

Kreativitet, nysgerrighed og flot grafik

A woman's profile is shown in a dark, blue-toned environment. Her head is partially transparent, revealing a complex, glowing network of blue and orange lines that resemble a neural network or a digital brain. The background is dark with scattered light particles and faint, glowing patterns.

Foredrag for Virksomme Kvinder

Lenka Otap, lenka@otap.dk, 14.09.2023

Lenka Otap

- Datalog og astrofysiker
- Underviser og formidler
- Forfatter (in spe - forlagskontrakt)
- Ad hoc iværksætter
- To halvvoxne børn og en kat

 [linkedin.dk/in/lenkaotap/](https://www.linkedin.com/in/lenkaotap/)



1. Min historie

2. Værdier:

Autencitet, Nysgerrighed,
Kreativitet, Mod, Kritisk tænkning.

3. Midjourney AI: Grafik



Del 1: Min historie Om at følge sine drømme



Vejen til første virksomhed: Mors Verden

- Biokemi 1995
- Datalogi 1996, *"Internet er nyt og spændende"*
 - 1. barn 2002
- **Fagre nye online verden som ny mor og datalog:**
 - Start af Babylisten 2002 og derefter Morsverden 2003
- CVR og virksomhed 2008, Morsverden.dk community
- Speciale i "Mors verden" 2010 i datalogi.



Faglige og personlige erfaringer fra MV

- Starte med lille målgruppe for at opbygge fællesskab/ånd
- Fysiske træf forstærker fællesskabsfølelsen digitalt
- Community handler også om "kulturer" - hvis der kommer "booms" af nye, er der kulturclash af "uskrevne regler"
- Man kan ikke tilfredsstille alle
- Forretningsmål vs please brugerbehov
- Diplomati ved kommunikation
- Ikke holdbart at være alene om alt



A woman with long, dark dreadlocks is shown in profile, looking towards a bright, golden, circular portal in a dark, starry space. The portal is surrounded by concentric golden rings and glowing particles. The background is a deep blue space with scattered stars and some rocky debris. The overall atmosphere is mysterious and futuristic.

Samtale med en samarbejdspartner i IT-projekt:

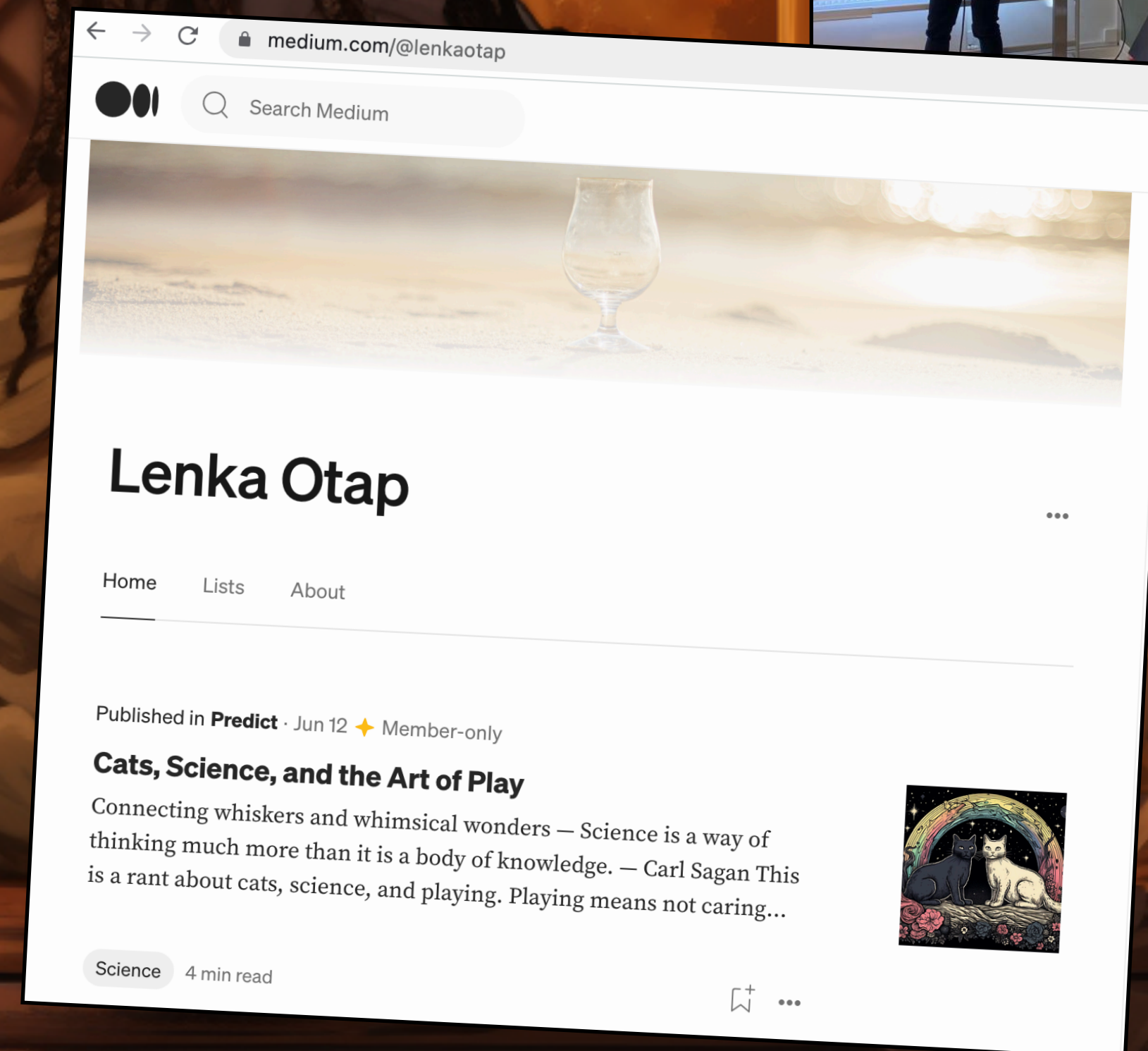
- “Hvad interesserer du dig **ALLERMEST** for?”
- “Hvordan livet, universet og det hele fungerer.”

En fysiker kom ind på en bar ...

Jeg kunne da også læse fysik?



**Forsøg på
webshop: salg af
hyggedragter**



Videnskab og formidling

Forfatterskab

Under construction

- Deltog i en konkurrence i skrive-community
- Skrev hver morgen, ~30 min
- Freeflow først (efter planlagt struktur), rediger til sidst
- Vandt ikke konkurrencen
- Fandt et forlag 2 år senere (2021)



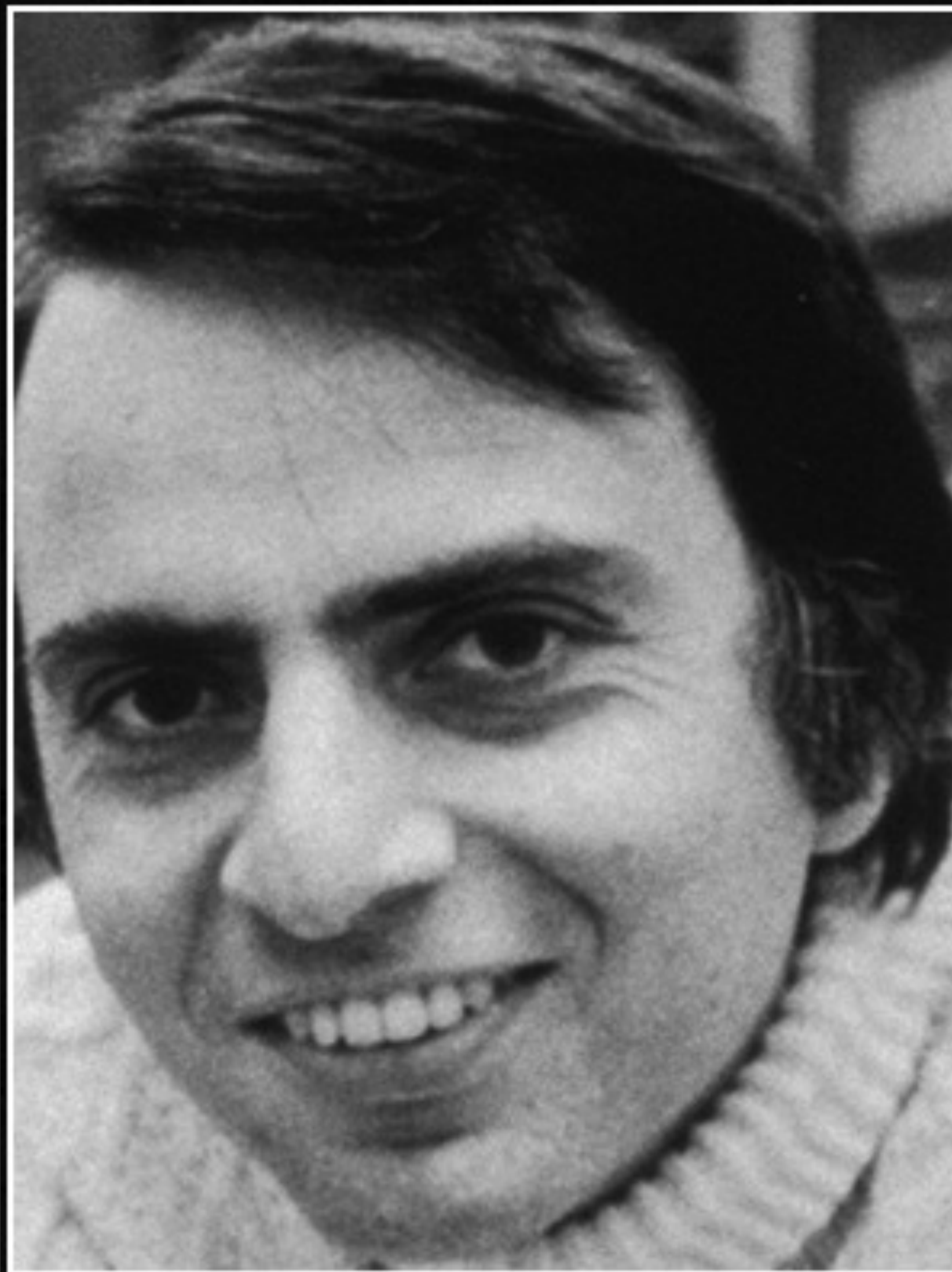
Take aways fra personlig historie og at følge drømme

1. Det er **ikke for sent** at gøre noget nyt med sit liv
2. Man behøver **ikke at tegne inden for linjerne**
3. Detaljerede **kortsigtede planer** -> **adaptiv langsigtet** (prøv lidt ad gangen)
4. Hvad sker der hvis det fejler? **Sikkerhedsnet/Plan B**
5. Det er okay at gøre noget, uden at man helt ved hvad det skal føre til, hvis man synes det er sjovt og spændende - **følg din nysgerrighed**
6. Oftest ikke bare EN passion, EN mening, som skal "findes" - **flere veje fører til Rom**
7. **Hvad vil du ofre** for din drøm? (Økonomi, tid, luksus ...?)
8. En udfordring er nemmere, hvis du selv vælger den og den er i trit med dine værdier - **intrinsisk motivation** - det andet fører til stress og udbændthed

A woman with long hair, seen from behind, is sitting on a swing. She is wearing a dark, sleeveless top. The swing is suspended by two ropes. The background is a dark, starry night sky with a prominent, glowing orange and yellow nebula or galaxy structure. The overall mood is contemplative and dreamlike.

Del 2: Værdier:

**Autencitet, nysgerrighed,
kreativitet, mod, tænk kritisk**

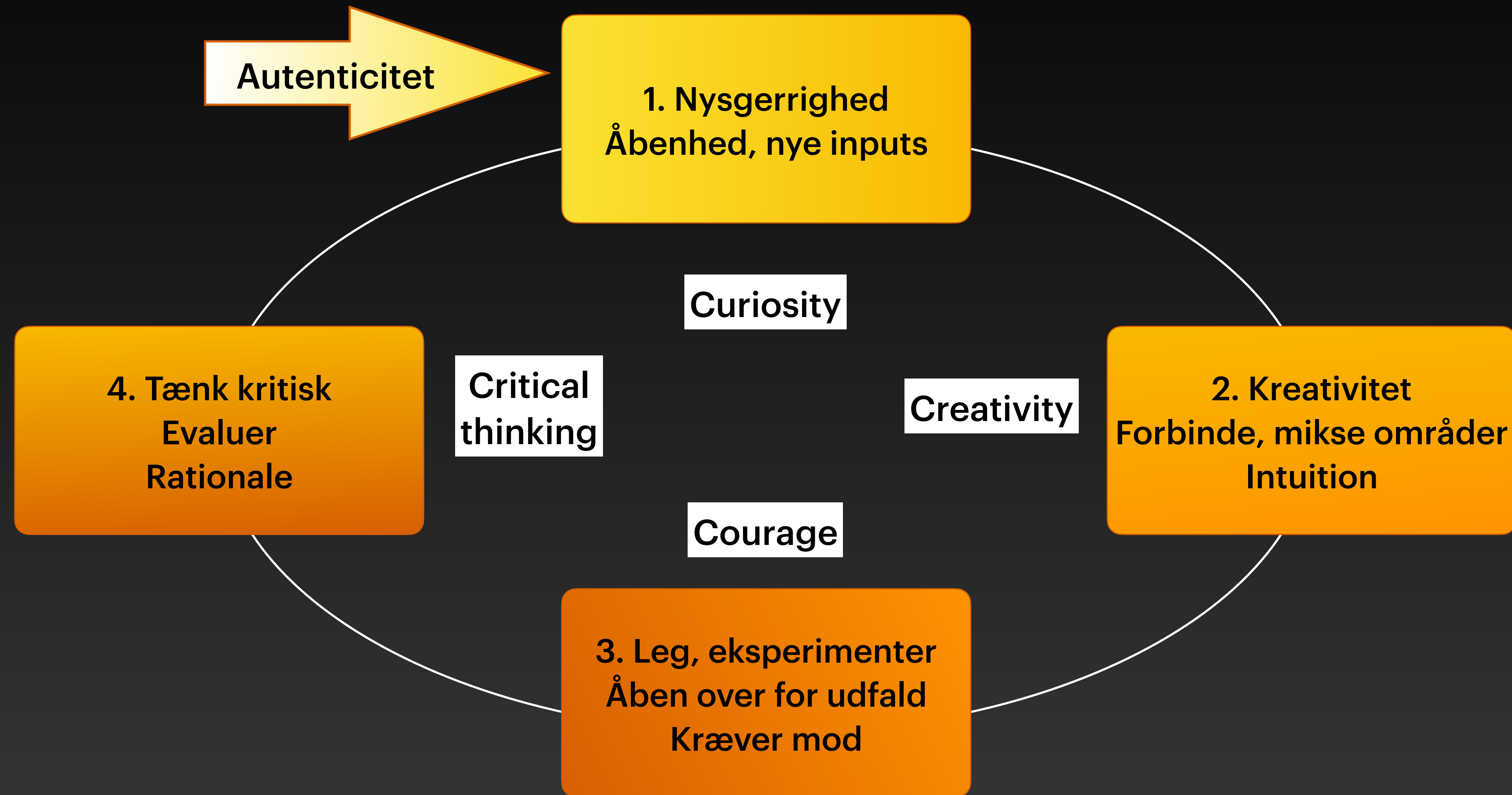


Science is a way of thinking much more than it is a body of knowledge.

— *Carl Sagan* —

AZ QUOTES

Model: Lenkas videnskabelige tilgang til verden™



At følge sin nysgerrighed kræver autencitet

- At være **nysgerrig** på sig selv
- Kun hvis du er ægte autentisk, kan din nysgerrighed føre dig på rette vej



- Autencitet giver **mere ægte relationer** til dig selv og andre

Veje til autencitet

Dagbog/
morgensider

Meningsfulde
Samtaler

Sæt grænser

Meditation

Sæt "?" ved
plejer

Mod til
sårbarhed

Nysgerrighed er et tveægget sværd

Diversiv nysgerrighed:

- En "oooh, shiny!" form for nysgerrighed.
- Opdager nye muligheder.



Epistemisk nysgerrighed:

- Den dybere, mere fokuserede interesse for at forstå verden omkring os.



- Dybere forståelse.

Træn din nysgerrighed på verden

- **Gå- og vandreture**, hvor du observerer detaljer, som du måske normalt ikke ville lægge mærke til.
- Kig efter **interessante ting i hverdagslige situationer**. Find magien i den mundane hverdag og øv dig i at undre dig som et barn: Hvorfor er havet blå, hvorfor bliver folk røde i hovedet, hvorfor mener vi som vi gør politisk?
- Når du møder mennesker med andre (modsatte) holdninger og idéer, så lyt åbent til personen, og **hvis du ikke er enig, så sig: "Interessant"**. Overvej baggrunden for personens vinkel.

Kreativitet - forbinde muligheder

- **Kreativitet = problemløsning.** Vi prøver at forstå hvordan verden hænger sammen, og finde nye svar og løsninger.
- Forbinde **erfaringer** med **nye muligheder**
- Forvinde forskellige fagområder / **interdisciplinært**
- Videnskab er også kreative fag



Hvornår er man kreativ?

- **Autonomi** og selvbestemmelse giver kreative muligheder
- Forbind med **autencitet** og **nysgerrighed** for personlig vinkel
- De bedste **ideer** kommer gerne når man
 - Er i bad
 - Går/løber en tur
 - Drikker et glas vin med en ven
- At lade tankerne fare frit ("Mind drifting")



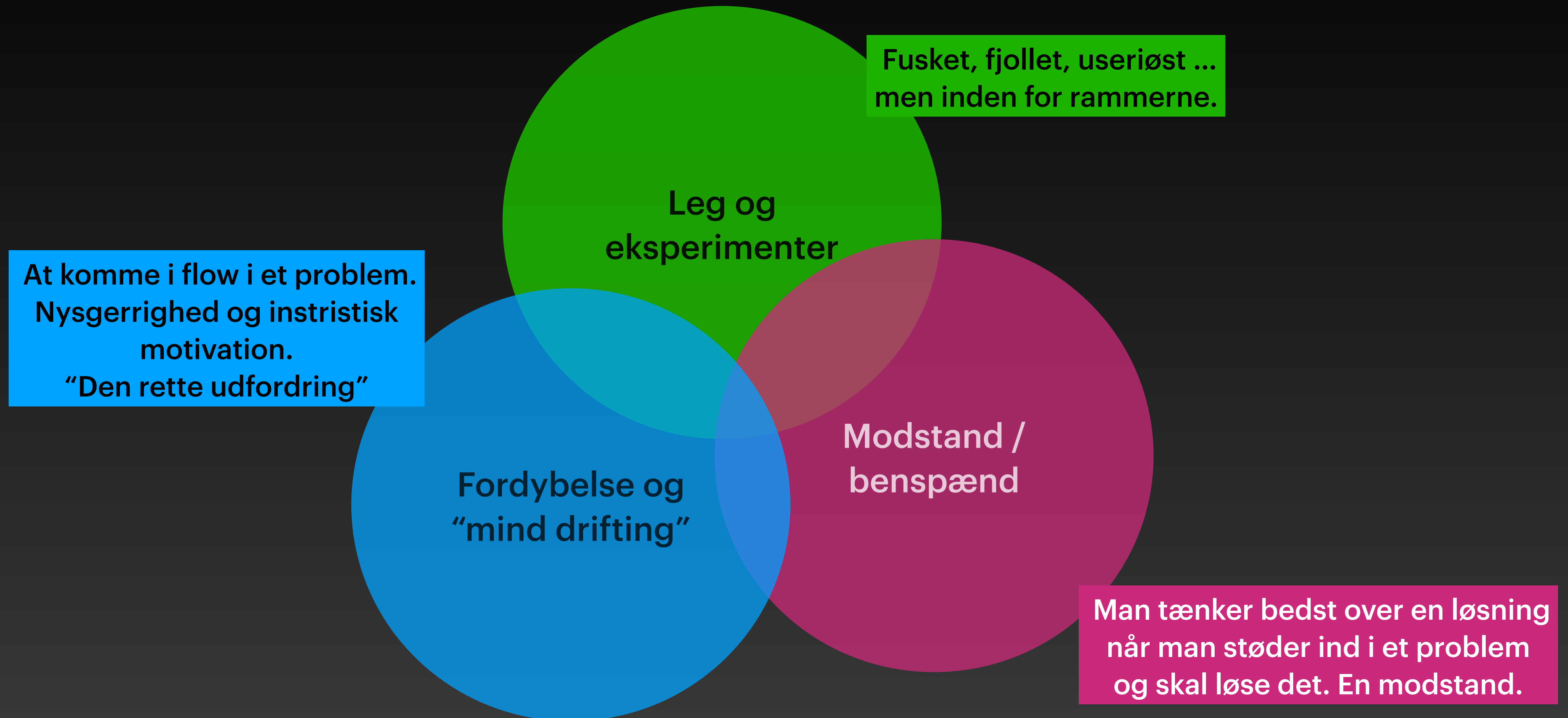
Kreativitet - fornyelsens kunst på kanten

Noter fra oplæg af Lene Tanggaard, psykolog og forsker i kreativitet

- Kreativitet fungerer bedst, hvis det sker **indenfor visse rammer**, men hvor man **udfordrer disse rammer**.
- Ikke bare tænke skævt og anderledes, uden formål. Der skabes noget, der også kan **bruges i en kontekst**.
- **Interdisciplinært**: Man trækker på inspiration fra andre emneområder.



Aspekter af kreativitet (Lene Tange)



MOD til at eksperimentere/lege og fejle

- At have det **sjovt** med at eksperimentere.
- At være **åben** og **nysgerrig** på resultatet.
- Lab eksperimenter i skolen = Følge en opskrift og få det "rigtige" facit. Ofte ikke rigtig leg!
- Okay at "fejle" - når man bare leger er der **ingen rigtige svar**.
- Du lærer noget af det uanset resultat.
- Kræver mod at eksperimentere åbent, komme til at sige noget forkert, lyde dum etc.



Kritisk tænkning

Keep an open mind, but not so open that your brain falls out.

- **Confirmation Bias:** Obs på tyngde af overbevisninger
- **Sunk-Cost Fallacy:** Svært at give slip ved investering
- **Djævlens Advokat:** Udfordr dine meninger
- **Faktatjek:** Især ved enig holdning
- **Indre vs Ydre Mål:** Glæde vs Brugbarhed



A woman with long, dark dreadlocks is shown from the chest up, wearing a brown zip-up hoodie. She is holding a large, glowing golden sphere in her right hand. The sphere has a textured, fiery surface with bright yellow and orange colors. The background is a dark, starry space with faint, glowing lines and particles, suggesting a cosmic or scientific theme.

Vi er som stjerner i balance

Egen tyngde til at holde os sammen

vs

Stråling ud af komfort zone



**Del 3:
Midjourney
til at skabe
smukke billeder**



Illustrationer til foredrag

Sociale medie opslag

Branding

Eksempel på prompt (/imagine):

authenticity, life journey, superhero digital female
writer with dark hair dreads, a portal to another
universe, we are a jigsaw, duality, embracing dark
side to find the light --ar 16:9 --v 5.2

<https://www.midjourney.com/app/>

Forskellige stilarter

Discord app



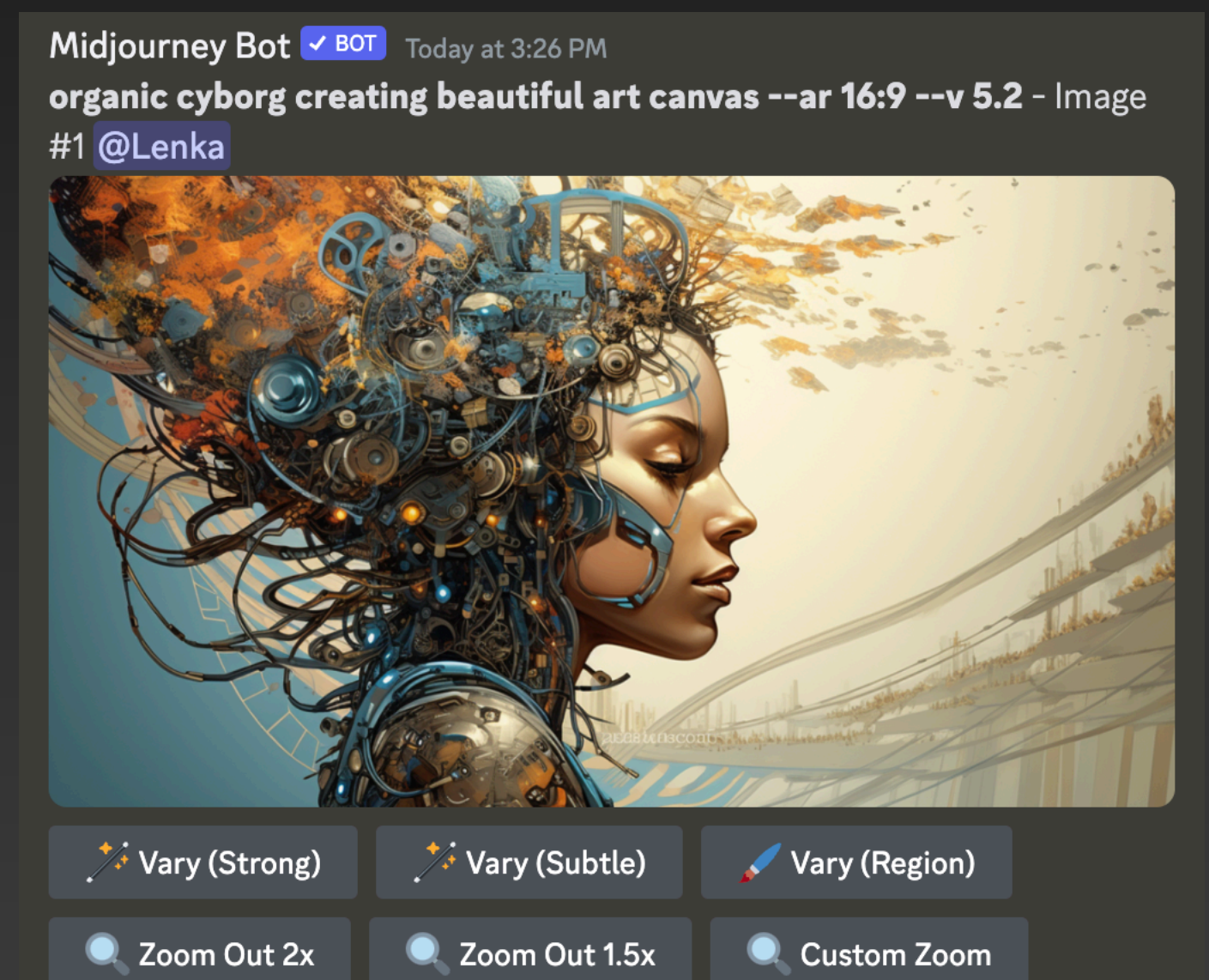
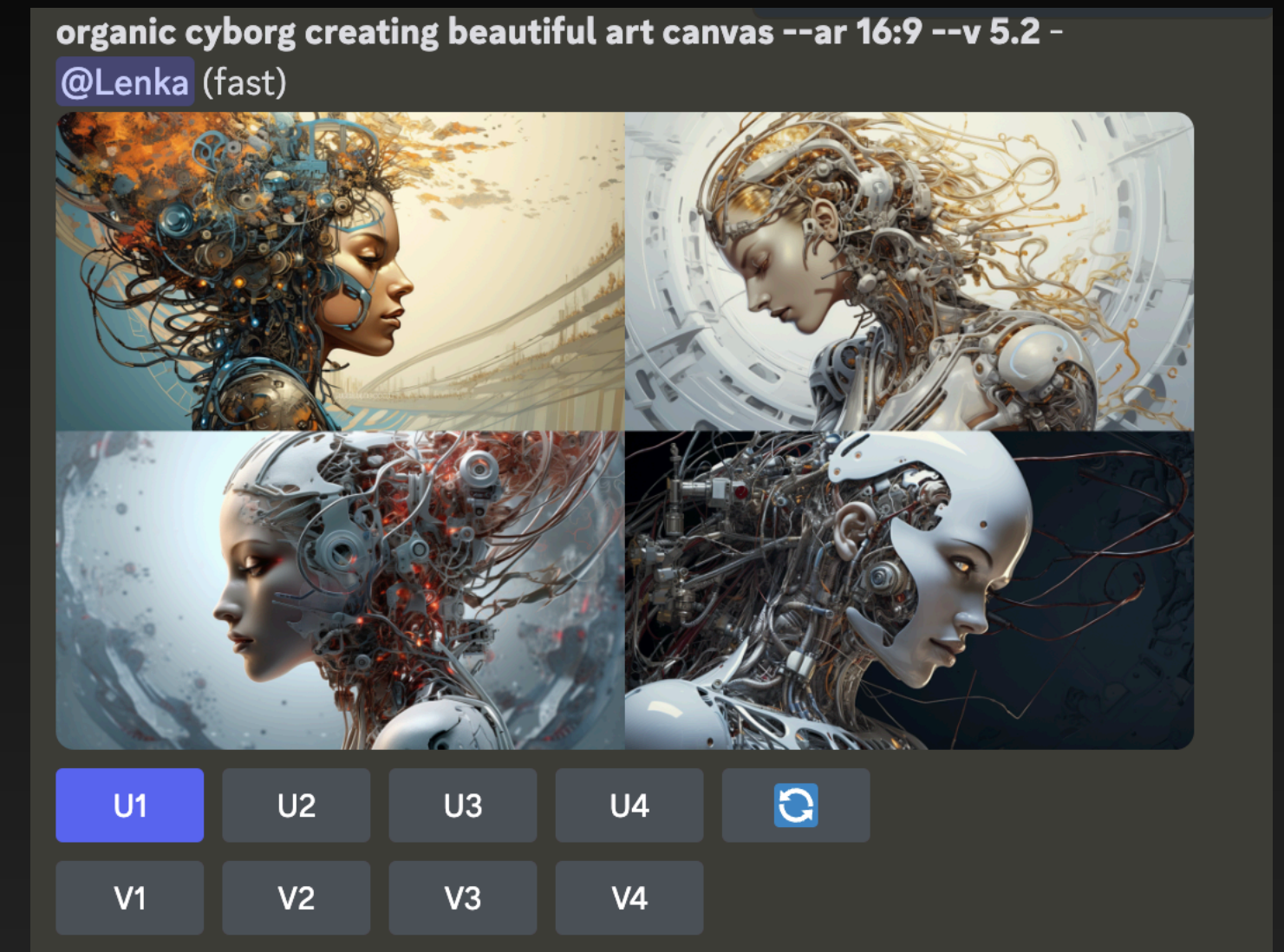
Jesus as a modern hipster dude, saving lives and spreading love through internet, comic



buddha as a modern hipster dude, saving lives through internet, taking incremental backup, comic

Midjourney: Hvordan

- Kræver Discord app (bruges til chat og community normalt)
- <https://docs.midjourney.com/docs/quick-start>
- Brug prompten: /imagine
- Beskriv hvad du vil have, gerne ved brug af "vigtige" stikord.
- Når man kører en gang, så får man 4 billeder.
- Kan vælge at forstørre en, eller lave nye variationer af en bestemt.
- Som udgangspunkt er det kvadratiske billeder. Ændres med --ar 16:9 fx (aspect ratio)
- Ofte bliver de første billeder brugt til inspiration - hvad skal evt. ændres?





/imagine reconnecting with your inner child as an astrophysicist, quantum
pioneer --v 5 --ar 16:9



/imagine connecting the unicorns, backside of the universe, backside of the moon, eternal creative space --ar 16:9



Skabt ud fra et andet billede:

1. upload dit billede og kopier link-adressen.

2. Prompt:

/imagine <https://s.mj.run/XYFfZACI2qU> as banksy art --ar 16:9 --v 5.2



alice in wonderland as
organic cyborg girl with
dark dreadlocks, love,
spiraling through a portal
to another universe,
rainbow depression --ar
9:16 --v 5.2

Pencil drawing ->



Fotorealisme

ragdoll cat, running in grass, chasing a bird, **sony a9 II and a 85mm f/1.8 GM lens**, early-morning sunlight, curiosity, nature's dance --ar 3:2 --v 5.2



Fotorealisme 2

GoPro HERO.



Lemography lomo 'instant wide



The journey continues ...

the journey continues, into the endless universe, multiverse, possibilities,
organic future --ar 16:9 --v 5.2



... the journey continues ...

the journey continues, into the endless universe, multiverse, possibilities,
organic future, artwork by Andy Warhol --ar 16:9 --v 5.2



... the journey continues ...

the journey continues, into the endless universe, multiverse, possibilities,
organic future, artwork by Anne McCaffrey --ar 16:9 --v 5.2

... the journey continues ...

the journey continues, into the endless universe, multiverse, possibilities,
organic future, artwork by ashika sakura --ar 16:9 --v 5.2

ØVELSE TIL AT TAGE MED HJEM

Sådan indsender du en rating til Youandx



Scan QR-Koden med din smartphone eller gå ind på www.youandx.com/rating

Indtast koden **1453**

NYSGERRIGHED, KREATIVITET, LEG, TÆNK KRITISK

1. Er du **autentisk**? Vær nysgerrig på dig selv. Identificer "tabu"-områder, ting du tænker om dig selv (eller andre, da det ofte spejler sig), som du ikke bryder dig om. Øv accept
2. Er du **nysgerrig**? Er du mest til den diverse nysgerrighed, der spænder bredt, eller er du bedre til at fordybe dig i et område? Er der noget du skal øve dig i?
3. Er du **kreativ**? Øv dig i at forbinde forskellige discipliner. Brug dine interesser fagligt. Brug din erfaring til at se nye vinkler.
4. **Leger** og eksperimenterer du nok? Har du mod til at fejle? Øv dig i at slå perfektionisten fra. Vi kan ikke gøre nye ting, uden at være "dårlige" først. Uanset alder.
5. **Kritisk tænkning**: Leg djævlens advokat med dine og andres ideer. Vær obs på din villighed til at acceptere ideer, som du i forvejen er enig i, og din modvilje mod det modsatte. **Vær nysgerrig på nyt.**

**"I would rather have questions that can't be answered than answers that can't be questioned."
- Richard Feynman**

Sådan indsender du en rating til Youandx



**Scan QR-Koden med din smartphone
eller gå ind på www.youandx.com/rating**

Indtast koden **1453**

Tak for opmærksomheden!