

# emmapihl.com

## 7 tips för att bli mer kreativ

**1, Starta en kreativgrupp.** Det är alltid lättare att vara kreativ i en grupp där tid och plats är avsatt för att bli mer kreativ. Det är också lättare att vara kreativ i en miljö med andra kreativa. Jag startade med mina väninnor kreativa pysselbruncher där alla fick dela med sig av den typen av kreativitet som de hade lätt för.

**2, Skapa rätt förutsättningar.** Undersök vilka förutsättningar som gör dig mest kreativ, tid på dygnet, plats, miljö, sammanhang. Som i alla yrken där kreativitet är en av de primära krafterna för att utföra resultat så är det svårt att vara kreativ på beställning. Allas vår tid och engagemang för kreativitet går i vågor. Jag är som mest kreativ på flygplatser eller på resa, efter klockan 10 på kvällen eller i en cafémiljö med ljud och rörelsers omkring mig. När jag vet det är det lättare för mig att skapa rätt förutsättningar.

**3, Sätt kreativiteten i sig själv som mål inte resultatet.** Många kan bli avskräckta att ta sig an kreativa saker då resultatet blir så viktigt. De nedvärderar sig, skrämmer sig och håller sig borta från att försöka då det inte kan bli perfekt. Vänd det till att det är perfekt i sig att du gör någonting som är kreativt på något sätt.

**4, Enkelhet.** Se till att ha en plats där du kan ha dina kreativa projekt framme. Ett rum där allt material kan ligga framme så du kan använda det när andan faller på.

**5, Vad är kreativitet för dig?** Bestäm vad som är kreativitet för dig. Det klassiska är att man tänker på målning och skapa konst men innebörden av att vara kreativ är mycket bredare än så. Hitta din form, ditt material och ditt sammanhang för din kreativitet.

**6, Träna till dig lusten.** Ibland kan det vara bra att odla lusten för kreativitet hos sig själv. När jag skriver böcker vilket är en kreativ process för mig så händer det att jag har total inspirationstorka. Ibland kan det ändå vara bra för mig att sitta ut en del av den utsatta tiden för ibland kommer den av sig själv och ibland är det så mycket bättre att låta inspirationen komma genom att göra något totalt annorlunda. Det är lätt att smita eller aldrig ta dig tid då det med kreativitet som med allting annat finns en uppförbacke innan det händer automatiskt och naturligt.

**7, Självbild.** Fundera över vilken självbild du har av dig själv i kopplingen till att vara kreativ. Vilka gamla föreställningar ligger kvar om din förmåga och dina tidigare försök? Skapa dig en ny bild av dig, av nya kreativa du! Fundera och fantisera om dig själv som kreativ, se dig själv i allt de kreativa du är och gör. Upplev det i dina tankar och dina känslor.

EMMA PIHL *Inspirera*  
Linnégatan 80, 115 23 Stockholm  
+46 (0) 70 471 20 63 +46 (0) 8 501 64 350  
emma@inspirera.nu www.inspirera.nu