

Советы для развития креативности

- Составляйте списки: Какие фильмы хочу посмотреть / Куда хочу поехать путешествовать / Что хочу попробовать и т.д.
- Делайте записи своих идей — держите записную книжку под рукой.
- Пробуйте фрирайтинг — записывайте свои мысли, переживания или любые истории, которые приходят вам в голову.
- Делайте перерывы в использовании гаджетов (используйте таймер, следите за экранным временем, применяйте метод помodoro).
- Используйте активный отдых для перезагрузки после напряженной рабочей недели.
- Пойте в душе.
- Слушайте новую музыку.
- Старайтесь окружать себя творческими людьми.
- Просите обратную связь по своей работе.
- Будьте открыты новому (посещайте музеи, театры, подпишитесь на полезные подкасты, рассказывающие о литературе, искусстве, научных открытиях и интересных личностях).
- Делайте перерывы во время работы (легкий и полезный перекус, физическая активность, прогулка; могут помочь приложения для дыхания или разминки в смарт-часах).
- Участвуйте в коллективных делах, проектах.
- Не сдавайтесь, если возникают трудности: попробуйте подумать, как улучшить результат. Попросите совета у друга, родителей, учителей и т.д.).
- Практика, практика и еще раз практика!
- Относитесь к ошибкам как к точкам развития.
- Уточняйте значения новых слов в словаре.
- Старайтесь доводить дела до конца.
- Развивайте чувство юмора.