

<https://www.shutterstock.com/pt/image-photo/young-woman-wearing-smartwatch-using-laptop-314302460>

Desengane-se se pensa que só precisa de ser criativo um publicitário ou um profissional de comunicação: a criatividade é inerente a qualquer profissão. Hoje em dia, é um requisito cada vez mais considerado, sendo uma característica que acrescenta muito valor a qualquer pessoa.

Ser criativo não significa ter um talento e muito menos um “dom”: a criatividade fomenta-se através de algumas práticas que potenciam as chamadas ideias «fora da caixa» e são essas dicas que queremos partilhar. Preparada?

### 1) Anote as suas ideias

Registar ideias fortalece o nosso comportamento cognitivo e ajuda a conectar as coisas. Mesmo que não faça sentido, mesmo que sejam ideias soltas, sensações, vontades, necessidades, partilhas, uma só palavra - não interessa: registre-as, sem julgamentos e em liberdade. Aproveite e comece a criar, também, listas: alimentos que goste (agora, em criança,...), cores de batons e de verniz favoritas, estação do ano que mais a cativa, cheiros que lhe trazem aconchego,... Há uma série de blocos de notas próprios para listas e ideias, ande sempre com um na carteira, nunca se sabe quando vai surgir a sua próxima inspiração.

### 2) Confie em si

É fácil falar: nós sabemos. E, parece quase um cliché. O que queremos dizer com isto do “confiar em si” é: comece, faça algo, meta mãos à obra. Não se importe se é capaz, se tem jeito, se vai ficar bem e, muito menos, com o que os outros irão dizer. O importante é o processo - é como ele vai decorrer, o que vai desbloquear e trabalhar em si, como a vai transformar e, sobretudo, a experiência e sensações que este lhe vai trazer. Arrisque sem medos e sem hesitações!

### 3) Seja curiosa

Sabia que a curiosidade e a criatividade andam de mãos dadas? É verdade! O interesse em conhecer coisas novas alarga os nossos horizontes, o que potencia a diferenciação das nossas ideias. Explore o mundo e experimente. Leia livros de autores que nunca leu, compre uma revista nova, veja um canal diferente, assista a uma série ou um filme que nunca escolheria, vá a um restaurante com um conceito que à partida não iria, mas que, no fim de contas, pode revelar-lhe coisas novas. Quem sabe, no seu leque de experiências, não seria engraçado escolher uma das nossas máscaras minerais e aproveitar a sua aplicação para estar atenta ao efeito que o perfume, a cor e a textura da mesma provocam em si. O que sente quando a aplica na cara? Quando se vê ao espelho com o rosto preto (se optar pela [Máscara Detox Purificante com Carvão](#)) ou verde (no caso de eleger a nossa [Máscara Apaziguante com Aloe Vera](#))?

### 4) Selecione o ambiente ideal

Podem ser espaços públicos como cafés, esplanadas ou parques, pode ser na sua sala, quarto ou num escritório especialmente decorado, com muito mimo, por e para si: o importante é que

se sinta confortável e inspirada no local que escolher. Este pode ser o seu lugar especial - mesmo sem ninguém o saber.

### **5) Comece o dia a escrever**

É um exercício antigo e já conhecido - com resultados surpreendentes. Escolha um caderno, deixe-o perto da sua cama e, ao acordar, escreva 3 páginas. Com o quê? Com o que lhe apetecer! Uma vez mais, o julgamento deve ser excluído desta prática. Escreva, apenas: sonhos, ideias, vontades, bem ou mal, com ou sem erros. Um diário? Se estiver sem ideias, escreva “Estou sem ideias hoje e por isso não vou escrever mais nada para além disso.” até completar as 3 folhas. Seja persistente neste trabalho e, a médio prazo, será surpreendida por resultados espantosos.

### **6) Reserve tempo de qualidade para si**

Uma vez por semana, pelo menos, marque na agenda um encontro consigo mesma. Sim, só consigo - sem mais ninguém por perto! Programe esse momento (com criatividade): leia um livro, vá ao cinema, marque uma massagem ou terapia nova, dê um passeio à beira-mar, faça coisas que gostava de fazer em criança. No fundo, é importante abstrair-se de todo o stress que tenha acumulado, alimentando a criatividade, através de todas as fontes de inspiração possíveis. E claro, se estiver exposta ao sol, não se esqueça de se proteger com um cuidado adequado como [Idéal Soleil Pocket](#), que pode andar sempre num bolso ou na carteira, esteja onde estiver.

Imagem disponível em: [https://br.freepik.com/fotos-gratis/mulher-jovem-segurando-caneta-mao-pensando-enquanto-escrita-ligado-caderno\\_3717247.htm](https://br.freepik.com/fotos-gratis/mulher-jovem-segurando-caneta-mao-pensando-enquanto-escrita-ligado-caderno_3717247.htm)