



# CTRL+ALT+KREATIV

Jeg vil her i aften komme med min lille opfordring til, at vi sommetider gør noget andet end det, vi plejer. Noget, der ligger uden for dagligdagens praktiske gøremål. Prøv at gøre noget, der ikke er nødvendigt, noget der ikke er behov for, noget unyttigt!" Sådan lød opfordringen fra vores dronning i sin nytårstale få år tilbage, hvor hun talte om vigtigheden af oplevelser, der taler til vores sanser og som befrugter vores fantasi.

Og der er rigtig mange gode grunde til at slippe kontrollen, sætte fantasien fri og dyrke din kreative sider. Det kan godt være, at du mener, du absolut intet kreativt kan. Det passer ikke! Kreativitet er en urkraft, vi alle har - for kreativitet handler ikke kun om at tegne og male (lige netop dét, er jo i øvrigt noget, mennesket har gjort siden stenalderen...).

Kreativitet handler om at have lysten til at skabe noget. Hvad enten det så er en god gryderet, pynte lagkager, hække karklude eller skabe staudebæde. Det handler om at slippe rutinerne. Være i nuet, sans det du har gang i og så glemme alt andet. Det handler ikke om at du skal være den nye Picasso, eller Blomsterberg for den sags skyld. Det handler om at du har det sjovt med den proces du er i gang med.

Men er det virkelig vigtigt at være kreativ? Hvis vi har mad på bordet, en god familie og et par nære venner, mon ikke man så har et godt liv helt uden kreativitet? For man får vel ikke ligefrem stress eller depression af et liv uden? Jooo... det siger videnskaben faktisk, man kan. Stress, angst, depression - et af problemerne i dit liv, kan såmænd være manglen på kreativitet.



## ER DU ENDNU IKKE OVERBEVIST?

Så er her fem gode grunde til at finde (gen)finde dit kreative jeg.

### 1. MERE PRODUKTIV

Super kreative mennesker har åbne, aktive sind. De summer af ideer og suger inspiration fra alt omkring dem. Det gør dem også tit mere innovative og produktive.

### 2. FÅ BEDRE SELVVÆRD

At være kreativ hjælper dig med at se det store billede, forblive motiveret og løse problemer. Hvad kunne være bedre for selvværdsfølelsen end det? Når du tænker kreativt og overvinder alle mulige udfordringer på nye måder, beviser du over for dig selv, at du er god, som du er.

### 3. VÆR EN DEL AF ET FÆLLESSKAB

At være kreativ kan være en lidt ensom og personlig oplevelse, men det kan også være fællesskabsdrevet. Kunstgrupper, bands - eller et hold aftenskolekursister - er alle kollektiver af kreative mennesker, der samles for at gøre det, de elsker. Det er værdifuldt for din mentale sundhed og følelsen af at høre til!

### 4. LEV LÆNGERE

I en undersøgelse offentliggjort af Scientific American Magazine viste forskere, at kreativitet 'motionerer' en håndfuld neurale netværk i hjernen. Ved at holde dit sind aktivt træner du den vigtigste af dine muskler, hjernen. Som al motion holder dette dig sundere, så du lever længere. Det faktum, at kreativitet også lindrer stress, spiller højst sandsynligt også en rolle i at forlænge en persons liv.

### 5. FÅ STYR PÅ TANKER OG FØLELSER

Sindet kan være et kaotisk sted. Kreative måder at skabe billeder af dit tankemylder, som fx. med tegning, giver dig mulighed for at frigive indholdet af dit sind uden begrænsninger. Når du ikke dømmes dig selv og lader dine tanker og følelser få frit løb, får du mere klarhed over dem.