15 técnicas para alcanzar tu momento creativo

http://www.elefectopigmalion.com/momento-creativo/

Necesitamos creatividad en nuestras vidas. Para innovar en nuestro trabajo, para crear obras únicas, para sorprender a nuestra pareja, para mejorar como personas…

Los momentos de inspiración son geniales, **encienden fácilmente nuestro modo creativo**. La inspiración casi nunca llega cuando la necesitamos, así que vamos a ver qué técnicas nos pueden ayudar a conseguir el tan deseado momento creativo.

Foto por Moriza vía Flickr

Ya hemos hablado en otra ocasión del Síndrome Savant. Lo sufren personas que por distintas patologías, se han liberado de la tiranía de su hemisferio izquierdo y han desarrollado distintas habilidades, muchas de ellas de tipo creativo.

Estamos acostumbrados a pensar de forma lógica y racional. Esta forma de pensar tiene muchas ventajas en nuestro día a día, porque nos ayuda a tomar las decisiones cotidianas.

Por otro lado está **nuestro potencial creativo, que habitualmente está escondido e infrautilizado** y que solo en ocasiones dejamos florecer en forma de píldoras de inspiración. Y lo peor de todo, es que casi nunca nos pilla a tiempo, cuando nosotros queremos.

Para poder ponernos en modo creativo, necesitamos inactivar en parte nuestro hemisferio cerebral izquierdo, para potenciar y poner a trabajar el derecho, lugar donde reside esta capacidad.

Veamos que técnicas pueden ayudarte a ponerte en **Modo Creativo: ON**

1. Aprende a desarrollar tu pensamiento lateral

Nacemos con un componente creativo más o menos desarrollado, que habitualmente vamos relegando en favor de nuestro pensamiento lógico. La creatividad puede aprenderse y **asignaturas como flexibilidad mental y potenciar la imaginación** deberían ser obligatorias en el colegio. Ya vimos en el artículo sobre el pensamiento lateral, distintas técnicas que pueden ayudarnos a pensar desde fuera de la caja.

2. Haz cosas nuevas

Nunca te conformes con lo que ya sabes, explora nuevos campos del conocimiento, cosas que llaman tu atención y te gustaría aprender a hacer.

Dedica parte de tu tiempo libre a aprender un idioma nuevo, un hobby, practicar un deporte o cualquier actividad que no tenga nada que ver con lo que haces habitualmente.

Esto conseguirá crear nuevas conexiones neuronales y te hará tomar **perspectivas nuevas ante la vida.**

3. No fuerces, deja fluir tu creatividad

Nuestro cerebro tiende a agrupar nuestros datos hacia lo que ya conocemos,hacia patrones establecidos. Si queremos por ejemplo escribir una canción, nuestro banco de datos arrojará cientos de melodías conocidas, impidiéndonos fabricar una nueva. Y cuanto más intentemos forzar la creatividad, más rígida se volverá.

Es como si **nuestra mente no nos dejara innovar y nos quisiera encarrilar una y otra vez** hacia el camino marcado.

Pensar en cosas distintas nos puede sacar de nuestro pensamiento habitual y llevarnos a sendas inexploradas que favorezcan el pensamiento horizontal. Esto hará fluir de forma natural nuestra creatividad.

4. No lo hagas para ti, sino para los demás

Existe una teoría que dice que si conseguimos crear una distancia, entre nosotros y el problema que queremos resolver, activaremos nuestra creatividad. **Polman y Emic**h mantienen que crear para otros nos hace más creativos que hacerlo para nosotros mismos.

El truco estaría en pensar en crear o solucionar algo para otra persona, en lugar de para nosotros mismos.

5. Desenfócate

Varios estudios han puesto de manifiesto los beneficios creativos de perder el foco y no prestar demasiada atención a lo que estamos haciendo. **Las personas con dificultad de concentrarse puntúan mejor en los test creativos**. Quizás por eso a muchos genios se les atribuye la etiqueta de distraídos.

La pérdida de foco propicia que entre en nuestro cerebro una mezcla increíble de información, enriqueciendo nuestro pensamiento y favoreciendo la creatividad.

6. Visualiza lo que quieres hacer y crea tu proceso creativo

Ser creativo suele llevar asociados términos como caos, desorden, tormenta de ideas… pero no todo tiene por qué ser así. Todos **trabajamos sobre estructuras que nos funcionan y permiten ser creativos**, por lo que puede ser interesante invocarlas cuando lo necesitemos. Y si no funcionan, pues habrá que salirse de ellas y crear otras nuevas mediante más procesos creativos.

7. Usa la Meditación

Diversos estudios han concluido que la meditación cambia nuestra estructura cerebral, aumentando nuestra atención y enfoque, por lo que a priori favorecería también nuestra capacidad creativa.

8. Cambia totalmente de actividad y sitio

Coge un periódico, revista o libro que no tenga nada que ver con lo que estás haciendo. Busca un lugar nuevo en el que nunca te hayas sentado, pon música que nunca hayas escuchado y comienza a leer. **Estimular zonas distintas del cerebro** puede ayudar a establecer conexiones entre lo que estamos haciendo y la tarea o problema que

queremos resolver. Puede que a través de ese nuevo conocimiento salte la chispa que encienda nuestra creatividad.

9. Apártate del mundanal ruido 2.0

Estar unos días aislado y fuera del ambiente habitual donde vives, relajará cuerpo y alma. Hay investigaciones que dicen que encontrarse relajado favorece el pensamiento de tipo creativo. Estar en contacto con la naturaleza, respirar aire puro, caminar en soledad,… puede hacer que **tu cerebro se "reinicie" y reordene sus conexiones**. Todos hemos experimentado la sensación de tener un cerebro despejado mientras hacemos footing, nos perdemos con la bici o damos un paseo por el campo. En definitiva, **oxigena tu mente.**

10. Evita evitar ser creativo

Muchas veces saltamos de una a otra tarea, evitando o dejando para el final de nuestras tareas la tarea creativa, procrastinándola día tras día. Lo hacemos porque tenemos **miedo a fracasar, a no ser creativos.**

Seguro que tardarías menos tiempo en ponerte en modo creativo y resolver el problema o crear la obra que tanto te gustaría, que en buscar nuevas excusas para no hacerlo.

Debes ser consciente de este problema y atreverte a dar el paso a explorar tu creatividad. Seguro que te asombrarás al ver lo creativo que en realidad eres.

11. Crea un ambiente favorable

Ver películas positivas o escuchar música alegre, puede predisponerte a ser más creativo. Todos tenemos alguna música que nos resulta especialmente motivadora y energética. Quizás sea el momento de ponerla y subir el volumen…

12. ¿Soledad o multitud?

Creo que es algo que depende de cada persona. Hay gente que es mucho más creativa en soledad y otros que se alimentan de las ideas generadas por el equipo. **Busca lo que mejor se adapte a lo que intentas solucionar** y hazlo como normalmente te dé mejores resultados.

13. Utiliza el Cerebro Visual

Gran parte de nuestro cerebro se dedica al análisis de lo que nos entra por los ojos. Usar mapas mentales, puede ayudarte muchísimo a la hora de crear cosas nuevas. Nuestra mente embebe con gran facilidad la información que le presentamos de forma visual.

Coge papel y lápices de colores y comienza a dibujar…

14. Si todo la anterior falla, puedes usar estímulos provocadores…

Una ducha fría, un "poco" de vino, alguna bebida estimulante o relajante, etc. Muchas de las grandes obras se han creado bajo los efectos de distintas "sustancias". Personalmente prefiero otros métodos y no seré yo quien incite al consumo de drogas, pero de todos es sabido que hay personas a las que su uso les dispara la creatividad.

15. Por último evita las etiquetas: eres una persona creativa y no se va a demostrar lo contrario

Una de las peores manías que tenemos las personas es la de buscarnos un límite y ponerle una etiqueta, que en este caso sería **"yo no soy una persona creativa"**.

En realidad todos somos personas creativas en mayor o menor medida, lo que tenemos es más o menos práctica en usar nuestra creatividad.

Al ponernos una etiqueta, estamos cerrando la posibilidad de serlo. Por eso, para conseguirlo debemos partir de la premisa de que lo podemos conseguir.

Espero que estos consejos te ayuden a ponerte en un estado en el que tu creatividad fluya a gran velocidad.

¿Has utilizado alguna de estas técnicas?¿Tienes facilidad para encontrar tu momento creativo?¿Tienes alguna otra técnica o truco para conseguirlo?