

Uppnå kreativitet, passion och frihet genom förändring, transformation och personlig utveckling.

Typ:	Artikel med tips och personlighetstest.
Kategori:	Kreativitet och Passion
Titel:	Provocera din kreativa kapacitet! <i>Hur du expanderar din kreativitet och tar fram dina exklusiva talanger.</i>
Beskrivning:	Kreativiteten börjar inom dig och det som skapas har effekter på världen utanför dig. Att skapa är att spränga portaler till det osannolika. Du får oväntat ta emot det du behöver för att förkovra dina talanger.
Tips:	9 tips på hur du utvecklar din kreativitet.
Övning:	9 symptom på outnyttjad kreativitet. 9 kraftfulla frågor som hjälper dig att utveckla din kreativitet.
Test:	I vilken kreativ fas är du? Är du i utvecklingsfasen, användningsfasen eller vansinnesfasen?
Författare:	Birgitta Granström

Hur du expanderar din kreativitet och tar fram dina exklusiva talanger.

Kreativitet är ett optimalt tillstånd.

Kreativitet är en intuitiv förmåga som leder till nyskapande, eller oväntade kombinationer av det som redan finns. Kreativitet är platsen varifrån du styr energin och förvandlar möjligheter till verklighet. Den kreativa energin har ingen form eller speciell struktur den bara är. Teknik och kunskap är verktyg som transformerar och förverkligar det som finns inom dig. Kreativitet är att tänka okonventionellt. Det är att göra saker utanför det traditionella och omedelbart synliga. Det är också ett uttryck för ett optimalt tillstånd.

Kreativiteten tar fram dina talanger och unika förmågor.

Alla människor föds kreativa men har en tendens att glömma bort eller ignorera förmågan att skapa. Skapandekraften skjuts åt sidan under uppväxten men begåvningen finns fortfarande kvar. Kreativitet innebär att du bringar existens till något som leder till något nytt och användbart för dig själv eller andra. När något växer inom dig och det utvecklar dig så är det kreativitet. Du kan vara idérik i allt du gör från städning, väntan, ta hand om barn, en hobby, trädgården eller laga bilen. Du skapar för att det hjälper dig att överleva. Det får dig att må bra och det ger dig glädje. Kreativiteten frambringar nya kombinationer och uttryckssätt av dina exklusiva talanger, färdigheter och erfarenheter.

Uppnå kreativitet, passion och frihet genom förändring, transformation och personlig utveckling.

Kreativiteten ger dig lycka och harmoni.

Målet med skapande är att uppnå njutning och helhet både fysiskt och mentalt. Utan skapande är risken stor att du blir uttråkad och förlorar livsgnistan. Kreativiteten börjar inom dig och det som skapas har effekter på världen utanför dig. Att skapa är att spränga portaler till det osannolika. Du får oväntat ta emot det du behöver för att förkovra dina talanger. När du är i kontakt med din kreativitet lever alla dina sinnen i symbios med omgivningen. Du blir absorberad av nuet där historien och framtiden blir ointressant. Världsliga saker blir mindre betydelsefulla och motgångar lättbesegrade.

Avskeda Jane-Juryn och var stolt över det du skapar.

Livet är en lång föreställning av kreativitet där varje enskild aktivitet skapas av dig. Ibland genom omedvetna uttalanden och önskningar. Bjud in nya upplevelser och var alert för det som vill kanaliseras genom dig. Återuppta gamla eller glömda intressen och se hur de omedvetet har mognat. När du bestämmer dig för att övervinna rädslan för att misslyckas ökar chanserna att dina skapelser förkroppsligas. Frikoppla dig från krav och strävan för att producera kommersiella avkommor. Ett kravlöst passionerat skapande genererar automatiskt adekvata framgångsförpackningar.

Härma kreativitetsstämplade människor och börja öva kreativitet!

Härma gärna kreativa människors tekniker. Kompositörer, designer, författare, konstnärer etc. har det gemensamt att de övar kreativitet. De gör det genom att utforska, lära sig nytt och bryta barriärer. De genererar idéer, löser problem och identifierar möjligheter. Dessa människor är också öppna för att ta emot hjälp och support för att komplettera sina akilleshälar. I kreativitetsträningen ingår att experimentera och göra misstag. Våga trotsa gamla begränsningar och lyssna på vad din intuition försöker säga dig. Avskeda Jante juryn och var överdrivet stolt över dina alster. Det du har skapat är unikt och du förtjänar att vara nöjd.

Birgitta Granström
Författare

9 symptom på outnyttjad kreativitet.

1. Du är frustrerad springer från en ide till en annan utan fokus.
2. Du blir generad av komplimanger eller av att erkänna dina fördelar
3. Du känner dig svag och tenderar att attackera andra.
4. Du har glömt bort att be om hjälp när du behöver det.
5. Du pressar dig för hårt i den fysiska världen.
6. Du har glömt bort att vara tacksam över ditt liv, dina talanger och förmågor.
7. Du tror inte att du har något att dela med dig till andra.
8. Du litar inte på dina känslor.
9. Du blir lätt avundsjuk och svartsjuk.

9 kraftfulla frågor som hjälper dig att utveckla din kreativitet?

1. Hur får tvivel, oro och negativa attityder din kreativa process att bli långsam?
2. Tar du emot de gåvor som erbjuds dig eller skjuter du undan dem?
3. Vilken skillnad skulle det innebära för dig om pengar saknade betydelse?
4. Är du rädd för att uppfattas som 'girgig' om du tar emot för mycket?
5. Hur ofta tillåter du dig att vara i total avslappning och i tystnad?
6. Vilket tema skulle en tavla ha som innehöll dina önskningar?
7. Vilka möjligheter har du idag?
8. Hur upplever du att kliva in i okända situationer?
9. Vad skulle hända om du lät dina tankar få flyga fritt?

9 tips på hur du utvecklar din kreativitet.

1. Börja reflektera över din situation just nu precis här.
2. Dela med dig av din, tid, förmågor, energi eller ägodelar.
3. Skapa en rörelse och var nyfiken utan att försöka kontrollera det som händer.
4. Var tacksam för det du redan har tagit emot.
5. Förbättra din förmåga att vara passiv och göra ingenting.
6. Sluta analysera dina handlingar och börja lyssna på din intuition.
7. Glädjs åt andras framgång och lycka lika mycket som din egen.
8. Tillfredställ dina egna behov och ge dig själv en present.
9. Var tillräckligt ödmjuk för att be andra om hjälp.

Test: I vilken kreativ fas är du?

- 1.** a) Jag kan utveckla min nyfikenhet och lägga märke till vad som händer i situationer jag befinner mig i.
b) Jag är närvarande och rör mig utanför mig själv för att observera mig och min omgivning.
c) Jag lämnar mig själv helt utanför och observerar utvecklingen som pågår runt omkring mig

- 2.** a) Min kreativitet har ingen struktur och det jag skapar uppstår genom oväntade kombinationer från min kunskaper och erfarenheter.
b) Jag kan uttrycka min kreativitet i mitt dagliga liv och behöver inte jämföra mitt arbete med andras.
c) Jag använder min intuition och är som mest kreativ när jag uppskattar den kreativa processen framför resultatet.

- 3.** a) Jag förstår att jag förtjänar att leva i överflöd och kan sluta att tänka på vad det är jag vill ha
b) Överflöd är mitt naturliga tillstånd att vara och jag har ett överflöd på alla område i livet.
c) Jag skapar utrymme för att attrahera överflöd och förväntar mig att få pengar, tid, utrymme och hälsa jag behöver.

- 4.** a) Möjligheter är allt som finns och jag styr mina tankar och överför möjligheter till en expanderad syn på av verkligheten.
b) Jag hittar nya och innovativa lösningar på vanliga situationer och upptäcker storheter i det enkla.
c) Jag har förmågan att leta efter nya alternativ i situationer för att tillföra mig ny information och kunskap.

- 5.** a) Jag är en frekvent mottagare av många gåvor och jag är tacksam för att de fortsätter att komma.
b) Jag kan anta att andra är vänlig till motsatsen är bevisad och jag kan se vad andra har att bidra med.
c) Jag är öppen för det som kan få utlopp genom mig och jag vet att om jag tar emot till mig själv så ger jag till andra.

- 6.** a) Jag kan sluta att tycka synd om andra och inser att jag inte är den som är ämnad att rädda världen.
b) Jag förgyller mitt liv genom att ge av mitt överflöd av tid, energi och kärlek och ger aldrig bort för att ta emot.
c) Genom att följa det universella systemet tillhör det jag skapar alla och jag ger mina gåvor där de behövs.

Poängberäkning och ditt resultat.

1. a - 2 b - 3 c - 5
2. a - 5 b - 2 c - 3
3. a - 2 b - 5 c - 3
4. a - 5 b - 3 c - 2
5. a - 5 b - 2 c - 3
6. a - 2 b - 3 c - 5

1 - 10 UTVECKLINGSFASEN

Du är i kontakt med din kreativitet och är i en utvecklingsprocess. Du ser möjligheter men kanske inte alltid har tid eller fokus på att fysiskt göra något av dem. Alltför ofta misstror du magkänslan och håller tillbaka ideer som kommer till dig. Om du inte får uttrycka din kreativitet i konkreta skapelser blir du förmodligen frustrerad. Du är i en period där fler möjligheter dyker upp och du är på väg mot en ökad kreativitet. Du har allt du behöver för att utveckla kreativiteten på ett balanserat och bekvämt sätt.

Din utmaning är att släppa in fler möjligheter i ditt liv och öppna upp för att ge mer till dig själv. Du kommer att upptäcka fler möjligheter att vara kreativ om du fokuserar på att observera dig själv och omgivningen. Du kan också lita mer på din magkänsla som är bättre än vad tror. Din generösa personlighet kräver att få dela med sig och du kan tänka på att det du skapar även kan bli till glädje och nytta för andra. Din nästa nivå handlar om att hitta en form för att uttrycka din kreativitet så att den ger dig ett större överflöd i livet.

11 - 24 ANVÄNDNINGSFASEN

Din kreativitet är balanserad och kraftfull. Du har resurser att förverkliga dina ideer och omsätter möjligheter till konkreta uttryck. Du tar emot det som kommer till dig och har en förmåga att fysiskt manifesteras det som kommer i din väg. Du är en naturligt generös person som finner styrka i att dela med dig av det du har. Du litar på magkänslan och följer den för att se vilka möjligheter som är bra för dig. Du är en bra observatör och har lätt för att se vad som finns runt omkring dig.

Du har mycket mer att dela med dig av och det behöver kommuniceras ut. Antar du utmaning att inse att det finns mer att hämta kan du ta dig till en kreativ nivå du inte trodde var möjlig. Du får en större utväxling av din kreativitet om du ber andra om hjälp för att komplettera dina svagheter. När du ser alla möjligheter kan du fundera på om du tar vara på de tillfällen som gynnar dig mest, eller om du ska prioriterer om i dina val. Fler möjligheter innebär också att du får större utlopp för din generositet.

Uppnå kreativitet, passion och frihet genom förändring, transformation och personlig utveckling.

25 - 30 VANSINNESFASEN

Du har en otrolig kreativitet. Du ser möjligheter i allt och du delar villkorslöst med dig av det du har. Antagligen befinner du dig ofta i ett 'kreativt vansinne' och blir frustrerad över att du inte hinner att ta vara på allt. För dig existerar bara möjligheter som du tar emot lika villkorslöst som du delar med dig av dem. I din kreativitet finns få värderingar. Du skapar nytt utifrån det du ser oavsett vilket område det handlar om. Med din skapandekraft når du ett överflöd i ditt liv, framför allt ett överflöd av friheten att välja.

Du kanske upplever ditt kreativa tillstånd som tillräckligt men det finns nya nivåer trots allt du redan har uppnått. Utmaningen ligger i att acceptera att det fortfarande finns utrymme att realisera och manifesteras mer av dina ideer. Ditt nästa steg handlar om att låta din generositet fylla ditt eget liv med det du behöver. I utmaningen ligger också att hitta en lämplig hastighet i ditt skapande som tillåter din kreativitet att ligga ett steg före det du hinner med att genomföra. Skicka gärna ideer och projekt vidare till någon annan som kan göra mer av dem än vad du kan själv.

Birgitta Granström

Författare, livscoach, talare

birgitta@lifecoachbirgitta.com

www.lifecoachbirgitta.com

DISCLAIMER

This is not intended as advice, each situation is different.
This is intended for educational purposes only.