

Complete Concepts

Easy Solutions To Boost Your Creativity



Termes et conditions

MENTION LÉGALE

L'éditeur a tenté d'être aussi précis et complet que possible dans la création de ce rapport, en dépit du fait qu'il ne garantit ni représenter à tout moment que le contenu à l'intérieur sont exacts en raison de l'évolution rapide de l'Internet.

Alors que toutes les tentatives ont été faites pour vérifier les renseignements fournis dans la présente publication, l'éditeur décline toute responsabilité pour les erreurs, d'omissions ou interprétation contraire de l'objet des présentes. Toute perception de certaines personnes, les peuples ou les organisations ne sont pas intentionnelles.

Dans les livres de conseils pratiques, comme toute autre chose dans la vie, il n'y a aucune garantie de revenu en. Les lecteurs sont priés de répondre à leur propre jugement sur leur situation individuelle d'agir en conséquence.

Ce livre ne vise pas à être utilisé comme source de droit, des affaires, de la comptabilité ou des conseils financiers. Tous les lecteurs sont invités à consulter les services de professionnels compétents dans les domaines juridique, commercial, comptabilité et finances.

Nous vous invitons à imprimer ce livre pour faciliter la lecture.

Table des matières

avant-propos

Chapitre 1:

Mise en route de la créativité

Chapitre 2:

Ce qui fonctionne pour obtenir le jus qui coule

Chapitre 3:

Trouver des idées fraîches

Chapitre 4:

Utiliser le net

Chapitre 5:

Il n'a pas à être soit Ou

Chapitre 6:

Parfois, vous besoin d'une pause

Emballer

avant-propos

Qu'est-ce que la créativité pour vous? Pour la plupart des gens, ils se réfèrent aux arts - l'écriture et la musique par exemple. Toute la même créativité s'applique à tout - tout frais, tout ce qui n'a jamais été fait auparavant, vient de la faculté mentale originative. Obtenez toutes les informations dont vous avez besoin ici.



Concepts complets

Easy Solutions pour stimuler votre créativité

Chapitre 1:

Mise en route de la créativité

Synopsis

Quels sont vos objectifs, vos emplois et vos activités en temps libre? Pouvez-vous déterminer comment la création joue un rôle? Reconnaissez-vous qu'il ya 2 sortes différentes d'imagination qui jouent un rôle dans la créativité?



Les bases

Imagination originative

l'imagination originative, qui se trouve de l'autre côté de notre cerveau logique et notre ego, est l'endroit où toutes les idées vraiment fraîches viennent. Si un scientifique conçoit quelque chose que le monde n'a jamais vu auparavant, il utilise l'imagination originative. Considérez comme l'argile fraîche.

Edison, Bell, et Gates étaient brillants inventeurs qui ont appris à puiser dans l'imagination originative. M. Edison, par exemple, a été signalé comme ayant testé plus de 10000 idées pour son bulbe electriclight utilisant son imagination synthétique seul, et ils ont tous échoué. Il était seulement s'il tapait dans son imagination originative qu'il a tiré hors de l'ampoule parfaite.

Imagination synthétique

Qu'est-ce que cette imagination synthétique? Ceci est l'imagination donnée naissance à l'éducation et de l'expérience. Vous appliquez votre cerveau pour modifier les choses, les voir sous un angle différent, ou réorganiser des choses existantes pour former quelque chose de « frais ». Mais rien de vraiment nouveau jamais venu de l'imagination synthétique.

Combien de ce que vous obtenez n'a jamais été vu auparavant (par vous, de toute façon)? Si vous êtes l'auteur d'un nouveau livre, êtes-vous réorganiser des histoires ou des légendes que vous avez vu avant, en remplaçant les caractères, le piratage

et l'échange? Si vous écrivez une composition musicale fraîche, changez-vous vraiment que l'une de vos chansons d'enfance de compagnie? Si vous faites une nouvelle campagne de marketing, vous plaçant simplement votre propre spin sur une campagne réussie déjà utilisée par une autre société?

Beaucoup de pensée modernes originative livres disponibles sont en réalité se concentrant sur votre imagination synthétique. Mais il n'y a rien de mal à cela; En fait, il est une étape essentielle. Une idée originale a souvent besoin d'être façonné par l'éducation, le raisonnement et l'expérience pour mouler un produit fini.

Prenez la conception de la couverture de ce livre, par exemple (je l'espère vous lisez une copie légale qui a la couverture). Il a commencé comme une pensée originale dans ma tête, comme l'argile fraîche de la création. Je commençais à appliquer mon imagination synthétique à la mode de l'argile.

Comme je l'ai commencé à transférer l'idée de mon esprit dans mon ordinateur, j'ai utilisé mes compétences graphiques pour le réduire à ce qui est concevable avec la technologie actuelle. Je forgé l'idée vague en additionnant les couleurs selon le schéma de couleurs existant. J'affecté du texte et des images dans des positions particulières basées sur ce que je sais de l'interaction homme-machine. Il est alors seulement il se transforme en un produit fini.

Permettez-moi de SideTrack un peu ici. Toutes les pensées, tous les objectifs, tout ce que nous voulons accomplir commence comme une idée dans nos royaumes mentaux et est forgé par les mains du monde. Anything êtres humains jamais

créé a commencé comme une pensée. Tout ce que l'humanité ait jamais produit a été forgé par les mains du monde.



Chapitre 2:

Ce qui fonctionne pour obtenir le jus qui coule

Synopsis

Le brainstorming est un outil populaire qui vous aide à trouver des solutions créatives à un sujet.

Il est particulièrement utile si vous souhaitez sortir de vieilles formes de pensée établies, de sorte que vous êtes en mesure d'évoluer de nouvelles façons de choses d'observation. Il aide également vous battez beaucoup des problèmes qui peuvent faire la résolution des problèmes groupe un processus sans inspiration et peu satisfaisante.



certaines techniques

Si confronté à un défi, les résolutions peuvent sembler difficiles à trouver. Laissez-vous voir que ce n'est pas vraiment le cas en écrivant votre question en haut d'une feuille de papier et venant ensuite avec 30 façons de le résoudre. Ce ne sont que des pensées rapides, bouchées, pas des plans totalement développés.

Certes, 30 est un grand nombre, mais ce que vous allez découvrir est qu'une fois que vous avez couvert les choses évidentes, votre cerveau va commencer à venir avec d'autres approches et plus originale. Certains d'entre eux seront irréalistes, mais ne vous censure pas jusqu'à ce que votre liste est fait, et vous êtes en mesure de revenir en arrière et d'évaluer tous les éléments.

Alors que groupe de réflexion est souvent mieux à générer des pensées que la résolution des problèmes de groupe normal, étude après étude a démontré que si les gens réfléchissent eux-mêmes, ils viennent avec plus de pensées (et souvent de meilleures pensées de qualité) que des groupes de personnes qui réfléchir ensemble.

En partie, cela se produit parce que, dans les groupes, les gens ne sont pas toujours dans le strict respect des règles de remue-méninges, et les mauvais comportements de groupe faufile à l'intérieur. La plupart du temps, cependant, cela se produit parce que les gens paient beaucoup d'attention à d'autres pensées qu'ils ne génèrent pas pensées de leur propre - ou ils oublier ces pensées pendant qu'ils attendent leur tour de parler. Ceci est appelé « blocage ».

Si vous faites un brainstorm sur votre propre, vous aurez tendance à produire une gamme plus large de la pensée que de groupe de réflexion - vous n'avez pas à vous soucier d'autres egos ou notions, et peut donc être plus librement créatif. Par exemple, vous pouvez constater que l'idée que vous seriez hésité à mettre en une session de groupe évoluée en quelque chose de tout à fait spécial si vous la recherchez avec réflexion individuelle. Ni vous devez attendre que les autres à cesser de parler avant de vous prêtez vos propres pensées.

Vous ne pourriez pas, cependant, développer des pensées aussi complètement si vous faites un brainstorm sur votre propre, comme vous n'avez pas l'expérience plus large d'autres membres d'un groupe pour vous aider.

Modifier votre approche. Si vous êtes assis devant le PC en essayant d'écrire le prochain grand roman américain semble cependant peut simplement ne pas obtenir une poignée sur les mots, vous pouvez constater que vous appuyer trop fort dans une direction. Regardez à d'autres formes d'expression pour vous inviter.

La tentative de l'auteur d'une chanson? Au lieu d'écouter de la musique, la tête du musée d'art local pour une petite entrée visuelle. Vous avez des problèmes avec la conception de l'image? Aller à la symphonie et laissez-vous inspirer par une forme d'art totalement différent.

De temps en temps la clé de la motivation se trouve dans les environs, vous êtes. Vous pouvez redoutez changer le pneu sur votre voiture, que votre garage est humide, froid et mal éclairé. Demandez une connaissance de l'utilisation de son, garage chauffé bien éclairé, et le travail peut devenir plus agréable. Vous êtes en mesure de

également rendre le projet plus agréable en demandant à d'autres personnes à participer. Si vous demandez à quelqu'un de partager leur savoir-faire, il peut être un coup de pouce de l'ego pour eux et une source de soutien pour vous.

Une façon d'assurer le succès personnel et l'exubérance continue pour votre propre chemin découvre les gens qui réussissent dans les affaires qui sont un sens pour vous. Apprenez à connaître ces gens, apprendre leurs attitudes et leurs comportements. En trouvant un modèle de succès que vous aurez quelqu'un à imiter.

Vous pouvez regarder aussi des personnes que vous ne souhaitez pas devenir et étudier ces habitudes négatives. Les deux vous aider à apprendre des leçons cruciales sur votre avenir; mais assurez-vous de centrer sur l'individu le plus positif. Il est intéressant de faire une liste de vos amis et les familles tout en examinant quelles qualités chacune de ces personnes ont et les habitudes qui rendent ces caractéristiques possibles.

Votre modèle de réussite pourrait ne pas se trouver dans les actions d'un homme, mais dans les traits positifs de toutes les personnes que vous interagissez avec.

Chapitre 3:

Trouver des idées fraîches

Synopsis

Souvent, nous faisons l'erreur de présumer que les idées avantageuses se produisent tout simplement. Ou encore plus dangereux, nous obtenons coincé dans le piège de l'esprit que la créativité est une aptitude; certaines personnes ont, d'autres ne le font pas. Ensuite, il y a la croyance autodestructrice supplémentaire - « Je ne suis pas assez intelligent pour trouver des idées avantageuses. »



Nouvelles choses

Ces hypothèses sont rarement honnêtes. Tout le monde peut appeler des idées nouvelles, radicales - il vous suffit de découvrir comment ouvrir votre cerveau et de penser autrement.

techniques idée génération standard centre sur le mélange ou l'ajustement des idées existantes. Cela peut certainement donner des résultats. Cependant ici, nous mettons l'accent sur vous pourvoiriez avec des outils pour vous aider à sauter sur un plan tout à fait différent. Ces approches forcent votre cerveau à concevoir des connexions nouvelles, penser autrement et envisager de nouvelles vues.

Une mise en garde - alors que ces techniques sont très efficaces, ils vont réussir que si elles sont soutenues par des connaissances solides de la zone que vous travaillez. Cela signifie que si vous n'êtes pas organisé avec suffisamment de données sur le sujet, vous avez peu de chances d'invoquer une idée dandy même en utilisant les techniques énumérées ici.

D'ailleurs, ces techniques peuvent être utilisées pour susciter la créativité en groupe et des séances de remue-méninges de même.

Chacun d'entre nous ont tendance à s'attacher à des modèles de pensée particuliers. La violation de ces règles de pensée peut vous aider à obtenir votre cerveau décollées et le rendement des idées nouvelles. Il y a beaucoup de stratégies que vous êtes en mesure d'utiliser pour briser les schémas de pensée constitués:

différents conjectures: Pour chaque état de choses, vous avez un ensemble de clés conjectures. Contestant ces conjectures vous donne un tour entier frais sur les théories.

Vous voulez acheter quelque chose, mais ne peut pas puisque vous supposons que vous n'avez pas le revenu. Contester la conjecture. Bien sûr, vous n'avez pas d'argent à la banque, mais vous ne pourriez pas vendre certains de vos autres actifs pour augmenter le chiffre d'affaires? Pouvez-vous plonger dans votre pension de retraite? Vous pouvez faire des heures supplémentaires et augmenter le pot en 6 mois? Tout à coup, l'image commence à regarder plus lumineux.

Reformuler le problème: exprimer le problème autrement conduit souvent à une autre idée. Pour reformuler le problème voir la question sous différents angles.

« Pourquoi avons-nous besoin de régler le problème? », « Quel est le barrage routier ici? », « Qu'est-ce qui viendra Et si nous ne réglons pas le problème? » Ces questions vous donneront de nouvelles idées.

Vous pourriez rassembler des idées nouvelles pour résoudre votre problème nouveau.

Dans les années cinquante, les compagnies maritimes perdent sur les cargos. Ils ont décidé qu'ils avaient besoin de se concentrer sur la construction de navires plus rapides et plus efficaces.

Cependant, le problème a persévéré. Puis, un conseiller a défini le problème autrement. Il a dit que la question de l'industrie devrait penser

était « comment pouvons-nous faire baisser les coûts? » La déclaration de nouvelle émission a donné de nouvelles idées. Toutes les facettes de l'expédition, y compris l'entreposage de la cargaison et le temps de chargement, ont été consultés. Le résultat de ce changement d'orientation a suivi dans la cuve du récipient et le roll-on / cargo roll-off.

Imaginez dans le sens inverse: Si vous sentez que vous ne pouvez pas penser à quelque chose de nouveau, essayez de choses inversées. Au lieu de centrer sur la façon dont vous pourriez résoudre un problème / améliorer les opérations / renforcer un produit, comment pourriez-vous envisager de produire la question / empirer opérations / déclasser la marchandise. Les pensées inverses viendront circulant dans.

Tenez compte de ces idées - une fois que vous les avez inversé à nouveau - comme des solutions possibles pour le différend initial.

Montrez-vous un autre support: Nous avons des intelligences multiples, mais pour une raison quelconque, lorsqu'ils sont confrontés à des défis, nous avons tendance à simplement utiliser notre pensée verbale. Que diriez-vous d'exprimer le défi par un autre moyen? Clay, musique, jeux de mots d'affiliation, la peinture, il y a beaucoup de façons dont vous pouvez transmettre le défi. Ne vous inquiétez pas de résoudre le problème en ce moment. Il suffit de l'exprimer. Une autre expression peut activer différentes formules de pensée. Et ces formules de pensée nouvelles pourraient générer de nouvelles idées.

Chapitre 4:

Utiliser le net

Synopsis

Il y a tellement de gadgets et bidules disponibles de nos jours ... vous pouvez stimuler votre créativité en ligne.



L'Internet peut stimuler votre imagination

Utiliser un générateur d'idées en ligne. Vous pouvez obtenir drôle et idées d'inspiration pour quelque chose de conseils aux excuses de support technique.

Il y a des milliards de façons pour donner des idées et à développer de nouveaux concepts pour vos projets. Vous êtes en mesure d'utiliser votre subconscient pour trouver une idée ou que vous êtes en mesure de consulter le générateur d'idée (un outil en ligne) pour les affiliations au hasard. Cet outil est exceptionnel, car il vous donne des combinaisons de termes qui sont souvent sans rapport, mais votre esprit sera toujours essayer de les affilier. Cet exercice produira des lignes de pensées qui peuvent être tout à fait rafraîchissant.

Ajouter aux 3 mots générés quelques mots-clés de votre projet et vous obtenez une liste infinie de phrases inspirantes. La plupart d'entre eux seront non-sens, mais ils pourraient quand même vous donner une graine d'une idée. Bien entendu, vous êtes en mesure d'utiliser simplement un dictionnaire à cet effet, mais cet outil est plus pratique.

Stumped pour un thème?

Inviter des suggestions. Avez-vous Twitter? Facebook? Blog? Utilisez un téléphone? Tous ces éléments sont des moyens financiers pour atteindre les autres personnes originative afin de puiser dans quelques idées vives.

l'étiquette des réseaux sociaux Internet dépend des mêmes principes de la vie réelle « traiter les autres comme vous les souhaitez vous traiter ». Ces étiquettes facilitent l'interaction efficace afin que les réseaux sociaux ne sont pas transformés en une zone de guerre. Comme, les règles écrites ne réglementent « netiquette », comme il est connu des réseaux sociaux web; cela dépend largement sur la sensibilité de la personne.

Avec la propagation des réseaux sociaux, netiquette devient d'autant plus essentiel, car il est vraiment facile de nuire à la réputation de quelqu'un. Un autre élément est que, une fois sur le net, il ne peut pas être repris. Les données peuvent être rappelés par toute personne ayant accès à la technologie.

De même les individus forment une opinion sur vous sur la base des interactions sur le réseau social. Il y a toujours le risque de s'embarrasser et d'autres. Il est vraiment difficile de transmettre la civilité dans les réseaux sociaux internet ainsi; les individus ne devraient pas se offensée pour obtenir rejeté ou non obtenir des messages d'une personne en particulier.

Voici quelques étiquette impliqués dans les réseaux sociaux Web.

- Ne perdez pas votre tête à la lecture des commentaires négatifs et détachez un poste terrible. Une fois que le bouton d'envoi est cliqué, il n'y a aucun moyen de rappeler à partir du Web. Plus tard, vous pourriez

comprendre votre commentaire méchant était dénuée de fondement, mais vous pouvez ne rien faire à ce sujet.

- Soyez prudent lorsque vous ajoutez des amis. Vous êtes en mesure d'ajouter en toute sécurité ceux, vous savez. Pour le reste, ajouter ceux dont le profil des questions à vous.
- Ne pas coller les photos des autres, sans leur permission. Même vos photos doivent être décents. Rappelez-vous que les sites de réseaux sociaux sont votre présence Net, donc construire votre rapport.
- Ne pas poster des liens de sites pour adultes ou tout autre site Web illégaux. De même ne pas télécharger des vidéos et des photos qui sont impudiques.
- Toujours donner le profil complet et à droite. Profils informer les autres de vous et ainsi ne les Misdirect pas. Fournir des données de fond commun avec vos goûts et dégoûts.
- Ne répandez pas la rumeur mal.
- Enduisant d'autres personnes sur les sites de réseaux sociaux est également de mauvaises manières. Tout le monde vous êtes connecté à peut lire ce que vous publiez, alors restez à l'écart d'écrire des remarques atroces sur les autres.
- Ne pas le courrier indésirable. Les gens irrités quand ils reçoivent du spam. Spamming est également dans le mauvais goût.
- Ne pas continuer à demander aux gens de vous ajouter comme ami.
- Pour être efficace, souvent mise à jour et de participer. Poster un jour et commenter les messages des autres.
- Smiles peut être utilisé pour désigner une tonalité. Cependant, utiliser chichement. De même, ne pas utiliser toutes les capitales dans vos messages de message. En utilisant toutes les capitales est la version en ligne de crier.
- Si quelqu'un vous poste un commentaire, répondre.

- L'abréviation moins que vous pratiquez mieux c'est. Utiliser uniquement les abréviations qui sont raisonnablement commun, comme vous ne serez pas là pour expliquer.
- Être aussi bref que possible et au point. Les gens ni ont le temps ni la patience de lire la page de longues divagations.
- Dans le cas de tout argument, se concentrer sur les questions plutôt que les personnes concernées.
- Garde l'esprit ouvert. Ne pas se mucked dans des guerres de message ...



Chapitre 5:

Il n'a pas à être soit Ou

Synopsis

Nous pourrions réaliser le projet A ou B. Ne voulez-vous plus de temps ou plus de gains? Vous êtes en mesure d'avoir une grande vie et la carrière moyenne ou la vie juste et carrière exceptionnelle. J'ai jaune ou rouge, qui ne voulez-vous?

Gagner ou perdre. Oui ou non. Le monde est noir ou blanc. Vous êtes en mesure d'avoir ceci ou cela. Ce qui ne sélectionnez-vous? Nous devons choisir.

Toutes les déclarations et questions ci-dessus sont des cas de non / ou de la pensée. Tous les présupposer que nous vivons dans un monde délimité par le choix de tel ou tel - l'un ou l'autre.

Ces déclarations sont fondées sur la conviction que notre monde est limité. Tous ces choix sont essentiellement ancrés dans la « mentalité de manque. »

Je crois qu'il ya un autre choix. Ce choix vous donnera plus d'options; il mieux vos perspectives et de l'attitude et le calibre de votre vie. (Il peut de la même prête grandement à l'amélioration de votre niveau de vie).

Le changer

Voici quelques conseils à suivre dans la quête de refonte de la propriété et le buste encore la banque:

Cette 2ème approche amplifie notre façon de penser et se fonde sur une notion qu'il ya beaucoup dans le monde pour tout le monde - beaucoup de temps, les chances, les revenus, les ressources, les gens, le plaisir et les expériences. Je l'appelle à la fois / et » penser. Cet état d'esprit est enraciné dans la « mentalité d'abondance. »

Nous avons commencé avec deux / ou options. Concentrons-nous sur un seul (vous êtes en mesure d'appliquer la logique et de l'approche sur l'un des autres ou quoi que ce soit d'autre dans votre vie) et deux possibilités concernant des projets avec les deux / et la mentalité. Commencez par demander. . . « Comment pouvons-nous obtenir à la fois les projets A et B? »

En posant la question que vous êtes le fondement de la mise au rebut de la mentalité de manque; en posant la question que vous vous exposez à des théories nouvelles.

Ne pas assez de gens pour faire les deux projets? Si les deux ont une récompense favorable, pourquoi ne pas obtenir un peu d'aide supplémentaire soit sur les projets ou sur d'autres travaux afin de libérer du temps pour les projets?

L'objectif des deux / et de la pensée est de nous ouvrir à plus d'options et de possibilités.

Ne pas avoir assez d'argent pour agir sur les deux projets? Que faire si vous établissez un partenaire? Qui pourrait bénéficier d'autre?

À ce stade, vous pensez peut-être que si nous continuons à dire « oui » nous n'avons pas mis le point ou obtenu de meilleurs résultats dans les options que nous faisons. Bien sûr, nous avons encore à établir des priorités et faire des choix. Le concept des deux / et de la pensée est de nous ouvrir à plus d'options et les chances avant de passer directement à instituer un choix entre un ou

B.

Si vous faites confiance que le monde est rempli avec beaucoup de possibilités et qu'il ya toujours plus d'options à considérer, alors vous vous sentirez complètement à l'aise de demander ce genre de requêtes. Si nous vivons dans un ou l'autre / ou dans le monde, nous installons directement pour l'un ou l'autre avant même d'envisager que quelque chose de plus ou différents est imaginable.

Il y a quelques clés pour l'acquisition et l'utilisation « à la fois / et » penser. Se rendre compte que d'abord (et enfin) en utilisant cette approche mentale est une habitude - une habitude que vous êtes en mesure de soutenir et faire croître.

Croyez en abondance. Il commence par une idée que plus est disponible pour nous - en termes d'hypothèses, des ressources, des risques et

approches. Une fois que nous avons confiance en cela est vrai, nous allons commencer notre recherche pour plus d'options.

Exécuter sur la foi. Même si votre croyance de l'abondance est pas encore ferme, courir sur la foi. Ayez la foi que c'est vrai, même si vous ne pouvez pas voir ou sentir encore.

Question. Pour voir les options que vous avez à la question, « pourquoi pas les deux? » Ou versions comme « Comment pouvons-nous faire les deux? » « Que devrions-nous modifier ou adapter à atteindre ces deux? » « Pourquoi est-ce que nous devons choisir ? » Vous avez l'idée.

Tenir compte des théories. Lorsque vous avez posé la question, être accueillant aux options et vous serez étonné de voir combien tournera pour vous.

Qu'est-ce que vous êtes en mesure d'atteindre maintenant. **Vous êtes face à un certain** situation actuelle. Comment pensez-vous de celui-ci? Pensez-vous soit / ou ou les deux / et? Si vous envisagez de either / ou prendre les mesures ci-dessus - à la fois essayer / et de la pensée. La tentative est le mouvement d'ouverture - et c'est une étape que vous êtes en mesure de prendre immédiatement.

Chapitre 6:

Parfois, vous besoin d'une pause

Synopsis

Il y a une vraie réalité à prendre une pause.

C'est quelque chose que je suis de tous mes livres sur la façon d'être originative (les choses que je fais pour vous, mes chers lecteurs!). Souvent, après une pause, je trouve des erreurs, un mauvais écoulement, ou des vues nouvelles que je ne pouvais pas voir à cause de sightlessness de familiarité. Éloignez-vous de séance de réflexion et de revenir en quelques heures ou quelques jours. Vous serez surpris de ce que vous obtenez apparaître votre cerveau.



Prenez une pause

Avez-vous de temps à autre sur terre un coup d'arrêt lorsque le matériel de création, l'analyse, la conception, ou engagé dans une autre entreprise créative? Ou peut-être vous ne pouvez pas obtenir le roulement; vous passez par le bloc de l'auteur ou sur blanc. La page vide ou de l'écran peut être intimidant.

Et donc, faire une pause! J'ai déterminé que le transfert d'une sorte d'activité à un autre on suscite la créativité. Cela est particulièrement vrai lors de la transition du travail à temps de loisirs, l'exercice, ou un passe-temps. Peut-être en repos notre esprit conscient que nous mettons en œuvre notre subconscient.

Considérons une illustration récente. Une pause de la journée, la première chose, je commence à travailler sur une proposition visant à imprimer une troisième édition d'un de mes livres. Après environ 2 heures, je pris un bon départ, y compris un aperçu et un peu de texte.

Même si, j'ai commencé à se coincer et ainsi obtenir faim. Je fait du vélo dans un restaurant à proximité et, tout en savourant un petit déjeuner léger, 3 pensées proposa-related « bombés » dans ma tête. Je l'ai écrit d'entre eux à l'arrière de napperons en papier.

J'ai alors commencé une balade à vélo de dix mile, au cours de laquelle je me suis arrêté 3 fois pour noter brièvement plus bas pensées qui sont venus le long « du jour au lendemain. »

Plus de la fin, je suivais exactement la même formule - petit-déjeuner et vélos à 10 mile ride - et, sur le trajet et de nulle part, je déterminé comment structurer un rapport qui a été dans les étapes très tôt.

Ces certaines situations sont typiques de nombreuses expériences originative standardisées que j'ai bénéficié au cours des années qui ont été éveillées par « changer de vitesse. » Prenant une pause personnelle améliore l'efficacité et l'efficience.



Emballer

Vous êtes si originale.

Ne pas le nier. Si oui ou non vous pensez à vous-même une sorte de création, la vérité est que vous produisez sans cesse des idées.

Mindfulness et ces stratégies vous invitent à être au courant de cette rivière qui coule sans cesse, et offre la possibilité de choisir de s'asseoir à côté de lui au lieu de nager en elle. En regardant les idées de cette rivière calme (votre être intérieur), vous êtes en mesure de voir plus clairement ceux qui flottent vers le haut et scintillent au soleil.

Mais la pleine conscience est plus que l'esprit tout en regardant l'esprit ... Ce sont les stratégies ici. Quand nous sommes engagés dans le processus de création, que ce soit c'est mots, des chiffres, de la musique, l'art, ou mouvement - sans faire ramoner dans le concept de l'endroit où il peut être leader, c'est une forme très pure de la pleine conscience.

