

## 4 ESERCIZI PER SVILUPPARE LA TUA CREATIVITÀ

**Credi di non essere creativo? Hai difficoltà a capire cosa vuoi fare nella vita?**

Sappiamo che vogliamo stare meglio e vogliamo apportare un cambiamento nella nostra vita. Ma cosa ci farebbe stare meglio? Quali sono i passi indispensabili per raggiungere il cambiamento tanto desiderato?

La parola creatività (**creare: dal latino creo, fare e dal greco Kraino, compiere, realizzare**) indica la capacità di creare con l'intelletto, con l'immaginazione e di trasformare quest'ultima in realtà.

Osservare e ascoltare la tua voce interiore e il mondo esterno è un allenamento potente per sviluppare la tua creatività.

**Non esistono persone non creative, esistono solo menti e anime poco allenate.**

La creatività appartiene alla sfera dell'immaginazione, del talento, ma è anche inventare soluzioni originali, riorganizzare i vari elementi in una forma nuova e mettere in pratica le idee.

**In definitiva la creatività ci permette di mutare la nostra esistenza e realizzare i nostri sogni.**

Il pensiero logico, razionale, organizzato, l'immaginazione e le emozioni possono collaborare e realizzare quello che desideriamo in sintonia con la nostra essenza.

# Cosa ti serve?

## **CURIOSITÀ**

Per scoprire ciò che non conosci, diventa esploratore di te stesso e della realtà che ti circonda.

## **IMMAGINAZIONE**

Quando ciò che desideriamo è allineato con la nostra immaginazione, le probabilità di realizzare ciò che desideriamo aumentano.

## **FIDUCIA**

Abbi fiducia nelle tue potenzialità. A differenza di quello che ci hanno insegnato, ognuno di noi possiede le risorse e la creatività necessaria per realizzare gli obiettivi che desidera.

## **METODO**

Ciò che vuoi realizzare è anche il frutto delle tue intenzioni, scelte e azioni che metti in atto. Un metodo ti consente di essere costante, di avere una visione e di arrivare all'obiettivo.

## **INTENZIONE**

Senti dentro di te la spinta che ti risuona, senza la giusta intenzione l'atto creativo non può realizzarsi o non è autentico.

## **AZIONE**

Per realizzare ciò in cui crediamo e che ci fa stare bene abbiamo la necessità di mettere in campo delle azioni mirate.

# Immaginazione

## ESERCIZIO 1

### RACCONTA LA TUA STORIA



Osserva i dettagli nella foto, ogni piccolo particolare può essere l'inizio di una storia.

Chi c'è dentro la macchina? In quanti sono? Dove stanno andando? E così via...

Ricorda di utilizzare le domande efficaci. Concediti del tempo, non porre limiti alla tua immaginazione, non giudicarti, vedrai che ti sorprenderai del risultato.

# Ascolto

## ESERCIZIO 2

### IL GIOCO DEL SILENZIO CREATIVO

**ASCOLTA NON SOLO CON LE ORECCHIE MA  
ANCHE CON IL CUORE**



Ascolta chi solitamente ti irrita o con chi sei in conflitto. Non reagire, ascolta stando in silenzio e soprattutto non giudicare quello che ti arriva (il giudizio è un grande ostacolo alla creatività).

Hai notato qualcosa di diverso  
rispetto al solito?

Ti è arrivata, anche se solo a livello di  
sensazione, una soluzione al conflitto?

---

# Punto di vista

---

## ESERCIZIO 3

### ILLUMINA GLI ANGOLI CIECHI

**Non riesci a trovare una  
soluzione ad un  
problema?**

**Hai un blocco artistico?**

Concediti degli  
imprevisti, cambia  
modo di avvicinarti  
alla situazione, ciò che  
è inaspettato e diverso  
nasconde grandi  
opportunità e risorse.

---

Mettiti in discussione e valuta le scelte che hai  
messo in capo fino a quel momento.

Svolgi azioni e attività che normalmente non  
faresti, sorprenditi, vedrai che gli angoli ciechi del  
problema verranno illuminati dalla consapevolezza  
e le soluzioni arriveranno come per magia.

# Comincia il cambiamento

## ESERCIZIO 4

### SCEGLI DI GETTO

**Se avessi la bacchetta  
magica cosa vorresti  
cambiare sin da subito?**

Il primo passo è un  
grande dono che ti  
concedi per apportare  
una trasformazione  
nella tua vita



I "RAGGI" DELLA CREATIVITA'



Daniela  
Di Giovanni

«Molti uomini muoiono senza essere mai nati completamente. Creatività significa aver portato a termine la propria nascita prima di morire. Educare alla creatività significa educare alla vita. Ognuno deve sviluppare la propria creatività produttiva, ognuno deve sentirsi se stesso ed essere se stesso».  
**Eric Fromm**

## **RICORDA GLI INGREDIENTI**

**CURIOSITA'**  
**IMMAGINAZIONE**  
**FIDUCIA**  
**METODO**  
**INTENZIONE**  
**AZIONE**

**Vuoi scoprire altri modi per sviluppare la tua creatività e cambiare approccio alla vita per realizzarti?  
Vuoi superare i tuoi blocchi?**

**Scrivimi a [info@merakipr.it](mailto:info@merakipr.it) per una sessione gratuita!**