

9 tips för det kreativa tänkandet!

1 VÄLJ MINDSET

Vid varje förändringspunkt och utmaning – växla in hjärnan på det positiva spåret – kanske med hjälp av poeten Göran Troells kloka ord "Det kan lika gärna gå bra".

2 HJÄRNVILA

I en värld av för många stimuli och informationsbrus – skaffa dina egna nu-bubblor och bejaka kortare stunder av mikropauser och mindfulness (2-3 min några gånger under dagen). Andas. Rör dig. Snurra ett varv. Vad som passar dig bäst. Umgås med dig själv en stund. Ditt tänkande distraheras av för många obesvarade meddelanden och saker som informationsbrusar i din hjärna.

3 FLYTTA FOKUS

Öppna upp fastkletade tankemönster och rutiner genom att byta fysisk miljö, rum eller mental kontext en stund. Musik, promenad eller bara annan jobbyta hjälper din hjärna att omkalibrera.

4 FRAMTIDSRESAN

Bygg en bild i ditt fantastiska tankeuniversum om hur ditt liv ser ut om t.ex. 3 år från nu... Hälsa på dig själv därframme längs tidslinjen och känn hur bra det känns. Sedan – hur kommer du dit där du egentligen redan vet att du skall vara? Våga leka med tanken! #alltmöjligtärmöjligt

5 HANDLING

Om utveckling och förändring skall bli verklighet finns det bara en sak som gäller – G Ö R T. Vad händer med planer, möjligheter och kreativ förändring annars? Bara att läsa ordet baklänges - förändringen blivit T R Ö G...

6 STIMULI

Hjärnan gillar utmaningar och att upptäcka nytt. I lagom fart förstås. Välj egna zoner av nya stimuli. Läs, diskutera och låt kultur och konst ta plats i hjärnan och hjärtat. En variation av stimuli berikar din tankevärld. Alla nya tankar uppstår ur det som finns i ditt universum av neuroner och erfarenheter. Idéer är tankekollisioner.

7 TESTA

Om du har en inställning att du hela tiden är på en provresa genom tillvaron – istället för att tänka om det är "rätt" eller "fel" - så utvecklas ditt tänkande kontinuerligt. Våga göra test! Låt det bli en daglig minnesregel.

8 SAMTÄNK

Inkludera människor och skapa harmoni runt omkring dig så mycket det går. Odlas din medkänsla för dig själv och andra, och se dig själv som en del av ett större sammanhang. Ensam är tyvärr inte stark. Vi är designade av evolutionen att agera, fungera och leverera i grupp. Smörj relationsbanden med empati, värme, tillit, respekt och tydlighet. I trygghet med varandra vågar vi tänja på de mentala gränserna och föda nya idéer.

9 KÄRLEK och NYFIKENHET

Bejaka en nyfiken och kärleksfull grundinställning till det som sker i livets flöden omkring dig. Att redan innan nästa nya och spännande utmaning dyker upp så använd ett mindset av att "älska det du inte vet – ännu". Det hjälper hjärnan att ta emot, se möjligheter och spinna nya tanketrådar.

Nyfiken på en inspirationsföreläsning med interaktivitet och träning i det kreativa tänkandet i just din organisation?

Titta på filmklipp, tanka ner informationsblad och kontakta oss på Tankefabriken – all information finns här:

johnnysundin.se