

تطوير الإبداع

عقلية إيجابية

البقاء إيجابيا أمر ضروري للعقلية الإبداعية وفي كل ما نقوم به. من السهل التركيز على الجوانب السلبية للحياة لأننا متصلون بتذكر المعلومات السلبية، ولكن هذا لن يؤدي إلا إلى الاكتئاب ونبوءات الفشل التي تحقق ذاتها. هناك طرق لتحسين الإيجابية وتغيير العقلية الخاصة بك بحيث يمكنك أن تصبح أكثر نجاحا في كل ما تفعله.

- **عد نعمك:** ركز على الأشياء التي يجب أن تكون شاكرا لها في حياتك. قد ترغب في الاحتفاظ بقائمة يومية من الأشياء الجيدة لجذب انتباهك بعيدا عن السلبية.
- **استخدام التأكيدات الإيجابية:** قد يبدو هذا غريبا في البداية، ولكن التأكيدات الإيجابية ستساعدك على الاعتقاد حقا بأن الأفضل ممكن.
- **مواجهة الأفكار السلبية:** عندما تواجه أوقاتا صعبة، ضع الأحداث في منظورها الصحيح. من السهل المبالغة في رد الفعل. مواجهة الوضع مباشرة وبصدق سوف تمنع التركيز غير الصحي على السلبية.

إزالة الاحصار الفكري

الجميع يواجه حصر في الفكر من وقت لآخر. هذه الكتل سوف تمنع التركيز، وإيجاد إجابات للمشاكل، واكتشاف الإلهام، وتحقيق الأهداف. التغلب على الكتل العقلية أمر صعب ولكن يمكن القيام به. إذا وجدت نفسك مسدودا، فتوقف وإعادة التركيز عن طريق القيام بشيء مشتت. النظر في التقنيات التالية لإعادة التركيز والتغلب على كتل العقلية:

- تغيير المشهد (في مكان ما الاسترخاء أو ملهمة)
- فكر
- قرأ
- العمل مشغول
- تمرين

شرارة فضولك

الدماغ البشري يستجيب للمكافآت. من غير المرجح أن نكرر السلوك إذا لم نرى الفائدة ، وهذا هو السبب في أن مكافأة الفضول ضرورية لإشعالها. ابحث عن الدوافع الجوهرية والكثيرة التي ستساعدك على الطريق لإثارة فضولك. مكافأة الفضول مرضية هو مثال على الدافع الجوهري. الدافع الخارجي هو مكافأة خارجية. الذي يستعير من نظرية الألعاب ، هو أداة مفيدة لمكافأة فضولك.

- **اختيار المهام المتعلقة بالفضول:** إنشاء قائمة.
- **تعيين النقاط:** تعيين عدد من النقاط لكل مهمة. وينبغي إعطاء المزيد من النقاط للمهام الأكثر صعوبة.
- **تعيين المكافآت:** تحتوي المكافآت الأفضل على نقاط أعلى مرتبطة بها. على سبيل المثال، قد تكون زيارة مقهى 20 نقطة، في حين أن شراء تطبيق قد يكون 50 نقطة. ستعتمد المكافآت على ما يحفزك.
- **الحفاظ على النتيجة:** ابحث عن طريقة لتتبع النقاط التي تناسبك. يمكنك استخدام أي شيء من جداول البيانات إلى تطبيقات الهاتف.