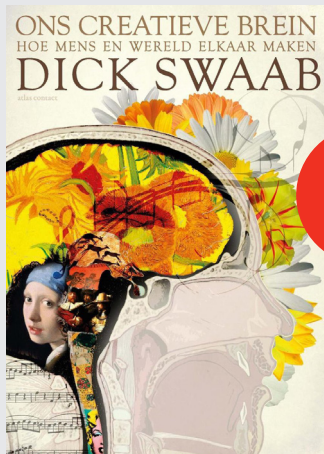


JULI CREATIVITEIT



Creativiteit en gezondheid worden niet vaak aan elkaar verbonden, terwijl creatief zijn super gezond is! Wanneer wij creatief zijn worden verschillende delen van onze hersenen geprikkeld. Het begrip creativiteit is enorm breed. Dit kan gaan om het bedenken en maken van iets kunstigs, tot aan het bedenken van een passende oplossing in een lastige situatie. Waar ligt jouw kracht?

Mensen zeggen soms over zichzelf 'ik ben niet creatief' terwijl ze het wel zijn. Creativiteit hangt van een aantal factoren af: IQ, persoonlijkheid en genen zijn belangrijke bouwstenen voor creativiteit. Maar creativiteit valt ook te trainen zegt arts en Neurobioloog Dick Swaab in zijn boek: 'Ons creatieve brein'. Hier vertelt hij dat het aanleggen van nieuwe verbindingen oftewel 'nieuwe ideeën' essentieel zijn om je creativiteit te stimuleren.



LEES
TIP!



Een goede tip voor het activeren van je creativiteit, is het opzoeken van een andere omgeving. Door ideeën te ontwikkelen in een andere omgeving ben je geneigd om anders naar een situatie te kijken en maak je weer nieuwe verbindingen aan. Hetzelfde effect ontstaat wanneer je ideeën bespreekt met mensen met een andere functie of discipline dit komt omdat zij met hun eigen kijk de situatie beoordelen en ook op deze manier worden er weer nieuwe verbindingen gelegd.

CREATIVITEIT CHALLENGE: Een simpele oefening om je creativiteit te testen!



Neem een metalen paperclip en bedenk/maak zoveel mogelijk andere toepassingen. De meeste mensen komen tot 10-15 verschillende mogelijkheden. Door deze oefening train je je divergente denkvermogen, oftewel het 'out of the box'-denken.

Hoeveel toepassingen kun jij bedenken?



WIST JE DAT...
 HET OPZOEKEN VAN EEN
 ANDERE OMGEVING JE
 CREATIVITEIT EEN 'BOOST'
 GEEFT?