

7 dagar för att Tänja Tanken

Kreativ uppvärmning



**FJÄLL &
FRAMSTEG AB**

Insikt Idag Framgång Imorgon

Annette Saväng

INNEHÅLL



INTRODUKTION

Upptäck din kreativitet!

1. FÖRSTA ÖVNINGEN

Ur kaos kommer klarhet

2. ANDRA FÖRSÖKET

Tänk baklänges

3. TREDJE TESTEN

Fantisera med restriktioner

4. FJÄRDE STEGET

Identitetsbyte

5. FEMTE FRIVOLTEN

Kontextkrock

6. SJÄTTE INSATSEN

Avbrott och absurditet

7. SJUNDE & AVSLUTANDE

Syntes & Reflektion



Upptäck din kreativitet!

Har du reflekterat över kreativitetens natur?

Kreativitet uppfattas ofta som en plötslig idé, vanligtvis har en plan börjat gro i en tanke eller i en dagdröm.

Vetenskapliga studier har länge visat att vår kreativitet samverkar genom tre huvudsakliga nätverk:

- Standardnätverket (DMN) – för dagdrömmar och inre visualisering.
- Exekutiva nätverket (ECN) – ansvarar för planering och beslut.
- Saliencenätverket – övervakar vad som är viktigt och koordinerar DMN och ECN.

För att komma på idéer behöver vi drömma oss bort (DMN aktiveras) och för att omvandla drömmar till handling krävs planering och beslutsfattande (ECN).

Kreativiteten flödar när vi växlar mellan DMN och ECN.

7 övningarna som kan ge överraskande resultat, särskilt om du tar med den sensoriska kickstarten. Din investering på 20–30 minuter om dagen, kan leda till att tänja på de kreativa tankarna och kanske kommer du på nya lösningar till dina gamla problem.

Samtliga övningar är till för att utmana dina tankebanor och bjuda dig på en härlig tur i kreativitetens berg-och-dal-bana.

Annette Saväng

www.fjallframsteg.com



FÖRSTA ÖVNINGEN

UR KAOS KOMMER KLARHET!

Idag tar vi klivet ut genom att blanda oväntade saker, för att kicka igång hjärnans oväntade kopplingar.

Sensorisk kickstart:

Dofta på rosmarin eller pepparmynta, håll en isbit i handen i 10 sekunder.

Uppgifter

Tre ord, en värld: (ca 5 min)

Skapa en berättelse som kopplar ihop tre ord, som inte direkt hör samman.

Förslag på tre ord; drake, tangentbord och cirkus .

Orimlig innovation: (ca 7 min)

Tänk dig att alla bor i svävande tält. Hur skulle du beskriva det?
Kanske en bra lösning, eller inte?

Reflektion

Vad var lätt, svårt, mest överraskande?

Vad tar du med dej från övningen?

Ge dig själv en klapp på axeln, nu är du igång!



Tack för att du testade!

Du har tagit dig igenom sju dagar av kreativ stretching, tankevrurpor och konceptuella kullerbyttor!

Din hjärna kanske har doftat på rosmarin, agerat som ett AI, reflekterat kring svävande tält-bostäder och kanske grälat med ett kylskåp. Det är inte alla som kan säga det om sin vecka.

Hoppas du fått med dig något nytt!

Se de här övningar som mentala promenader i skogen där stigen inte är upptrampad. Ibland hittar man något riktigt spännande.

Om du gillade innehållet, får du gärna dela det vidare. Skicka det till en kollega som fastnat i ett idé-möte, eller till den där personen som säger "jag är inte kreativ" (*hen har fel – du kan bevisa det nu*).

Världen behöver dina idéer. Så fortsätt tänja, skapa och framför allt – fortsätt ha kul under tiden.

Nyfiken på vad vi mer kan erbjuda?

Hör av dig för mer information, eller boka ett förutsättningslöst möte för mer dialog.

All lycka!

Annette Saväng



FJÄLL & FRAMSTEG AB

Insikt / dag Framgång / morgon

www.fjallframsteg.com