

creativiteit

Vaak is een creatief idee niet meer dan het doorbreken van een vastgeroeste opvatting of handelswijze. Je kan je hersenen stimuleren om minder routineus te denken, door regelmatig gewoontes uit je dagelijkse leven te veranderen

- Verander het traject van/naar je werk
- Luister naar een radiozender waar je anders nooit naar luistert
- Kijk naar een programma dat je nog nooit bekeken hebt
- Poets je tanden met je andere hand
- Verander van zitplaats aan tafel thuis of in meetings
- Gebruik je computermuis met de andere hand
- Zoek een nieuwe hobby
- Draag je horloge aan je andere arm
- Combineer kledingstukken die je nog nooit samen droeg
- Koop een tijdschrift dat je niet kent
- Kies op de menukaart iets wat je nog nooit at
- Wandel een winkel binnen waar je nog niet bent geweest

zelf actie ondernemen

- Blader achterwaarts doorheen een tijdschrift en kijk alleen naar de foto's en titels
- Onderzoek, bestudeer, gebruik de producten of diensten van je concurrenten
- Hou knipsels, beelden of citaten bij die je aanspreken. Verzamel ze indien mogelijk op een prikbord

Nieuwe ideeën borrelen op wanneer je er niet expliciet mee bezig bent, wanneer je je ontspant en je onderbewustzijn de vrije loop laat

- In bad of onder de douche
- Al rijdend
- Tijdens het wakker worden of het in slaap vallen
- Al lezend
- Tijdens een saaie vergadering
- Tijdens het sporten
- Wanneer je midden in de nacht wakker wordt.
- Wanneer je het gras maait
- Luisterend naar muziek
- Lukraak bladerend door een tijdschrift
- Terwijl je op een terras zit en naar omstaanders kijkt
- In een winkelcentrum

Geloof in jezelf

Gebrek aan zelfvertrouwen en de angst voor kritiek staan vaak creativiteit in de weg. Belangrijk is dat je in jezelf gelooft en dat je met je ideeën naar buiten durft komen.

Stimuleer je geest met nieuwe input

- Door routine en sleur te doorbreken krijg je nieuwe, frisse indrukken die je vast en zeker op ideeën brengen.