

# KIT DE EMERGENCIA PARA BLOQUEIOS



**MOD0 CRIATIVO ON**

by  
**Mó Vasconcelos**

# **PORQUE É QUE BLOQUEAMOS**

**?**

**Porque somos humanos, porque estamos cansados, porque o cérebro, às vezes entra em modo avião mesmo com o Wi-Fi ligado.**

**A criatividade precisa de espaço. Mas quando há stress, mil abas abertas na cabeça, e aquela vozinha interna a gritar "tem de ficar perfeito!", o sistema encrava. O córtex pré-frontal - a parte do cérebro que ajuda a ter ideias brilhantes - encolhe-se num canto à espera que a pressão passe.**

**Este kit não vem com poções mágicas, mas traz-te atalhos. Pequenos truques para enganar o cérebro, baixar o volume da ansiedade e abrir a janela por onde as ideias podem, finalmente, entrar.**

# BRAIN DUMP

## Técnica 1 : "Brain Dump"

### Tira-tudo-da-mente

Pega num caderno e escreve tudo o que te vier à cabeça durante 5 minutos.  
Sem filtros, sem julgamentos.

O objetivo é esvaziar para dar espaço ao novo.

Mini instrução: Usa o temporizador do telemóvel.

É simples assim. Não tens de ler o que escreveste nem guardar o papel.

# PERGUNTAS DISRUPTIVAS

Técnica 2 : Ativa o pensamento lateral

Escreve respostas para estas 3 perguntas:

- E se eu fizesse o oposto?
- O que faria uma criança de 5 anos?
- Como é que se resolveria isto com... bananas?

Fazer o oposto, ver com olhos de criança ou pensar em bananas, não é uma receita louca - é como às vezes a criatividade se deixa encontrar.

# TRÊS IMAGENS

## Técnica 3: Inspiração visual em 10 minutos

Escolhe 3 imagens que te chamem a atenção (Pinterest, revistas, galeria do telemóvel).

Associa 3 palavras a cada imagem.

O que acontece se ligares essas palavras entre si? Surge-te alguma ideia nova ?

# MICRO DESAFIO CRIATIVO

## Técnica 4: Pequenos gestos, grandes desbloqueios

Escolhe 1 micro desafio:

- Desenha com a mão não dominante
- Escreve um elogio absurdo para um objeto
- Inventa um nome para um negócio como se o teu cliente fosse... um lápis.

Faz só porque sim. Porque às vezes o cérebro precisa de se distrair para voltar ao assunto certo. Estes micro desafios funcionam como empurrões suaves: sacodem o pó das ideias e, sem dares por isso, estás de volta. E não ao mesmo lugar, mas a um melhor.

# COMEÇA

O mais importante: começa.

Nenhuma técnica funciona se ficar só no papel. Escolhe uma, experimenta, volta a ela. Os bloqueios passam, as ideias voltam. E se sentires que precisas de mais foco, mais estrutura, mais empurrão - estou aqui para isso.

Ajudo-te a desbloquear e criar inovação nos teus projetos com técnicas simples e eficazes, a criar guias práticos e workshops à medida, para ti, para a tua equipa ou para aquela ideia que ainda não sabes bem como agarrar.

Sim, estes exercícios parecem simples, mas não subestimes o que pode acontecer quando lhes dás tempo, atenção e um bocadinho de fé.

E se precisares de alguém que te vá perguntando "já lá chegámos?", com carinho e sem pressão, fala comigo.

# MENTORÍA



[@creativ.u](https://www.instagram.com/creativ.u)

[www.creativology.com](http://www.creativology.com)