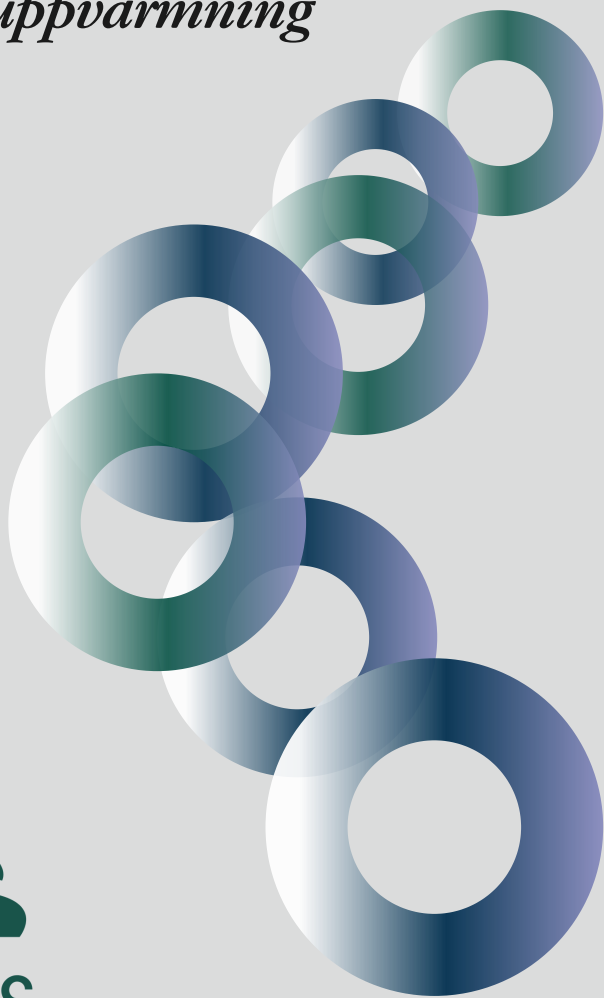


7 dagar för att Tänja Tanken

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, men i själva verket är det vanligtvis en plan som börjar i en tanke eller, om du så vill, 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 generera idéer behöver vi drömma oss bort (då aktiveras DMN), medan vi för att omvandla drömmar till handling behöver ECN (planering och beslutsfattande). Kreativitet handlar om att växla mellan dessa lägen. Som vågorna som rullar in mot stranden och sedan dras tillbaka i konstant rörelse.

Följande 7 övningar kan ge komplexa resultat, särskilt för dig som följer varje övning och inleder med en sensorisk kickstart. Investera cirka 20–30 minuter om dagen, för att bryta gamla tankemönster och kanske komma på nya lösningar på 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 släpper vi kontrollen och börjar med att mixa oväntade saker, för att få igång hjärnans mest oväntade kopplingar.

Sensorisk kickstart:

Lukta på rosmarin eller pepparmynta, håll en isbit i handen i 10 sekunder. *Välj en, eller ta båda för ökad effekt!*

Uppgifter

Tre ord, en värld: (ca 5 min)

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

Kom på egna eller använd dessa; drake, tangentbord och cirkus .

Orimlig innovation: (ca 7 min)

Tänk dig att alla bor i svävande tält. Hur skulle du beskriva det för någon? Kanske en bra lösning för trångboddhet?

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!



ANDRA FÖRSÖKET

TÄNK BAKLÄNGES

Idag går vi baklänges och försöker förstå hur vi skulle ha kommit på något som vi bara har svaret på.

Sensorisk kickstart:

Dofta på citrus. Gnugga händerna med kallt vatten i 30 sek. Välj en, eller ta båda för ökad effekt!

Uppgifter

Du har svaret, hur ställdes frågan?: (ca 7 min)

Du har ett svar i en AI- chatt som säger -“Ett headset som läser tankar och genererar färger på din vägg i realtid.”

Din uppgift blir att klura ut hur frågeställningen kom till och vad som skrevs i uppmaningen/prompten i AI-chatten.

Framtida rubrik: (ca 7 min)

“Städer förbjuder skor”!

Vilka fördelar respektive nackdelar ser du här? Skriv ner och lista för- och nackdelarna på ett papper.

Reflektion

Vad var lätt, svårt, mest överraskande?

Är det något du kan använda dig av redan nu?

Var generös med dig själv!



TREDJE TESTEN

FANTISERA MED RESTRIKTIONER

Begränsningar gör oss mer kreativa. Ju mindre du får använda, desto mer måste hjärnan jobba.

Sensorisk kickstart:

Dofta på Ingefära. Sätt ett gummiband runt handleden, dra lätt i det när du stelnar i tanken.

Uppgifter

Förbjudna ord: (ca 5 min)

Beskriv kaffe – utan att säga varm, dryck, koffein, svart, energi eller “morgon”.

Orimlig problemlösning: (ca 7 min)

“Stadstrafiken är för trång.”

Du får alternativet att ta dej till jobbet via studsmattor eller hus på hjul och ska beskriva hur det går till.

Slumpen bestämmer: (ca 5 min)

Klicka på en slumpmässig wikipediasida.

Gör en haiku eller slogan av vad du hittar.

Reflektion

Vad var mest överraskande idag?



FJÄRDE STEGET

IDENTITETSBYTE

Idag släpper vi vår egen identitet. Vad händer om du tänker som en AI, en apelsin eller en femåring

Sensorisk kickstart:

Dofta på Lavendel. Lägg en sked i frysen, ta fram den och håll mot din panna i 10 sek.

Uppgifter

Övning: (ca 7 min)

Ett AI som vill bli mänskligt. Skriv en dagbok där uttrycker dig som ett AI som försöker förstå känslor.

AI twist: (ca 5 min)

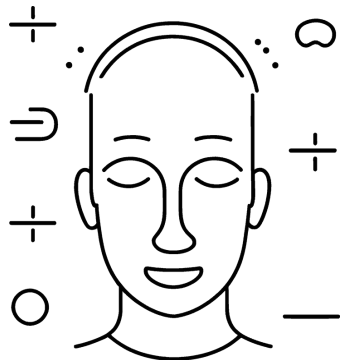
Välj ett föremål (t.ex. en sax). Använd AI i dialogen, AI spelar föremålet. Du intervjuar det. Vad vill det, vad önskar det?

Reflektion

Vad var lätt, svårt?

Är det något du kan använda dig av?

Var generös med dig själv!



FEMTE FRIVOLTEN

KONTEXTKROCK

Vad händer om du flyttar ett objekt 2000 år bakåt – eller framåt?

Uppgifter

Sensorisk kickstart: Dofta på mint eller mentol. Rulla en kula i handen medan du tänker. (ca 5 min)

Övning: *"Fel plats"* (7 min)

Ta ett modernt objekt (AirPods). Placera det i antikens Rom. Vad tror folk att det är? Vad gör det med dem?

Produktförvrängning: (7 min)

Välj ett föremål (t.ex. gaffel). Gör om det till ett verktyg för psykologisk självinsikt.

Perspektivbyte: (5 min)

Föreställ dig att färgen blå blev olaglig. Vad händer med mode, flaggor, konst?

Reflektion

Vad var mest utmanande?

Vad var roligast?



SJÄTTE INSATSEN

AVBROTT OCH ABSURDITET

Ibland behöver vi slå ut hjärnans autopilot. Vi ska tänka så snett som möjligt.

Sensorisk kickstart: Dofta på något trädslag eller blomma. Stå på ett ben samtidigt som du blundar. (ca 1-2 min).

Uppgifter

Antitext: (ca 8 min)

Ta en text du gillar och skriv motsatsen – men med samma tonläge.

Orimlig dialog: (ca 7 min)

Tänk dig en dialog mellan ett kylskåp och en vulkan som har väldigt olika åsikter om vikten av tillit i relationer. Vad säger de till varandra?

Reflektion

Skriv in din text om motsatser till AI och be om reflektion. Var det något som överraskade dig i såväl övningen som i feedbacken från AI?



SJUNDE & AVSLUTANDE

SYNTES OCH REFLEKTION

Dags att koppla ihop det du har lärt dig.

Idag tittar vi tillbaka – och bygger nytt av det gamla.

Sensorisk kickstart: Dofta på din favoritdoft. Sitt ner och tänk på sådant som ger dig trygghet.

Uppgifter

Reflektionsövning: (ca 7 min)

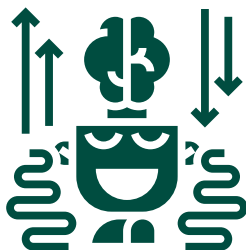
Vad har du överraskats av? Vilka idéer kom ur ingenting?

Remix: (ca 7 min)

Ta två gamla idéer från veckan och kombinera dem till något nytt.

Din kreativa CV: (ca 5 min)

Beskriv dig själv med fem nya titlar du förtjänar efter veckan!



Tack för att du vågade!

Grattis – du har tagit dig igenom sju dagar av kreativ stretching, tankevrpor och konceptuella kullerbyttor!

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

Hoppas du fått med dig något nytt i bagaget:

- En oväntad eller utmanande tanke.
- En idé du inte visste att du kunde få.
- Eller insikten att det är befriande att tänka annorlunda.

Du kan se de här övningar som mentala promenader i skogen där stigen inte är upptrampad. Och 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*).

Ju fler som vågar tänja på tanken, desto fler idéer når ut i världen. Och världen behöver idéer. Så fortsätt tänja, skapa och framför allt – fortsätt ha kul under tiden.

Med glädje, respekt och ett stort tack!

Annette Saväng



FJÄLL & FRAMSTEG AB

Insikt / dag Framgång / morgon

www.fjallframsteg.com