**PROTIPS**

*Creativity: Keeping a Journal* by Marlene Legaspi-Munar

Naranasan mo na bang makaisip ng isang creative idea habang nakasakay sa MRT pero pagdating sa upisina ay nalimutan mo na? Tuwing naiinis ka ba ay wala kang mapagbuhusan ng iyong negative feelings kaya tuloy hindi ka makapag-isip nang mabuti? How do you keep a stock of helpful ideas? Kung isa ka sa mga nakakaranas ng ganito at nagtatanong ng ganito, we would like to suggest that you keep a journal. Yes, we recommend that you keep a journal to aid you in your creative pursuit.

A journal is a record of just about anything. Para rin itong diary, pero ang kadalasang inilalagay sa diary ay ang mga pang-araw-araw na karanasan at mga reflections ng isang tao. A journal can include not only daily experiences, events and thoughts but many other things as well. Sa iyong journal, puwede ka ring magsulat ng mga bagay na nakikita, naaamoy o naririnig mo sa araw-araw. You can also write interesting ideas for stories, poems, songs or advertising copy. Kung may nabasa kang interesting bits of information, or quotation, isulat mo rin sa iyong journal. Ganoon din kung meron kang natutunang bagong salita. You can also draw anything you like, yan man ay cartoon character, dream house mo o portrait ng iyong aso.

Bakit nakakatulong sa pagdevelop ng creativity ang pagsusulat ng journal? **First, keeping a journal allows you to have a permanent record of your thoughts and ideas.** Maaaring marami kang maisip na magagandang bagay pero maaari ring malimutan mo ang ilan dito. Ika nga, a short pencil is better than a long memory. Mas mabuti na ring maisulat mo ang mga magagandang ideas mo kaysa hayaan mo na lang sa alaala mo. **Second, because your ideas are preserved in writing, you're able to pursue your train of thought.** Ang isang linya ng kanta na nasimulan mo habang nasa banyo ay maaari mong mabuo pagkaraan ng isang araw pang pagco-compose. O ang disenyo ng bahay na gusto mo ay maaaring matapos pagkaraan ng ilang ulit na pag-isketch. **Third, a journal serves as a bank of ideas.** Ang mga description ng mga taong nakakasakay mo araw-araw ay puwedeng maging model sa pagbuo ng isang character for your story. O ang isang quotation ay puwede mong magamit to

emphasize a point in your sermon. Hindi mo man magamit ito ngayon, mapapakinabangan mo rin ito later on. **Fourth, a journal provides a way for you to express your deepest thoughts and feelings.** Kapag mayroon tayong kinikimkim na galit o anumang hindi magandang damdamin, naaapektuhan ang ating pag-iisip at pagtatrabaho. Sa ibang mga tao, ang pagsusulat ng journal ay nakakatulong sa kanila para marelease ang kanilang negative thoughts and feelings. At kapag nagawa nila ito, they are able to focus on doing productive things.

So how do you keep a journal? Una, get a notebook na gagamitin mo bilang journal. Pangalawa, try to write regularly. Pangatlo, write down any idea or thought that comes to your mind as soon as possible. That's why a small notebook is very handy kasi kahit saan puwede mong dalhin para pagsulatan mo agad ng iyong mga ideas. Pang-apat, review what you have written down. Inspiration may come as you go over your notes. O ano pang hinihintay nyo, get yourself a notebook and start writing a journal!

**PROTIPS**

*Creativity: Multiple Intelligence* by Marlene Legaspi-Munar

Kapag sinasabi nating matalino ang isang tao, kadalasan nating naiisip ang mga taong magagaling sa klase lalo na sa mahihirap na subjects tulad ng Math. Pero ayon sa researcher na si Howard Gardner, may iba't ibang uri ng talino at kakayahan ang mga tao. Hindi lamang ang mga magagaling sa Math ang maituturing nating pambihira at malikhain. Howard Gardner proposes eight forms of multiple intelligence which we have in varying combination and degrees. Lawakan natin ang ating pananaw ngayon at pakinggan natin ang tinatawag na Eight Forms of Multiple Intelligence.

Ang unang anyo ng talino ng isang tao ay ang tinatawag na **linguistic intelligence.** Tinatawag din itong verbal intelligence at ito ay tumutukoy sa kakayahan ng isang tao na matuto ng iba't ibang uri ng lengguwahe at gamitin ito sa pakikipagtalastasan sa iba. People who are linguistically intelligent can very well express themselves.

Marami sa mga taong nasa larangan ng radyo, diyaryo at telebisyon ang maituturing na linguistically or verbally intelligent.

Ang pangalawang anyo ng tinatawag na multiple intelligence ay ang **logical-mathematical intelligence**. This is the ability of a person to think logically, recognize patterns and work with abstract concepts. Kaya ang mga taong mahuhusay sa numbers ay matatalino talaga.

Ang pangatlo naman ay ang **musical intelligence.** Alam nyo na marahil na ito'y patungkol sa kakayahang kumilatis ng mga tunog at makalikha ng musika. Ang mga taong intelihente pagdating sa musika ay karaniwang singers, instrumentalists, composers or arrangers.

Ang pang-apat naman na anyo ng multiple intelligence ay ang **spatial intelligence.** S-P-A-T-I-A-L. Spatial intelligence refers to the creative use of space and the ability to recall visual patterns. Ang mga pintor at arkitekto ay maituturing na intelihente kung gayon. Pati na rin ang mga mananahi na kadalasang nagsusukat ng ating vital statistics at gumagamit ng mga padron upang mabuo ang ating mga damit ay maituturing rin na intelihente.

**Bodily kinesthetic** naman ang panglimang uri ng multiple intelligence. Madalas nating hangaan ang mga basketball players, dancers at acrobats dahil sa lakas, liksi o lambot ng kanilang katawan. But we never thought of them as intelligent. But because of their impressive physical abilities they should be recognized as intelligent as well.

Ang pang-anim na anyo ng talino ng isang tao ay ang **interpersonal intelligence**. This is the ability of a person to see the needs and interests of others and help them. Ang **intrapersonal intelligence** naman, na siyang pampitong anyo, ay tumutukoy sa reflective nature ng isang tao. Hindi lahat ng tao ay may pagtitiyagang magmuni-muni at umunawa ng kanyang personal na karanasan kaya maituturing na kakaibang kakayahan din ito. At panghuli, ang **naturalist intelligence.** This refers to the ability of a person to observe and understand patterns, lalo na sa nature o kalikasan. Bawat

isa sa atin ay may talino at kakayahang ipinagkaloob ng Diyos. Diskubrehin natin ito at gamitin sa kapakinabangan natin, ng ating kapwa, at sa ikaluluwalhati ng Diyos.

**PROTIPS**

*Creativity: God is Creative--So Are You!* by Marlene Legaspi-Munar

Because God is the Creator of heaven and earth, no doubt, He is creative. Pero lahat din ba ba ng taong nilikha ng Diyos ay creative? Iilang mga tao lang ba ang may kakayahang makalikha? In the article "Discover Your Creativity"

Whitney Hopler believes that since God created us in His image, He also wants us to live creatively at all times and in all situations. Sa tulong ng Diyos, lahat ay maaaring maging malikhain anuman ang kanyang kalagayan sa buhay. Narito ang ilang paraang ibinahagi ni Whitney Hopler para maging creative tayo:

First, **get to know more about God's creativity.** Sa pamamagitan ng pagbabasa ng Bibliya, lalo nating mauunawaan ang katangian at kapangyarihan ng Diyos na Manlilikha.

Second, **nurture your spiritual, mental and physical health.** Kung malusog ang iyong espiritu, damdamin, isipan at katawan, mas magiging handa ka upang makalikha.

Third, **develop a sense of wonder.** Di dapat mawala sa atin ang pagkamangha sa mga bagay. This childlike character will help us to keep on discovering something new.

Fourth, **follow God's voice instead of tradition or pressure from others.** This takes a great leap of faith and discernment. Hindi nangangahulugang tatalikuran natin ang lahat ng customs, methods and practices ng mga nauna sa atin. Pero dapat maging bukas tayo sa mga bagong pamamaraang ipinakikita ng Diyos sa atin.

Fifth, **allow free time and space for yourself.** Pagkaraan ng anim na araw na paglikha, namahinga ang Diyos. Inuutusan din tayo ng Diyos na mamahinga upang makapagrecharge tayo. At kapag nakapagpahinga ang ating isip at katawan, magkakaroon na naman tayo ng sigla at lakas para makapagtrabaho.

Sixth, **listen enthusiastically.** Hindi ba nakakakuha din tayo ng mga bright ideas habang nakikinig sa iba?

Seventh, **try new things.** Huwag kang matakot mag-eksperimento. Sumubok ka ng ibang sangkap sa pagluluto kahit wala ito sa nakasanayan mong recipe. Mag-iba ka ng hair style. O ibahin mo ang interior design ng inyong upisina.

Eighth, **look for potential in situations you encounter.** Sabi ng Christian counselor na si H. Norman Wright, "Crisis is not always bad. It can become a turning point in your life for the better." Dahil sa paniniwalang ito, nakabuo tuloy siya ng aklat na may pamagat na *How to Have a Creative Crisis.*

Ilan lamang ito sa mga paraang ibinahagi ni Whitney Hopler kung paano tayo magiging malikhain sa ating pangaraw-araw na buhay sa tulong ng ating Panginoon. Remember, God is creative--so are you!