



# Kreativ selvforståelse

Øvelse 196-200 skal træne kreativ selvforståelse. Kreativ selvforståelse er evnen til at forstå og tro på sit eget kreative potentiale. At have en fornemmelse for, hvor kreativ man selv er, og hvilke styrker og svagheder man besidder i forhold til produktion af kreativitet. Det er også evnen til at forstå, hvordan man udvikler og øger sin kreativitet både på kort og på langt sigt. Herved er kreativ selvforståelse et åbent sind over for, at du kan være kreativ i det du sætter dig for at gøre.

At træne kreativ selvforståelse kræver, at man oplever og reflekterer over sin egen kreativitet. Så man skal gøre et bevidst forsøg på at forstå sin egen kreativitet og forstå, hvordan man kan forbedre denne. Det er vigtigt, at man ikke mistolker sin kreativitet som at have det godt og sjovt. Hyggeligt og intenst arbejde giver ofte en følelse af, at man er kreativ, selvom det ikke nødvendigvis forholder sig sådan, hvis man kigger på selve produktionen af idéer. Det at opleve sin egen kreativitet trænes gennem alle de øvrige øvelser for idéfærdighed, originalitet, videreudvikling og så videre. Men som menneske har vi alle oplevet vores egen kreativitet gennem mange af de oplevelser, vi har haft gennem livet, både individuelt og sammen med andre. Det er dog ikke alle, der til dagligt går og reflekterer over deres egen kreativitet. Det er vigtigt at forstå, at man kan få indflydelse på sin egen kreativitet, hvis man lærer den at kende. Man kan også skabe en langvarig forøgelse af denne ved at skabe de rette forhold og træning. Kreativ selvforståelse kræver også, at man lærer sin interesse og sit engagement at kende, således at man ved, hvad man brænder for at lave.