

9 เคล็ดลับสร้างแรงบันดาลใจในวันที่หมดไฟ



1. เปลี่ยนบรรยากาศ

รู้ไหมว่าสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ นั้นมีผลช่วยให้จุดประกายความคิดอย่างไม่น่าเชื่อ ลองเปลี่ยนที่นั่งทำงานเป็น Co working space สวย ๆ หรือร้านกาแฟ ๆ อาจจะช่วยให้คุณสร้างสรรค์ได้กว่าที่เคย

2. ไม่อยู่นิ่ง

บางทีการนั่งอยู่กับที่ 8 ชั่วโมงก็ทำให้คุณหมดไฟและเหนื่อยล้า อย่างน้อยลองลุกขึ้นเดินทุก ๆ ชั่วโมงนะค่ะ เพราะคนที่เดินบ่อย ๆ จะมีความคิดสร้างสรรค์ขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเลยละค่ะ

3. ลองทำอะไรใหม่ๆ

ไม่ว่าจะเป็นการลงคอร์สเรียน ทำความรู้จักเพื่อนใหม่ ๆ หรือทำกิจกรรมที่ไม่เคยทำ ก็ช่วยให้คุณได้เปิดมุมมองใหม่ ๆ และส่งผลต่อความคิดความอ่านของคุณไม่มากก็น้อย ที่สำคัญจะทำให้คุณรู้สึกสดชื่นกว่าปกติด้วย

4. ออกไปท่องเที่ยว

การได้ออกไปเที่ยวและเรียนรู้วัฒนธรรมของที่ต่าง ๆ รวมถึงการอยู่ร่วมกับคนอื่นตลอดทริป จะช่วยให้คุณเก็บประสบการณ์มาตกผลึกและเปลี่ยนมุมมอง แนวคิดบางอย่างไปในทางที่ดีขึ้น

5. แชร้อิเดียกับคนอื่น

การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ หรือคนเก่ง ๆ ที่เราชื่นชม นอกจากจะช่วยกระชับความสัมพันธ์ ยังช่วยให้คุณได้ไอเดียเจ๋ง ๆ มาต่อยอดด้วย

6. พักผ่อนในแบบที่ชอบ

การพักผ่อนที่ดีที่สุดไม่ใช่แค่นอนหลับเท่านั้น แต่การกินของที่ชอบหรือออกกำลังกายจนได้เหงื่อก็เป็นการพักผ่อน ถ้าคุณชอบมัน ซึ่งการพักผ่อนที่คุณชอบก็สามารถสร้างไอเดียดี ๆ ได้เสมอ แต่อย่างไรก็ควรนอนหลับให้เพียงพอ เพื่อสุขภาพที่ดี และถือเป็นการเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมด้วย

7. สมุดจดต้องพร้อม

ไอเดียดี ๆ อาจเกิดขึ้นที่ไหนก็ได้ และมันจะหายไปถ้าคุณไม่ได้พกสมุดพก ดั้งนั้นควรพกสมุดจดไปด้วยทุกที่ และเขียนมันเป็นประจำจนติดเป็นนิสัย เพราะการเขียนก็เหมือนการออกกำลังกายสมองนั่นเอง

8. ตั้งคำถาม

เพราะการตั้งคำถาม แม้คำตอบจะเป็นอย่างไร แต่เราก็ได้เรียนรู้การแก้ปัญหา ซึ่งมันนำไปสู่แรงบันดาลใจที่มีคุณค่ามากมาย

9. ไม่ต้องทำอะไรเลย

Austin Kleon กล่าวไว้ว่า “Creative people need time to just sit around and do nothing.” เป็นเรื่องจริงที่

และในบางครั้งเราก็รู้สึกว่าการอยู่กับตัวเองสักพัก ช่วยให้เรามีไอเดียใหม่ ๆ ได้ด้วยผ่อนคลาย สุดท้ายแล้วสิ่งเราที่ต้องการมากที่สุดก็คือเวลานั่นเอง!

ที่มา : <https://www.freelancebay.com/article/534>