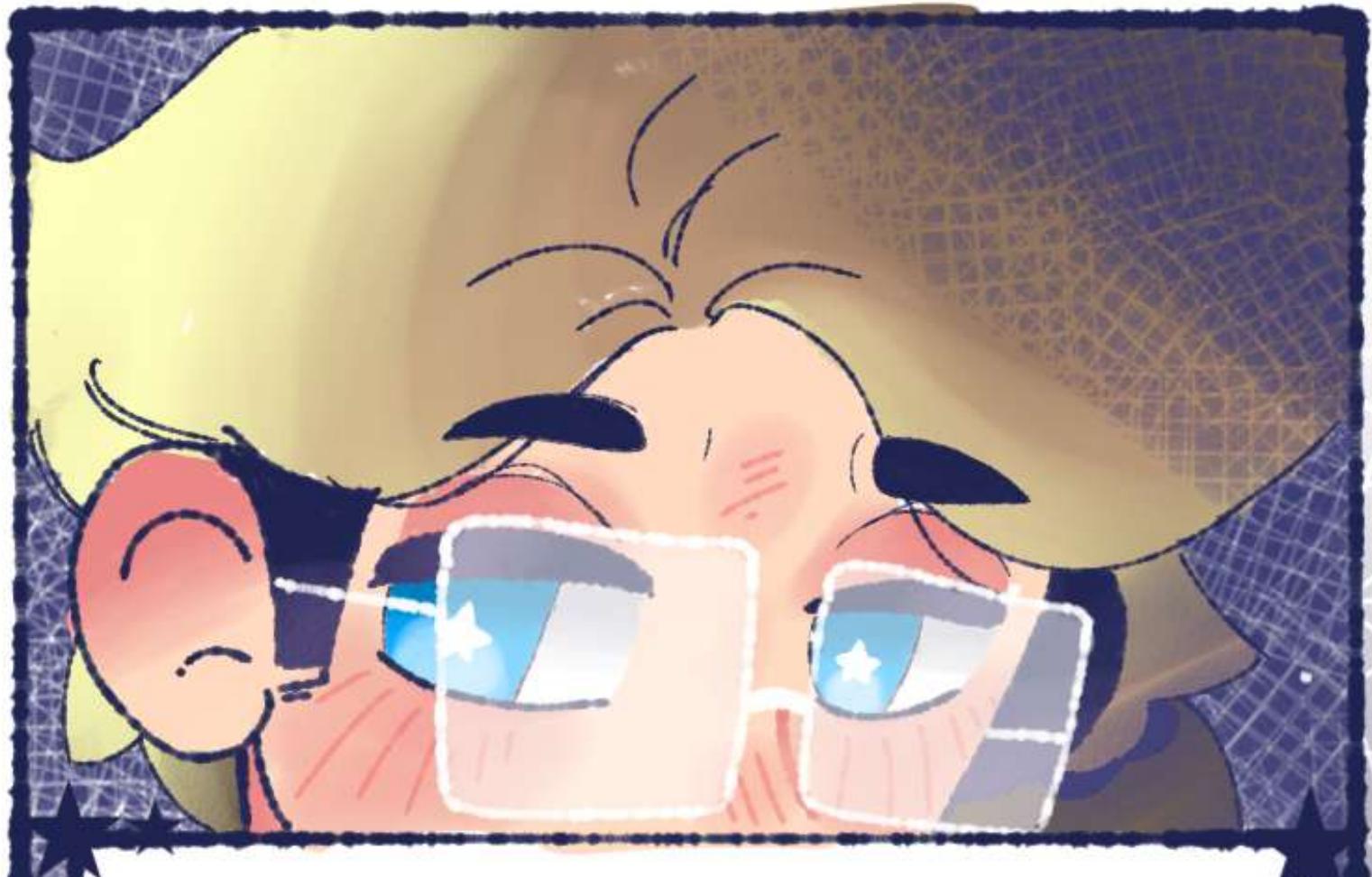


# BLOQUEIO CRIATIVO

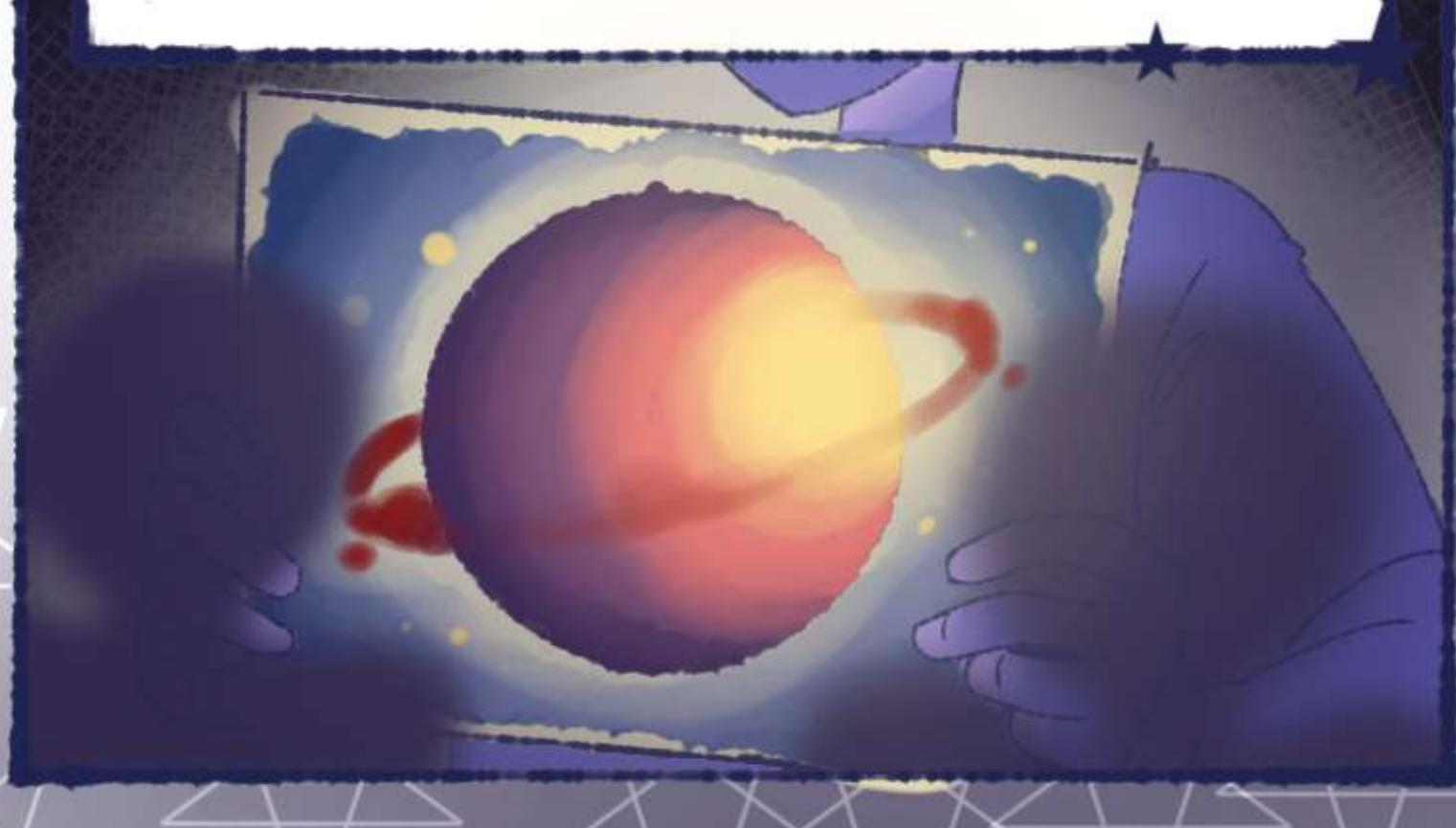


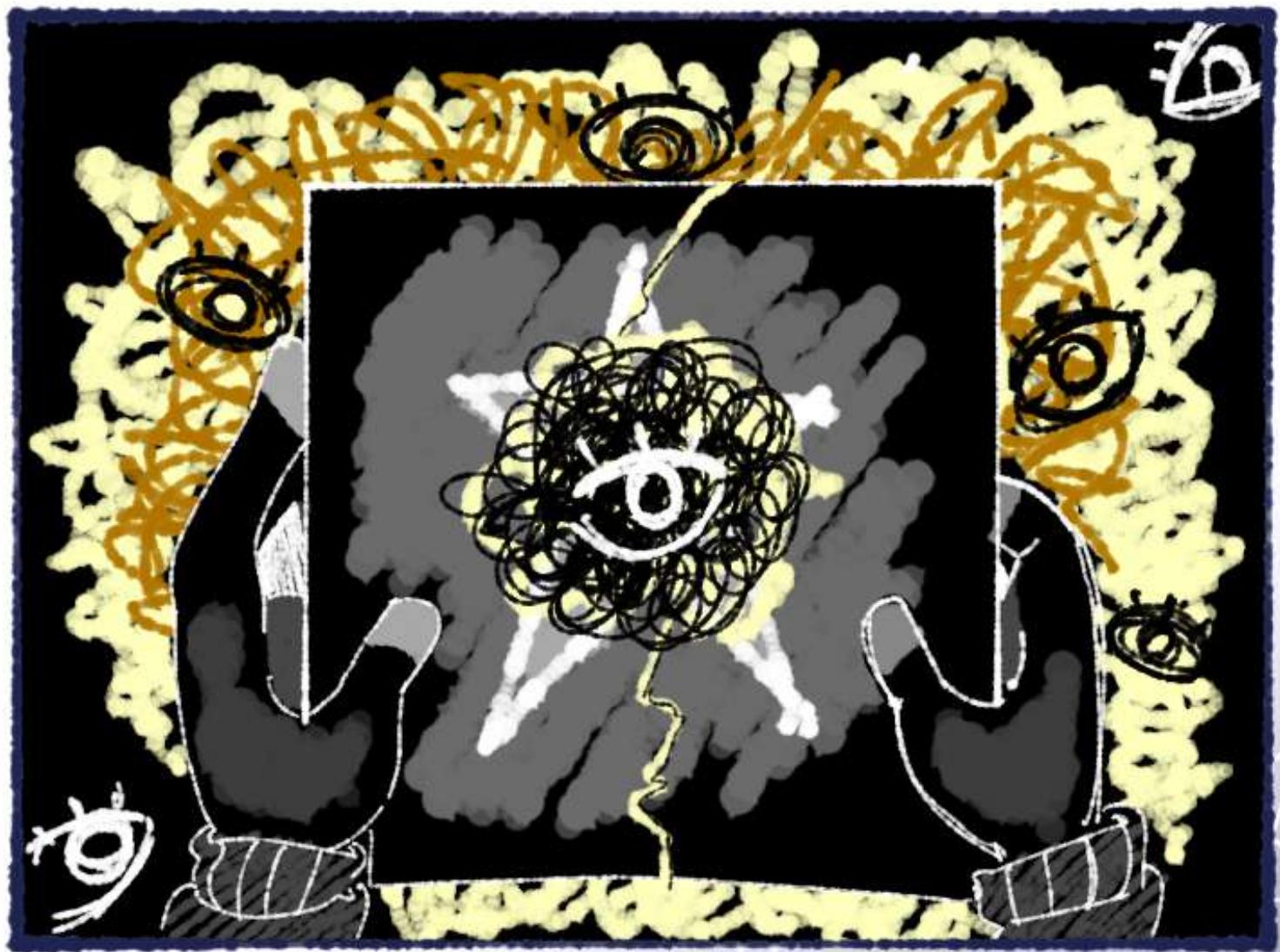
Juliana Costa Carvalho





Como que isso realmente começa?...

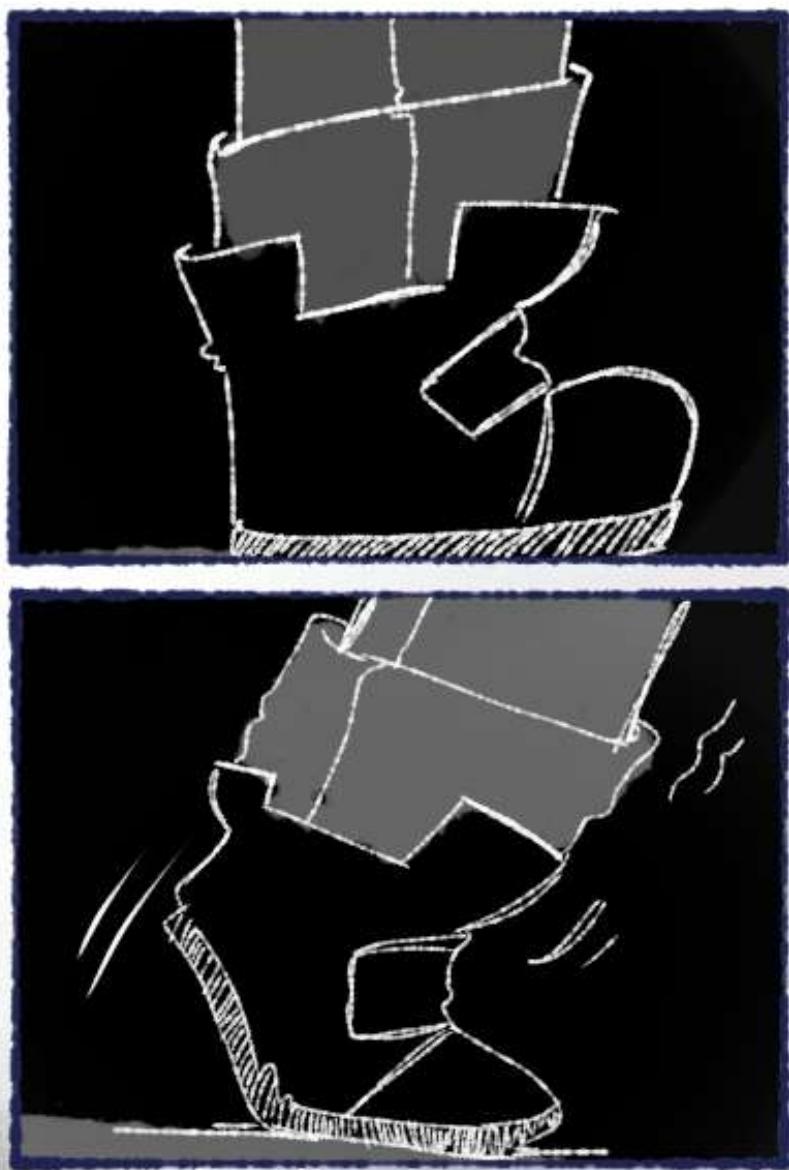




As vezes pode ser  
a comparação...

Bloqueio criativo... o maior problema presente na vida dos artistas... me pergunto como isso surgiu.







Mas afinal, o  
que é o  
criativo?  
E como lidar  
com ele?



# OQUE É BLOQUEIO

## CREATIVO?

*Conceito de bloqueio e ócio criativo:*

**Bloqueio:**

*dificuldade em gerar ideias ou soluções criativas para um problema ou tarefa, seja ela artística, profissional ou pessoal*

**Ócio:** Enfatiza a importância do tempo livre não como um período de inatividade, mas como uma oportunidade para a criatividade e o desenvolvimento pessoal



# COMO LIDAR COM BLOQUEIO CRIATIVO?

*Pausas e descanso:*

Afastar-se da tarefa por um período, mesmo que curto, pode ajudar a refrescar a mente e a voltar com novas perspectivas.



*Libera o da pressão:*

Permite-se escrever ou criar algo sem preocupar-se com a pressão de ter que produzir algo perfeito ou de qualidade.



*Brainstorming:*

Gerar uma lista de ideias, sem julgamento, pode ajudar a esvaziar a mente e facilitar a produção de novas ideias.



Dentre tudo que foi dito, a maior importância vem de... estar sempre a procura de coisas que lhe dão satisfação ou calmaria.





**Editorial:**  
confeccao: Feito digital.  
**Ibispainter**

**Nick das canetas:**  
• Sangramento,  
Desvanecimento e aquartela.

**Tema:** Baseado na  
dificuldade dos artistas em  
encontrarem luz criativa  
(estudo do ocio criativo)

**Impressao em grafica.**

