



12 pasos para un Estilo de Vida Creativo

por Justyna Molendowska-Ruiz
y colaboración de Antonio Carlos Ruiz Soria

Economía Creativa
2021 edición

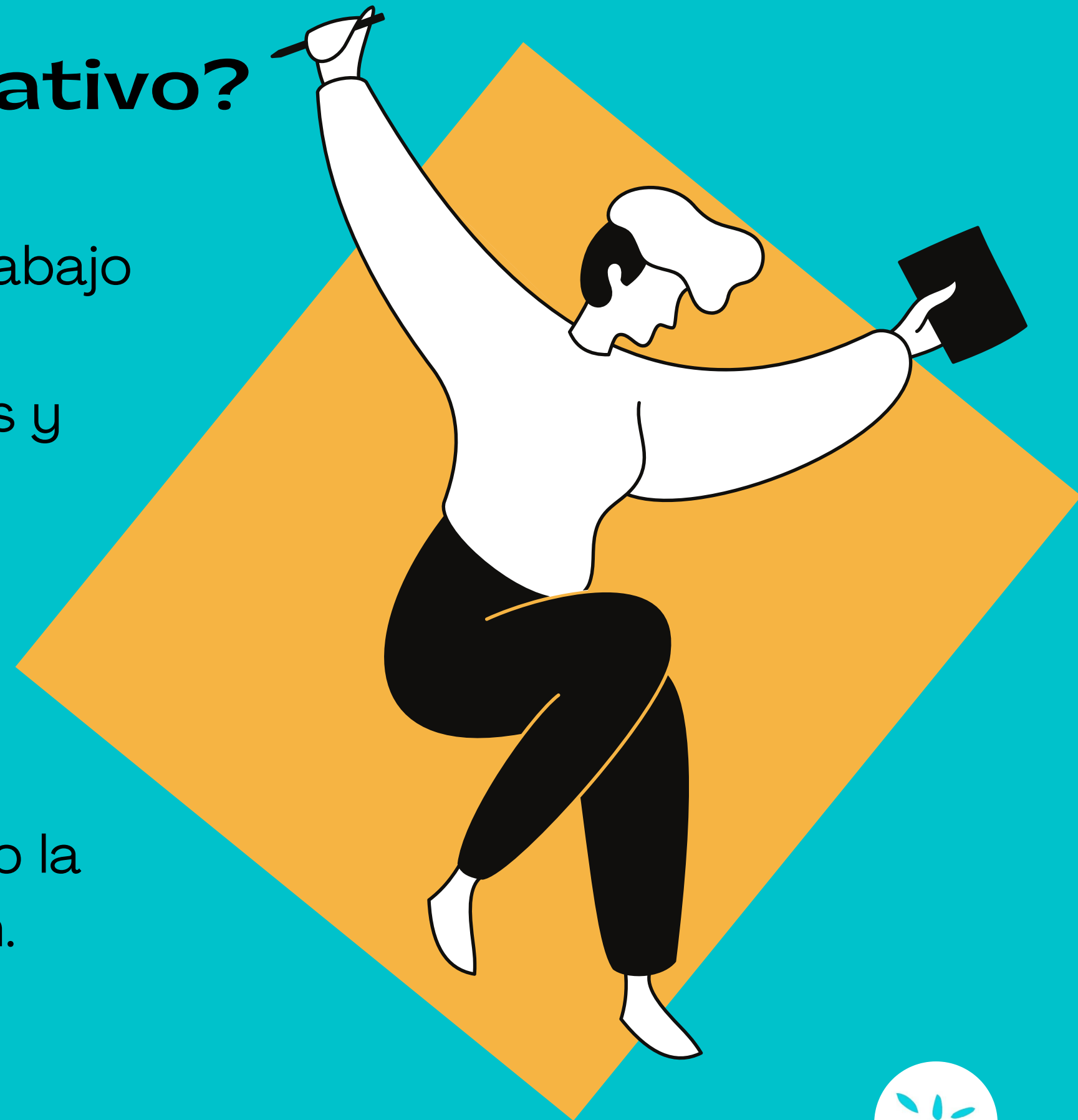
PLAYBOOK - GUÍA



#CREATIVELIFESTYLE

¿Por qué un estilo de vida creativo?

- Vivir creativamente nos ayuda a conciliar el trabajo y la vida personal.
- Somos más creativos, inventivos y más rápidos y ágiles para enfrentar problemas o situaciones inesperadas.
- La creatividad nos da energía y fuerza.
- Nos permite combinar nuestras pasiones e intereses.
- Crear nuestra propia forma de vida mejorando la productividad, la felicidad y la autorrealización.



El propósito de esta guía de Estilo de Vida Creativo

Esta guía-playbook presenta 12 pasos para un estilo de vida creativo, probados por la experiencia y el expertise de **Economía Creativa** durante más de una década.

Es una breve guía para ayudarte a dar forma a tu estilo de vida creativo, ¡para crear tus propios rituales!

Solo recuerda, lo que importa más es la actitud cotidiana de la creatividad, de ver el mundo como un lugar interesante e inspirador, digno de ser explorado. ¡Esperamos que te sea de utilidad!

#CREATIVELIFESTYLE



01.

Desarrolla tu ritual matutino

Comienza con un desayuno saludable y delicioso con tus seres queridos. Prepara tu propio café, cuida los detalles.

Recuerda, "La forma en que empiezas la mañana afectará a todo el día".

Realiza una caminata matutina o un paseo en bicicleta, preferiblemente en la naturaleza; aumentará tu energía durante todo el día.

Repetir las mismas acciones todos los días, eventualmente crea tu ritual.



#CREATIVELIFESTYLE





02.

Conviértete en un principiante. Aprende, aprende, aprende !!

Aprende nuevas habilidades para trabajar, entretenerte o divertirte. Cocina platos nuevos. Empieza a cultivar hortalizas en tu balcón. Aprende nuevos deportes o apúntate a nuevas clases y cursos. Conviértate en un principiante en algo que creas que le gustará. **La creatividad se trata de aprender y experimentar.** Si quieres ideas diferentes, aprende y haz cosas locas ... y no tengas miedo de comentarios o respuestas negativas.



03.

Rodéate de gente creativa y diversa

Rodéate de personas inspiradoras; personas cuya vida es interesante y creativa. Asiste a conferencias y eventos (offline / online). Participa en las inauguraciones. Visita nuevos lugares, viaja, conoce gente nueva. Escucha música nueva. Lee diferentes libros o interésate por diversos tipos de películas.



04.

Deja de decirte a ti mismo que no eres creativo

Si te dices a ti mismo que no se te ocurran nuevas ideas, probablemente no lo harás. Repite todos los días: "**Soy creativo**", podemos decir, funciona. Todos somos creativos, solo tenemos que creer en nosotros mismos. **¡Y la buena noticia es que la creatividad se puede entrenar!**

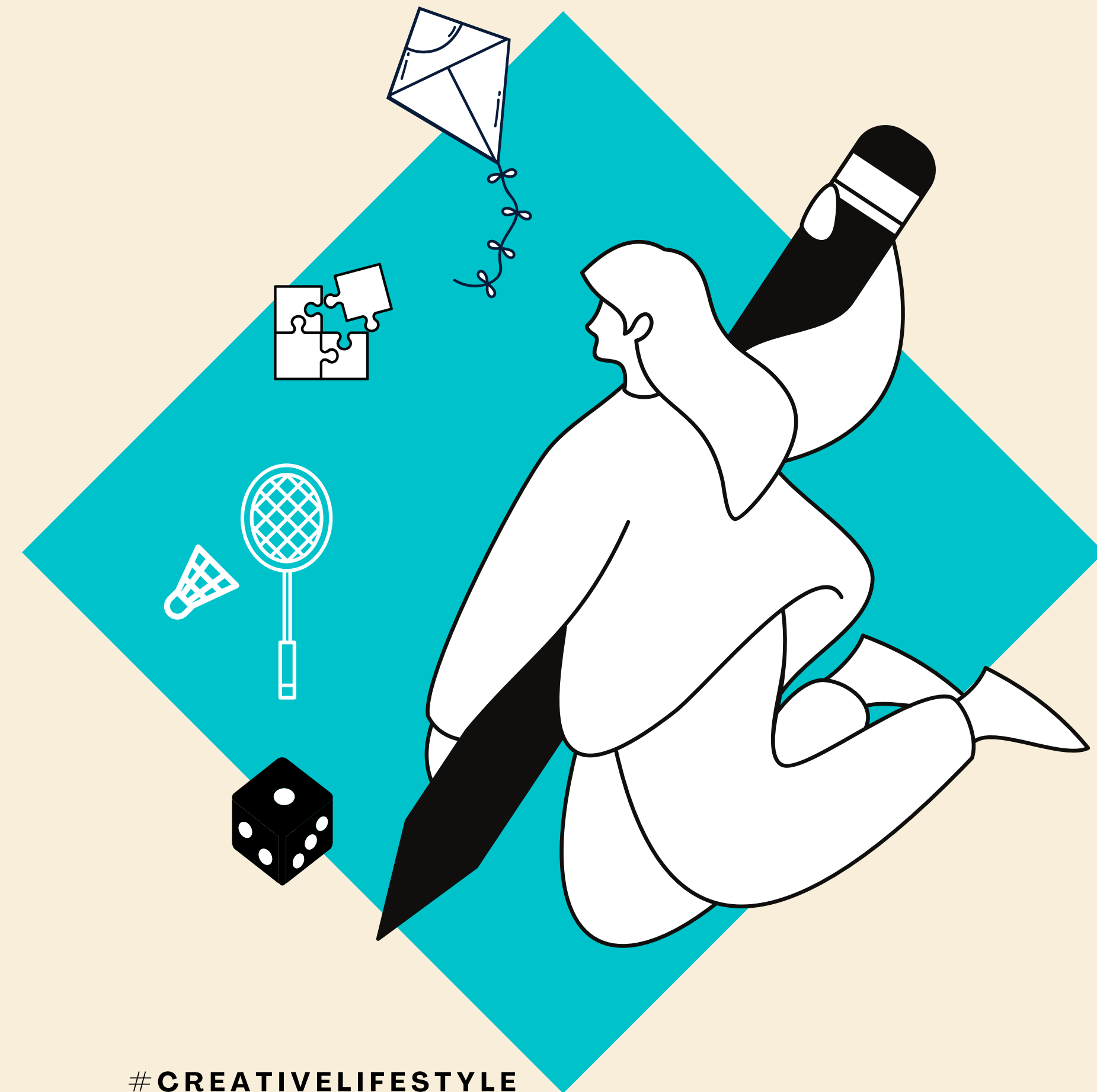
Todos son creativos de diversas maneras; solo porque no seas bueno pintando o diseñando no significa que no puedas ser creativo con nada más.



05.

Trabaja en cualquier lugar y en cualquier momento.

¿Por qué sentarse en casa si hace buen tiempo y puedes trabajar fácilmente al aire libre? ¿Alguna vez ha intentado trabajar con un ordenador portátil, p. ej. en el bosque, en la playa o en el parque? Esta es una idea perfecta si crees en los infinitos beneficios para la salud de la naturaleza. Cambiar tu entorno puede alterar positivamente tu forma de pensar, abrir tu mente a nuevas perspectivas, refrescar tus ideas, prevenir el estrés y ayudarte a generar nuevas ideas.



06.

Haz un dibujo, juega, experimenta

Incluso si piensas que no sabes dibujar, nadie tiene que ver lo que has dibujado. Cuando juegas y experimentas, tu mente divaga y tu subconsciente tiene tiempo para trabajar. Olvida lo que otras personas puedan pensar. Despierta al niño que hay en ti, permítete jugar y probar cosas nuevas.



07.

Elimina los obstáculos a la creatividad

Estar constantemente en internet, con el smartphone y otras interrupciones... pueden dañar tu creatividad. Si tu problema es la falta de sueño, la fatiga constante y la falta de tiempo para descansar; trata de priorizar. Todo lo que te detenga en tu camino hacia el auto-descubrimiento, el desarrollo y la creación debe eliminarse o reducirse al mínimo.



08.

Crea tu propia suerte y sé curioso

Las personas que se describen a sí mismas como afortunadas tienden a notar más cosas que las personas que se describen a sí mismas como desafortunadas. También actúan en oportunidades inesperadas y se relacionan bien con otros, porque son curiosos. Siempre tienen curiosidad por las cosas y las personas nuevas. Nunca sabes de quién puedes aprender, descubrir algo o inspirarte.



09.

El arte de no hacer nada

Tu mente necesita una oportunidad para calmarse para que no se sobrecaliente ni colapse. Dedicar tiempo a la simple reflexión y contemplación es esencial para la salud y el crecimiento personal. A veces, no hacer nada es fundamental para la creatividad y la innovación. Tómate tu tiempo para descansar. La mente constantemente ocupada y la multitarea son los peores enemigos de la creatividad.



10.

Escribe un diario

Escribe tus pensamientos, ideas, conceptos y planes, cosas que has escuchado o visto y que vale la pena tomar nota.

Un día puedes encontrar allí algo excepcional que necesitarás en ese momento, y puede darle nuevas ideas.



11.

Sé activo y disfruta de la naturaleza

Los beneficios del senderismo, el ciclismo u otros deportes en la naturaleza son innumerables. Caminar o andar en bicicleta por el bosque o en un entorno tranquilo puede ser una experiencia refrescante para tu mente y todos tus sentidos. Cuando salgas, deja tu móvil y otros dispositivos electrónicos. Solo te distraerán de la belleza que te rodea. Elige cualquier lugar a lo largo de tu ruta favorita o en tu parque más querido y simplemente disfruta del entorno.



12.

Busca la soledad

Las personas que buscan intencionalmente la soledad tienden a obtener una puntuación más alta en los índices de creatividad. La soledad te permite reiniciar tu cerebro, relajarte y despejar tu mente.

¿Sabías que la soledad mejora tu salud y bienestar socioemocionales?

En un mundo que tiende a estar conectado en todo momento, muchos de nosotros nos encontramos con demasiada frecuencia sobrecargados y sobre-comprometidos.



La creatividad tiene más que ver con nuestra mente abierta y la capacidad de ver de manera diferente, con el coraje de probar cosas nuevas y perder el miedo al fracaso; sobre la curiosidad y la imaginación, en lugar de solo habilidades.

- Justyna Molendowska-Ruiz



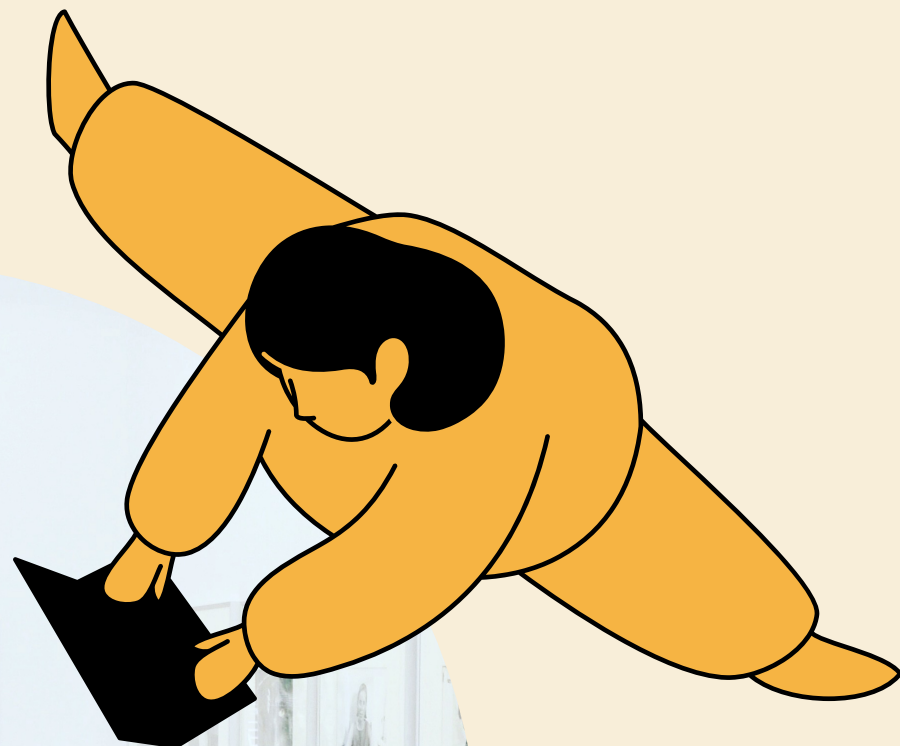
**La clave de la creatividad es la
formación continua**

- Antonio Carlos Ruiz Soria



Autora

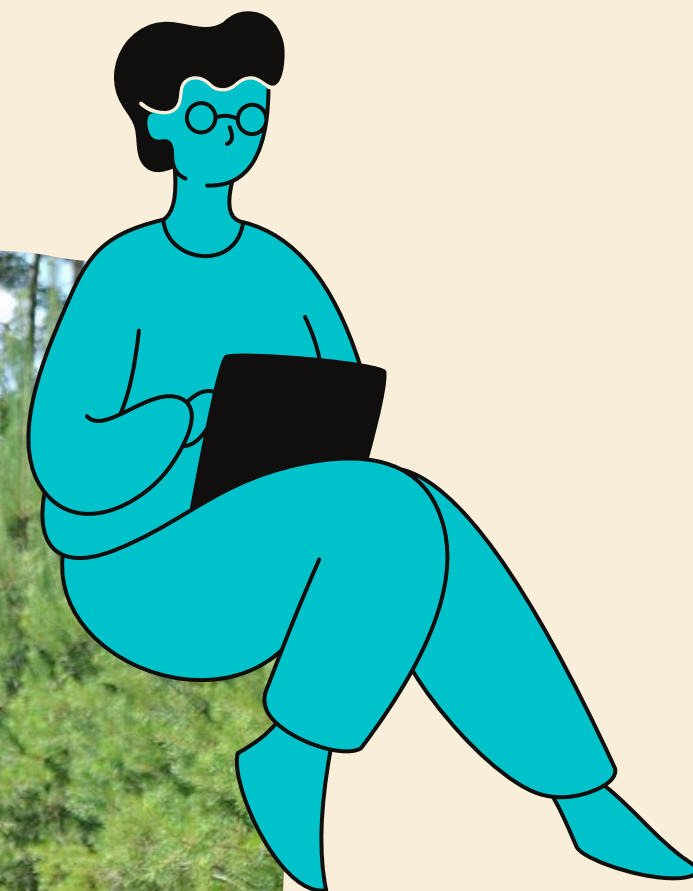
Justyna Molendowska-Ruiz



Co-fundadora de Economía Creativa
Consultora Creativa, Investigadora, Comunicación

Colaborador

Antonio Carlos Ruiz Soria



Fundador y Director de Economía Creativa
Orador inspirador

#CREATIVELIFESTYLE



Descubre cómo EC puede

Entrenamiento personalizado

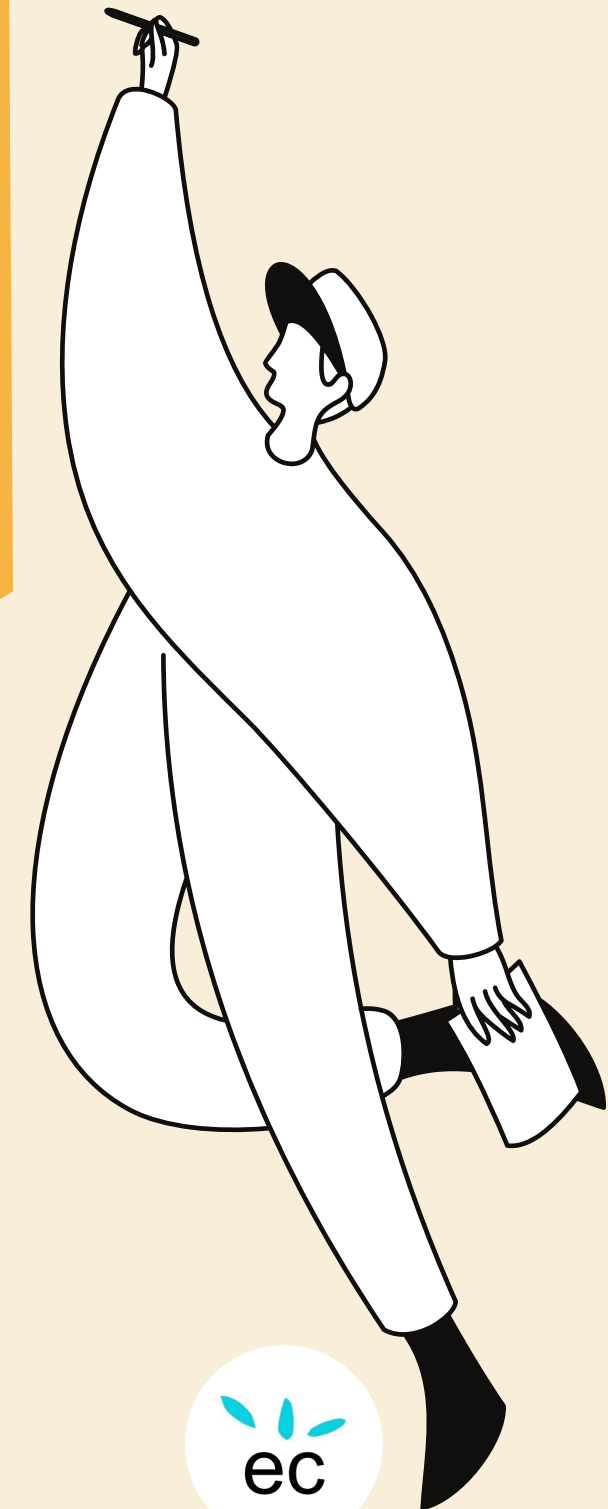
Para ayudarte a crear tu estilo de vida creativo que puede mejorar tu bienestar y autorrealización, así como tu desempeño y productividad en el trabajo.



#CREATIVELIFESTYLE

Conferencias inspiradoras y formación para organizaciones

Capacitación inspiradora y motivadora para el desarrollo de capacidades para empresas y organizaciones para integrar la creatividad en la cultura organizativa.

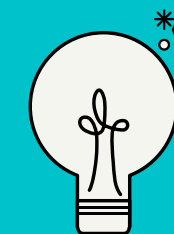


Mapeo de la creatividad

Evaluación comparativa de creatividad, talento creativo y estilo de vida, estudios de impacto en la creatividad y el bienestar para organizaciones y territorios.



Creatividad que transforma.



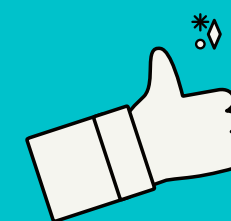
Encuétranos

economieacreativa.wordpress.com



Ponerse en contacto

economieacreativalab@gmail.com



¡Inspírate!



TODOS LOS DERECHOS
RESERVADOS

#CREATIVELIFESTYLE

TU MARCA DESDE 2010

#designed by @Justyna-MR