



Despertar

CRIATIVO

O caminho para criar
sua própria vida



Fernanda
Longoni

&

Amanda
Longoni



Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA



Despertar

CRIATIVO

O caminho para criar
sua própria vida

Fernanda & Amanda
Longoni Longoni



Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Amanda Longoni, 2021
Copyright © Fernanda Longoni, 2021
Copyright © Editora Planeta
do Brasil, 2021
Todos os direitos reservados.

Preparação: Laura Vecchioli
Revisão: Thais Rimkus e
Mariana Cardoso
Projeto gráfico: Marcela Badolatto
Diagramação: Marcela Badolatto e
Vivian Oliveira
Ilustrações: Fernanda Longoni
Capa: Cyla Costa Studio

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Longoni, Fernanda

Despertar criativo: o caminho para criar sua própria vida / Fernanda
Longoni, Amanda Longoni. -- São Paulo: Planeta, 2021.

176 p.

ISBN 978-65-5535-524-6

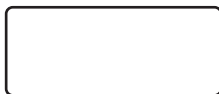
1. Pensamento criativo 2. Desenvolvimento pessoal I. Título II. Longoni,
Amanda

21-3707

CDD 153.3

Índice para catálogo sistemático:

1. Pensamento criativo



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2021

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

TODOS A BORDO



1 - A MENTALIDADE CRIATIVA 25
COMO ESTAR ABERTO À CRIATIVIDADE

2 - A COLINA DA INSPIRAÇÃO 39

COMO SE INSPIRAR

3 - COMECE A CRIAR 47

COMO A CRIATIVIDADE FUNCIONA

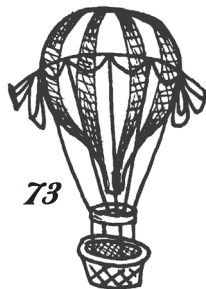


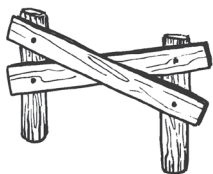
4 - PREPARANDO SUA BAGAGEM CULTURAL 59

COMO TER NOVAS IDEIAS

5 - O PROCESSO CRIATIVO É UMA JORNADA 73

COMO FUNCIONA UM PROCESSO CRIATIVO



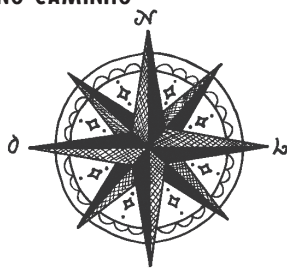


6 - ESTRADA INTERDITADA 89

COMO SUPERAR OS OBSTÁCULOS NO CAMINHO

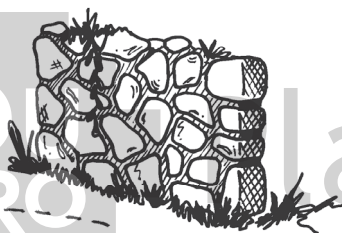
7 - ESTAÇÃO FINAL 111

COMO FINALIZAR SUA IDEIA



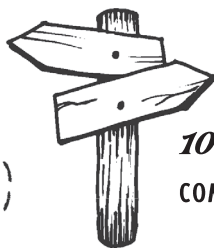
8 - TRILHE SEU PRÓPRIO CAMINHO 125

COMO CRIAR SUA PRÓPRIA VIDA



9 - A ARTE É POLIGLOTA 137

COMO ACHAR SUA LINGUAGEM



10 - VOCÊ NÃO ESTARÁ SOZINHO 147

COMO ENCONTRAR OUTROS CRIATIVOS



A VIAGEM
CONTINUA...

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

1

A MENTALIDADE CRIATIVA

Como estar aberto à criatividade

De volta ao ônibus.

Dessa vez eu olho pela janela e reparo que um grupo de crianças acena alegremente para um cachorro fofo. A casa do outro lado da rua tem um grafite bonito no muro, e as botas que eu visto parecem ainda mais brilhantes hoje. O percurso é o mesmo, mas reparo que as árvores no caminho ganharam um tom alaranjado que não estava ali ontem; é a chegada do outono.

Nesses poucos minutos dentro do ônibus, um menino alegre começou a tocar violão como se a vida fosse seu palco. Ele olha animado para as pessoas em volta, e de repente me sinto contagiada pela nova energia no ar. Eu presto atenção em cada detalhe dessa cena. Noto que uma mulher, alguns bancos à frente, segura um bebê rechonchudo e risonho. Ele olha pra mim, e eu devolvo o sorriso. Ele solta aquela gargalhada gostosa de bebê e a mãe olha para trás procurando a causa: é quando ela me encontra com uma careta, então ela sorri e olha pra frente. Eu coloco os fones e a minha música preferida começa a tocar, não consigo me segurar e balanço minha cabeça no ritmo. O bebê agita

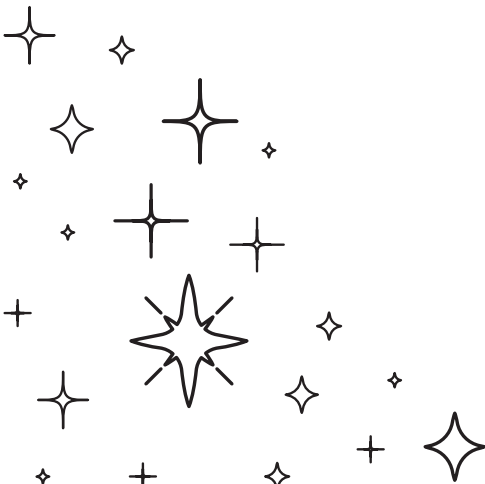
os bracinhos tentando acompanhar, até que olha para o próprio pé como se nunca o tivesse visto e decide que precisa colocá-lo na boca. Quando me dou conta, já é minha parada! Deço correndo e sinto os últimos raios de sol batendo no meu rosto. O clima está tão agradável, é melhor eu aproveitar já que amanhã pode não estar assim.

Nada mudou. É o mesmo ônibus, a mesma cidade e o mesmo dia. A diferença da pessoa criativa é como ela enxerga a vida. Todos nós vivemos dias cinza e coloridos, mas os criativos estão constantemente lutando para ver cor até nos dias mais nublados.





*TODOS NÓS VIVEMOS
DIAS CINZAS E
COLORIDOS, MAS OS
CRIATIVOS ESTÃO
CONSTANTEMENTE
LUTANDO PARA VER
COR ATÉ NOS DIAS
MAIS NUBLADOS.*



Nós entendemos que não podemos controlar o que acontece conosco, quais desafios e problemas iremos enfrentar, mas podemos controlar como reagimos. Ficar ou fugir? Falar ou se calar? Mudar ou aceitar? Chorar ou levantar? Não existe uma resposta certa. Às vezes é questão de chorar um pouco e se levantar depois. Aceitar o inevitável e mudar a forma de agir na próxima vez. Escolher nossas batalhas e erguer a voz quando for preciso ou optar por deixar o silêncio dizer tudo que for necessário.

O importante é estar desperto para fazer essas escolhas de forma consciente para que sua vida seja sua. Para que seus acertos e seus erros sejam consequência de suas ações. Para que, por pior que fique, você siga com a certeza de que esse é o seu caminho, porque é você quem o está criando e trilhando. Só dessa forma conseguimos transformar nossos erros em aprendizados. Só assim iremos acertar e nos sentir realizados, porque nossas ações terão sido frutos de nossas escolhas. Chamamos essa virada de “despertar criativo”; o momento que não tem data marcada, mas fica marcado em nossa vida. Para a Amanda, foi quando desistiu de sua carreira como dentista para ir atrás de algo de que realmente gostasse. Para a Fernanda, foi quando parou de tentar agir e ser como os outros e abraçou seu lado artista.

A única maneira de vivermos de forma consciente e desperta é se estivermos vivendo no presente. Excesso de passado na mente pode nos deixar pesados, nostálgicos, arrependidos e até paralisados. Já o excesso de futuro nos traz medo do desconhecido,

ansiedade e pode nos paralisar também. Como esses dois tempos não estão acontecendo agora, eles só existem em nossa mente graças à imaginação. Sem ela, nada disso existiria. A vida real acontece no presente. O agora é tudo que temos (e que belo presente!). Podemos pegar este exato momento e fazer o que bem entendermos com ele. São escolhas que se transformam em momentos, e a vida é feita de momentos.

Uma dessas escolhas é ser criativo. Escolher criar algo é romper com o padrão, com a rotina e os hábitos automáticos. É criar um momento diferente na sua vida. É a chance de a mente correr solta e respirar. Qualquer criação, por menor que seja, nos puxa para o presente. Seja ao fazer um sanduíche diferente ou ao escrever um pequeno texto, quando estamos criando, focamos nossa atenção no agora. Assim aproveitamos não só o resultado da nossa criação, como também o processo.

A sensação de ficar tão absorto em criar algo e perder a noção do tempo é o que o psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi chamou de *flow* (ou estado de fluxo). Vivido não só por criativos, mas também por atletas e até mesmo médicos realizando cirurgias, esse estado mental é alcançado quando fazemos, sem distrações, algo de que gostamos. Ele vem desse foco no momento presente, quando já não existe mais a separação entre indivíduo e atividade. Há uma gratificação instantânea que independe do resultado final. Enquanto nossa criação pode não valer muita coisa, o processo sempre vale. É naquele momento *cabeça funcionando*

e mãos na massa que erramos, acertamos, aprendemos e vivemos.

Despertar a própria criatividade começa com a mentalidade certa. Para ajudar, identificamos algumas características das pessoas verdadeiramente criativas:

📖 *Mente aberta*

Enquanto em mente fechada não entra nada novo, “a mente que se abre a uma nova ideia jamais voltará ao seu tamanho original”, disse Albert Einstein. Precisamos estar abertos a receber inspiração, a fazer novas conexões, a aceitar mudanças e questionar tudo, até mesmo nossas certezas. Só assim quebraremos preconceitos e conseguiremos explorar o novo. Uma mente aberta enxerga que todos têm algo para nos ensinar e entende que seremos eternos aprendizes. A criatividade exige de nós flexibilidade para nos adaptarmos e acharmos soluções para os desafios que surgirem em nossos processos criativos.

📖 *Curiosidade*

A curiosidade é a bússola do criativo. Ela nos leva a conhecer mais o mundo, a viver novas experiências e a sair da zona de conforto sempre nos aproximando da inspiração. Uma mente curiosa tem fome de conhecimento e levanta muitos questionamentos que sempre levam a uma nova descoberta.

📖 *Esperança*

É preciso esperança para imaginar o que não existe, mas poderia existir. Mesmo que não estejamos criando

para revolucionar o mundo, mesmo que seja um simples hobby de um sábado à tarde, precisamos acreditar que vale a pena, que nós merecemos e que a vida deve ser vivida. Em um processo criativo, a esperança nos dá força para continuar e não desistir.

☞ *Presença*

Qualquer tipo de criação se faz no presente. Mesmo se só for ficar pronta daqui três meses ou dez anos, ela começa agora. O criativo não perde todo o seu tempo sonhando com o futuro ou lembrando o passado, porque está ocupado criando no presente. Sua atitude de estar sempre em busca de inspiração exige que esteja atento ao que acontece à sua volta.

☞ *Autoestima*

A autoestima é fundamental para fazer qualquer coisa acontecer, já que precisamos acreditar que conseguimos ou que pelo menos merecemos tentar. Quando pensamos que não somos capazes, nem tentamos, criamos desculpas ou nos sabotamos no percurso. O caminho criativo é feito de tentativas e erros. Por isso é preciso se permitir errar e ter confiança para se levantar e tentar novamente.

VOCÊ É CAPAZ DE SER QUEM VOCÊ QUISER

Como a autoestima é o fundamento da mentalidade criativa, não podemos deixar de desenvolvê-la. Enxergar seu próprio valor pode ser um longo processo,

então vamos mostrar que você já realizou mais do que imagina e é capaz de realizar muito mais. Tire alguns minutos para anotar todas as suas conquistas, das menores às maiores. Tudo o que você já se propôs a fazer e fez é uma conquista sua. Pode ser qualquer coisa em qualquer área da vida: pessoal, profissional, acadêmica, espiritual e física. Pode ser ter conseguido se abrir para um novo relacionamento, ter enviado um currículo ou começado a praticar ioga. Todo passo é uma conquista.

É normal ter dificuldade em listar seus feitos no início. Nós nos acostumamos a só dar valor ao que podemos medir e contabilizar. Queremos diplomas e papéis assinados por outras pessoas nos dizendo que somos capazes. Porém, a maioria de nossas conquistas se dá longe dos olhos alheios, são os obstáculos que superamos e as batalhas internas que vencemos. Com uma lista de conquistas em mãos, leia tudo e se orgulhe de suas realizações, você merece.

Levando uma vida criativa

(DE FERNANDA LONGONI PARA SUA CRIANÇA INTERIOR)

A mentalidade criativa é a mentalidade da criança. Por muito tempo ouvi sobre a importância de manter viva sua criança interior, mas sempre falado em um tom místico e vago, nunca levado muito a sério. Hoje defendo esse clichê com unhas e dentes. Minha criança interior não só está viva, como também saudável, alimentada e bem cuidada. Eu a levo pra passear e tomar sorvete (vegano, de preferência). Cerco-a de bons amigos e, de vez em quando, deixo que dance até cansar. Coloco pra dormir e dou colo quando é preciso. Porque adultos são crianças grandes. Nunca paramos de errar e nunca deveríamos parar de aprender.

Depois dos 20 anos, ficou claro que a adolescência foi uma cilada e a vida adulta era uma farsa. Quando somos adolescentes, vivemos cercados de pressões sociais, inseguranças e medo do que os outros vão pensar. Tentamos agradar a todos e acabamos por desapontar a nós mesmos. Chegamos à vida adulta e nada muda. Não existe uma cura milagrosa que vem com a idade. Achamos que seremos corajosos, inteligentes e completos se formos apenas um pouco mais velhos. A realidade é que a idade do corpo não significa sabedoria ou maturidade. Assim como a criança trabalha duro para aprender, crescer e evoluir, seguimos nesse mesmo processo pelo resto da vida.

Ao pisar no mundo real, fica clara a verdade: isso aqui é uma bagunça. Viver é dançar em meio ao caos. É entender que nem sempre seremos criativos,

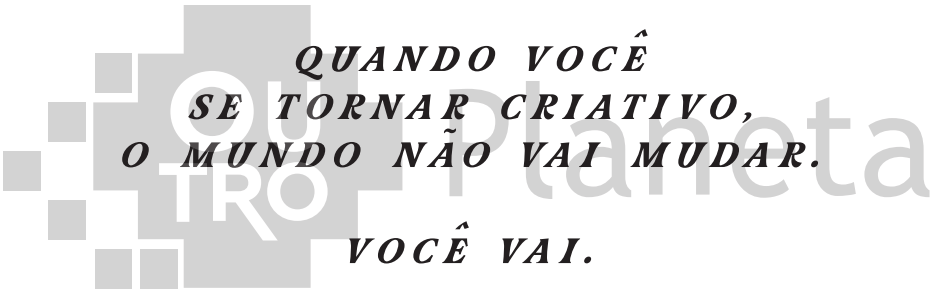
divertidos e coloridos. É sobre continuar tentando porque vale a pena. Pense em suas coisas favoritas na vida. As minhas seriam bebês rindo, gatinhos dormindo, cheiro de chuva, uma tarde com amigos, o jeito que a luz do sol passa por entre as folhas das árvores, a sensação de não ver o tempo passar por estar criando, uma refeição saborosa com a família, ataques de riso com meus irmãos, por aí vai...

Independentemente do gosto, alguns pequenos momentos são tão lindos, engraçados, divertidos e amorosos que fazem essa jornada valer a pena. E se eu não encontro esses momentos na minha vida, saio correndo atrás deles, porque sei que preciso disso para continuar vivendo. Algo que se mostrou verdade para mim foi que não adianta apenas ficar sentada esperando. Por muito tempo sonhei com cenários divertidos e oportunidades que nunca me encontraram. Eu esperei no topo da torre, mas ninguém chegou para me salvar. Até que entendi que eu precisava me levantar e criar toda essa vida que eu queria. E esse não seria um trabalho do dia para a noite; eu preciso ativamente me dedicar a essa criação e cuidar da minha saúde física, psicológica e espiritual para estar bem. Além disso, não estou sozinha e posso pedir ajuda quando for necessário. Porque a vida pode ser linda demais e, na minha humilde opinião, merece ser vivida.

As duas cenas no ônibus foram reais. E continuam sendo, dependendo do dia. Eu vi o fundo do poço e sei que ainda vou ver muitas vezes. Mas, agora, enquanto estou aqui em cima, vou mais é olhar para o céu, para as flores e para os bebês fofos. Quero

continuar caminhando e espero encontrar você. Caso eu caia, vou tentar subir de novo – e quem sabe reler este livro me ajude. Porque eu vi que aqui – este lugar onde me permito criar, viver, sentir, amar, ser quem sou – é bom demais.

Quando eu estiver feliz, vou pintar quadros, fazer desenhos e dançar. Quando me sentir triste, vou colocar tudo pra fora em forma de poemas, músicas e rabiscos. Vou continuar criando porque isso me faz bem. Porque é uma das minhas coisas preferidas. Porque me traz para o presente. Porque cria momentos especiais na minha vida. Porque me permite expressar coisas que eu não saberia dizer. Porque me conecta com quem sou de verdade. Porque é humano. Porque me faz feliz.



**QUANDO VOCÊ
SE TORNAR CRIATIVO,
O MUNDO NÃO VAI MUDAR.
VOCÊ VAI.**