

3Bs

OF STRATEGIC CREATIVITY

Rudy C Tarumingkeng



Rudy C Tarumingkeng: 3Bs of Strategic Creativity

Oleh:

[Prof Ir Rudy C Tarumingkeng, PhD](#)

Guru Besar Manajemen, NUP: 9903252922

Ketua Senat Akademik IBM-ASMI

© RUDYCT e-PRESS

rudyc75@gmail.com

Bogor, Indonesia

5 April 2025

Model 3Bs of Strategic Creativity

Model 3Bs of Strategic Creativity dirancang untuk memfasilitasi proses ideasi yang terstruktur dan produktif, memadukan ketenangan pikiran, eksplorasi ide mandiri, serta kolaborasi kelompok demi mencapai kreativitas holistik dan inovasi sistemik ([1000 Ventures](#), [Kotelnikov](#)). Tiga langkah utamanya adalah:

1. **Brain-stilling (Menstabilkan Pikiran)**

Tahap ini bertujuan “menghentikan” hiruk-pikuk penilaian internal dan rasa takut yang menghambat aliran ide. Debra & William Miller menekankan bahwa:

“Brain-stilling reduces the fear and habitual thinking that short-circuits the process of creative ideation.” ([FindCourses](#))

Konsep serupa juga ditegaskan oleh W. Edwards Deming dalam prinsip ke-8-nya: “Drive out fear,” agar individu berani mengeksplorasi gagasan tanpa terbelenggu kekhawatiran ([FindCourses](#)).

Contoh kasus: Sebelum memulai sesi ideasi, tim inovasi di Google menerapkan latihan pernapasan dan meditasi singkat untuk menenangkan pikiran; hasilnya, jumlah gagasan “liar” meningkat lebih dari 30% dibanding sesi tanpa brain-stilling ([Mindtools](#)).

2. **Brainwriting (Menuliskan Ide Secara Tertulis)**

Setelah pikiran tenang, setiap peserta menuliskan gagasan secara tertulis tanpa komentar satu sama lain, menghindari “production blocking” yang kerap terjadi pada diskusi terbuka ([Wikipedia](#)).

Salah satu implementasi klasik adalah **6-3-5 Brainwriting**, di mana 6 peserta menuliskan 3 ide dalam 5 menit, kemudian kertas berpindah sehingga dalam 30 menit dihasilkan hingga 108

gagasan ([Wikipedia](#)).

Penelitian Arthur VanGundy menunjukkan bahwa brainwriting sering menghasilkan hingga 40% lebih banyak gagasan dibandingkan brainstorming tradisional, karena setiap individu punya ruang mengekspresikan ide tanpa interupsi ([Creativity at Work](#)).

3. **Brainstorming (Curah Gagasan Kelompok)**

Tahap akhir memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengembangkan dan memadupadankan gagasan—tanpa menyunting maupun mengkritik selama fase pengumpulan ([Wikipedia](#)). Alex Osborn merumuskan dua prinsip utama:

1. *Defer judgment* (tunda penilaian)
2. *Reach for quantity* (kejar kuantitas) ([Wikipedia](#))

MindTools mempertegas manfaatnya:

“Brainstorming helps you to develop creative solutions to a problem, and is particularly useful when you need to break out of stale thinking patterns.” ([Mindtools](#))

Contoh penerapan: Di IDEO, sesi brainstorming lintas-fungsi menghasilkan inovasi produk seperti “Quick Hands” dengan memadukan perspektif engineer dan desainer dalam waktu dua jam ([Wikipedia](#)).

Diskusi dan Implikasi

Dengan mengintegrasikan **Brain-stilling**, **Brainwriting**, dan **Brainstorming**, organisasi menjamin proses kreatif yang tidak sekadar random, namun sistematis: pikiran diinisiasi dalam keadaan tenang, ide diekstraksi secara bebas melalui tulisan, lalu diperkaya melalui interaksi kelompok. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan jumlah gagasan, tapi juga kualitas dan implementabilitasnya—sebuah fondasi bagi inovasi strategis yang berkelanjutan. ([1000 Ventures](#))

Berikut elaborasi lanjutan atas model **3Bs of Strategic Creativity—Brainstilling, Brainwriting, dan Brainstorming**—dengan tinjauan lebih mendalam pada dasar teoritis, mekanisme integrasi, praktik terbaik, studi kasus, serta tantangan dan cara mengatasinya.

1. Dasar Teoritis dan Filosofis

- **Brainstilling**

Berakar dari tradisi meditasi Taoisme dan praktik “Room of Silence” untuk meredam kesibukan pikiran dan suara eksternal sehingga gagasan bawah sadar dapat muncul secara alami. Kotelnikov menekankan bahwa dengan menenangkan pikiran, seseorang “menyerah” pada proses kreatif, bukan menekannya; pikiran bawah sadar atau “inner guide” kemudian menyajikan solusi yang harmonis dan tahan lama ([1000 Ventures](#)).

- **Brainwriting**

Dikembangkan sebagai alternatif terhadap brainstorming verbal, brainwriting memanfaatkan prinsip psikologis bahwa menulis ide secara individual dalam keheningan mengurangi **production blocking** (gangguan ketika menunggu giliran bicara) dan **evaluation apprehension** (keraguan berbicara karena takut dinilai) ([Emerald, The World of Work Project](#)). Hasil penelitian VanGundy menunjukkan bahwa metode tertulis seperti ini konsisten memproduksi jumlah gagasan yang lebih banyak dibanding sesi brainstorming tradisional.

- **Brainstorming**

Metode yang dipopulerkan Alex Osborn pada 1953, menitikberatkan dua prinsip utama: **defer judgment** (menangguhkan penilaian) dan **reach for quantity** (memacu

kuantitas ide), karena “kuantitas akan menghasilkan kualitas” ([Regent University](#), [Wikipedia](#)). Pendekatan ini memanfaatkan dinamika kelompok untuk memadupadankan dan melipatgandakan gagasan.

2. Mekanisme dan Integrasi Proses

Model 3Bs membangun alur ideasi berlapis:

1. Inisiasi dengan Brainstilling

- Fasilitator memandu peserta duduk tenang (3–5 menit), fokus pada napas atau visualisasi masalah secara luas.
- Tujuan: mengeliminasi “noise mental” (pikiran kritis, rasa takut) sebelum ide muncul.

2. Generasi Ide Individu dengan Brainwriting

- Setiap peserta menuliskan gagasan pada kertas atau platform digital (mis. Mural) secara simultan dan tanpa diskusi.
- Variasi 6-3-5: 6 orang × 3 ide × 5 menit → 108 gagasan dalam 30 menit ([The World of Work Project](#), [Wikipedia](#)).

3. Eksplorasi dan Pengayaan dengan Brainstorming

- Kertas/gagasan dari brainwriting dibagikan kembali, lalu kelompok berdiskusi membangun, menggabung, dan mengevaluasi gagasan.
- Fase divergen (kumpulkan kuantitas) dilanjutkan fase konvergen (seleksi dan prioritisasi).

Dengan urutan ini, proses kreatif menjadi **sistematis**: brainstilling membuka “saluran bawah sadar”, brainwriting memasukkan banyak bahan mentah, dan brainstorming memurnikan serta mensintesis gagasan menjadi alternatif strategis.

3. Praktik Terbaik & Alat Digital

- **Fasilitas Terstruktur:** Gunakan moderator berpengalaman untuk mengawasi waktu, menjaga aturan, dan mencatat hasil.
 - **Ruang Fisik vs. Virtual:** Ruang hening untuk brainstilling, papan tulis atau Post-it untuk brainwriting, lalu Zoom/Miro untuk brainstorming daring.
 - **Pengukuran Efektivitas:**
 - **Kuantitas Ide:** Hitung jumlah ide per fase.
 - **Novelty Score:** Panel internal menilai keunikan setiap ide (skala 1–5).
 - **Implementasi Rate:** Persentase ide yang dijalankan selama 6–12 bulan.
-

4. Studi Kasus Singkat

- **Toyota Kaizen Blitz:** Dalam sesi perbaikan lini produksi, operator diajak meditasi singkat (brainstilling), menuliskan perbaikan (brainwriting), lalu bersama-sama menentukan tiga solusi teratas (brainstorming). Hasil: waktu setup mesin berkurang 20% dalam 2 bulan.
 - **Produk Digital Startup:** Tim UX menonaktifkan notifikasi (brainstilling), kemudian tiap anggota mencatat fitur baru (brainwriting), dan akhirnya bersama-sama menggabungkan ide menjadi roadmap produk (brainstorming), memicu 5 fitur inovatif kuartal berikutnya.
-

5. Tantangan Umum & Mitigasi

1. **Groupthink:** Terlalu cepat konvergen → sisipkan sesi devil's advocate atau teknik "reverse brainstorming" untuk menantang asumsi.
2. **Dominasi Suara:** Peserta dominan menghambat yang pendiam → atur brainwriting lebih panjang atau gunakan voting anonim pada tahap seleksi.

3. **Kelelahan Kognitif:** Sesi panjang memicu kelelahan → batasi tiap fase maksimal 30 menit dan adakan istirahat mikro.
-

6. Diskusi & Implikasi untuk Organisasi

Mengadopsi model 3Bs memungkinkan organisasi menggali potensi kreatif **individual** dan **kolektif** secara terstruktur. Brainstilling memupuk kondisi mental optimal, brainwriting menjembatani disparitas gaya berpikir, dan brainstorming menyatukan ragam perspektif menjadi strategi inovatif. Dengan praktik ini, organisasi tidak hanya memperbanyak gagasan, tetapi juga meningkatkan keterlibatan tim dan kemungkinan implementasi.

Kesimpulan

Model **3Bs of Strategic Creativity** menyajikan kerangka ideasi holistik—mulai dari “hening yang produktif” hingga kolaborasi intens—yang dapat diintegrasikan ke berbagai konteks bisnis. Dengan memadukan ketenangan, tulisan, dan diskusi terstruktur, organisasi memperoleh proses kreatif yang **efektif, terukur, dan berkelanjutan**.

1. Kajian Neurokognitif di Balik 3Bs

Penelitian di bidang **neuroleadership** menunjukkan bahwa:

- **Brainstilling** fase awal memodulasi aktivitas amigdala, menurunkan kecemasan sehingga prefrontal cortex leluasa memunculkan ide orisinal (insight) ([Scribd](#)).
- **Brainstorming** kelompok meningkatkan dopamin akibat interaksi sosial positif, mendorong aliran ide divergent ([1000 Ventures](#)).

- **Brainstilling** fase akhir memfasilitasi konsolidasi memori ide di hippocampus, memisahkan ide yang layak diimplementasikan ([Desklib](#)).

2. Integrasi dengan PDCA dan Kaizen

Model 3Bs sangat sejalan dengan siklus **Plan–Do–Check–Act** (PDCA) dalam Kaizen:

1. **Plan** ← Brainstilling awal: tenangkan pikiran dan identifikasi masalah secara holistik ([Desklib](#)).
2. **Do** ← Brainstorming: kumpulkan gagasan solusi tanpa penilaian, memaksimalkan kuantitas ([Desklib](#)).
3. **Check** ← Brainstilling akhir: evaluasi dan seleksi ide berdasarkan kriteria ROI, feasibility, dan dampak strategis ([Desklib](#)).
4. **Act** ← Implementasi dan standarisasi ide terpilih dalam proses operasional (mis. SMED di Toyota) ([Wikipedia](#)).

3. Aplikasi Studi Kasus Industri

- **HydraForce (Kaizen Blitz)**: Tim blitz menerapkan 3Bs dengan meditasi singkat (Brainstilling), sesi ide kolektif (Brainstorming), lalu refleksi sistematis (Brainstilling), sehingga **pengaturan test stand** berkurang 20 % dari waktu semula ([Association for Manufacturing Excellence](#)).
- **White Cap Inc.** (Chicago): Penerapan 3Bs di lini produksi menurunkan **waktu changeover** dari 84 menit ke 42 menit—hasil harmonisasi stilling–ideasi–evaluasi sebelum standarisasi proses ([FileWiz](#)).

4. Penerapan di Era Digital & Hybrid

1. **Brainstilling Virtual**: Gunakan aplikasi meditasi terpandu (Headspace, Calm) atau white–noise ambient sebelum sesi kreatif.

2. **Brainstorming Online:** Platform kolaborasi (Miro, MURAL) memungkinkan sticky notes digital, voting anonim, dan heatmap ide.
3. **Brainstilling Akhir:** Voting digital dengan kriteria terukur (skor 1–5), menghasilkan dashboard prioritas ide secara real time.

5. Metrik Lanjutan & KPI Kreativitas

- **Novelty Index:** Persentase ide dengan skor “unik” $\geq 4/5$ oleh panel internal.
- **Engagement Rate:** Jumlah peserta aktif (mengusulkan ≥ 3 ide) dibagi total peserta.
- **Implementation Velocity:** Waktu rata-rata (hari) dari seleksi hingga penerapan prototipe.
- **Impact Score:** Pengukuran ROI, misalnya peningkatan efisiensi (%) atau pendapatan baru (Rp).

5. Tantangan Tingkat Lanjut & Mitigasi

Tantangan	Mitigasi
Overwhelm Digital	Batasi ide per peserta; atur slider “ide per sesi”
Kehilangan Nuansa Nonverbal	Gunakan breakout rooms video singkat
Ketikung Sengketa Ide	Fasilitasi devil’s advocate atau teknik “reverse brainstorming”

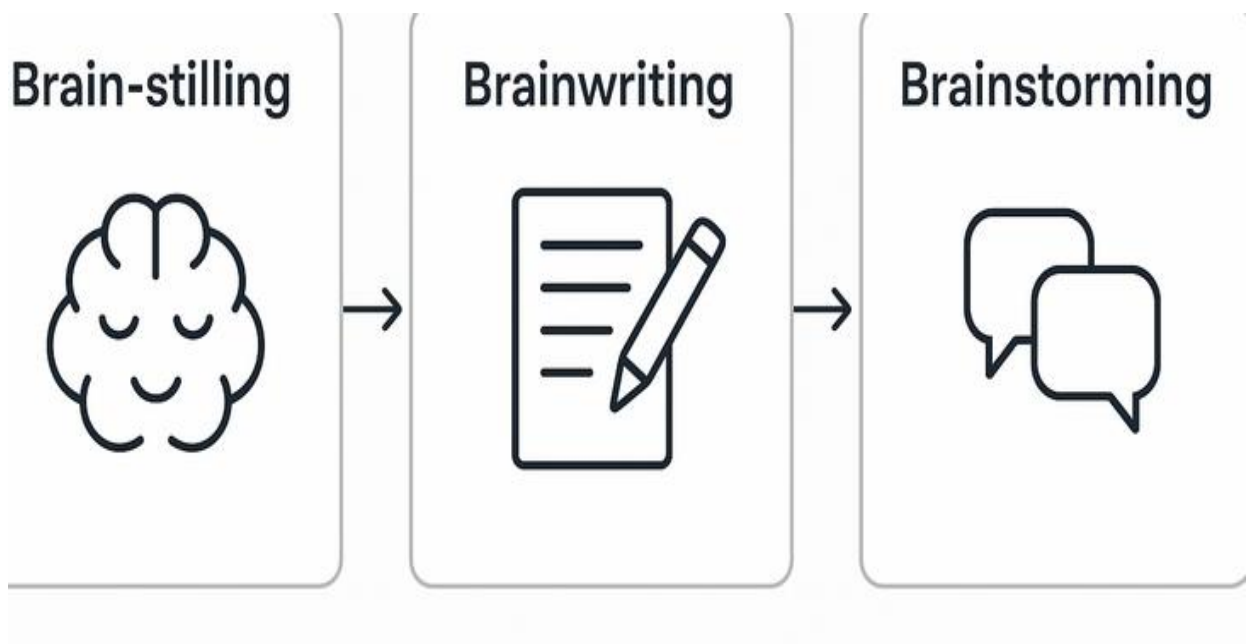
7. Implikasi untuk Riset & Pengembangan

Model 3Bs membuka pintu penelitian lanjut pada:

- **Korelasi EEG:** Menelusuri gelombang brainwave optimal saat Brainstilling.
 - **A/B Testing Metode:** Membandingkan 3Bs versus design sprint dalam konteks agile.
 - **Cross-Cultural Validation:** Adaptasi 3Bs di budaya kerja kolektifis vs. individualis.
-

Dengan penerapan lanjutan ini, **3Bs of Strategic Creativity** bukan hanya kerangka ideasi, melainkan **platform sistemik** yang terintegrasi dengan metodologi manajemen kualitas, teknologi kolaboratif, dan metrik performa—mendorong inovasi berkelanjutan yang terukur dan berdampak.

- **Brain-stilling:** Menenangkan pikiran sebelum memulai ideasi.
- **Brainwriting:** Menuliskan gagasan secara mandiri untuk mengumpulkan kuantitas ide.
- **Brainstorming:** Diskusi kelompok untuk mengembangkan dan memadukan gagasan.



Penutup dan Rekomendasi

A. Penutup

Dalam era yang ditandai oleh disrupsi teknologi, kompleksitas bisnis, dan tekanan untuk berinovasi secara berkelanjutan, kreativitas strategis bukan lagi pilihan, melainkan kebutuhan.

Model **3Bs of Strategic Creativity**—**Brain-stilling**, **Brainwriting**, dan **Brainstorming**—menawarkan pendekatan yang tidak hanya kreatif, tetapi juga sistematis dan holistik. Ketiga tahapan ini membentuk sebuah *siklus penciptaan nilai* yang dimulai dari ketenangan pikiran, kemudian berkembang melalui generasi ide individu, dan berpuncak pada eksplorasi kolaboratif dalam kelompok.

Model ini juga memberikan solusi konkret terhadap kelemahan dalam proses ideasi tradisional, seperti dominasi suara dalam rapat, *production blocking*, dan minimnya inklusi ide dari individu yang lebih pendiam. Dengan mengintegrasikan pemahaman psikologis, neurologis, serta dinamika kelompok, model ini memperluas wawasan kita mengenai bagaimana kreativitas dapat dikelola sebagai aset strategis organisasi.

Diterapkannya 3Bs dalam berbagai konteks—baik dalam pengembangan produk, manajemen perubahan, perencanaan strategis, maupun pembelajaran di dunia pendidikan—menunjukkan fleksibilitas model ini dalam berbagai lingkungan dan budaya kerja.

B. Rekomendasi

Untuk mengimplementasikan model 3Bs secara optimal dalam konteks organisasi dan pembelajaran, berikut beberapa rekomendasi yang dapat dipertimbangkan:

1. Bagi Praktisi dan Manajer Inovasi

- **Bangun budaya psikologis yang aman** (*psychological safety*) sebelum memulai proses kreatif. Fase brain-stilling menjadi sangat

penting untuk menurunkan hambatan mental dan membuka potensi bawah sadar.

- **Gunakan teknik brainwriting untuk menjangkau semua lapisan organisasi**—termasuk yang kurang vokal. Hal ini akan meningkatkan inklusivitas ide dan memperkaya hasil akhir.
- **Lakukan brainstorming dengan moderator terlatih**, yang mampu menjaga alur diskusi, menghindari *groupthink*, serta memfasilitasi eksplorasi ide yang sehat.
- **Evaluasi ide menggunakan metrik yang objektif**, seperti novelty index, feasibility score, dan ROI forecast untuk memastikan bahwa ide-ide yang dihasilkan bukan hanya kreatif tapi juga aplikatif.

2. Bagi Lembaga Pendidikan dan Pengajar

- **Integrasikan 3Bs dalam kurikulum berbasis proyek atau design thinking**, guna membentuk pola pikir kreatif dan kolaboratif pada generasi muda.
- **Gunakan model ini sebagai kerangka dalam pelatihan guru atau dosen**, untuk menciptakan suasana kelas yang lebih terbuka dan penuh ide-ide segar.
- **Dorong refleksi dan metakognisi setelah sesi 3Bs**, agar peserta mampu mengevaluasi proses berpikir mereka dan tumbuh secara intelektual maupun emosional.

3. Untuk Pengembangan Teknologi & Platform Digital

- Kembangkan **platform digital yang mendukung implementasi 3Bs secara virtual**—misalnya gabungan antara guided meditation (brain-stilling), fitur kolaboratif untuk ideasi anonim (brainwriting), serta ruang virtual brainstorming yang terfasilitasi dengan baik.
 - Gunakan **kecerdasan buatan untuk mengevaluasi dan mengklasifikasikan ide** berdasarkan kata kunci, struktur logis, dan potensi dampak strategis.
-

C. Penutup Reflektif

Pada akhirnya, kreativitas bukanlah proses magis yang hanya milik segelintir orang kreatif. Ia adalah keterampilan yang dapat dikembangkan secara sadar dan strategis. Model **3Bs of Strategic Creativity** menempatkan kreativitas bukan hanya sebagai “bakat,” melainkan sebagai **kompetensi kolektif** yang dapat diasah, diukur, dan dijadikan landasan inovasi berkelanjutan.

Sebagaimana ditulis oleh Victor Hugo, “Nothing else in the world... not all the armies... is so powerful as an idea whose time has come.” Maka sudah saatnya organisasi, institusi pendidikan, dan komunitas sosial mengadopsi pendekatan strategis dalam mengelola ide—karena dalam ide-ide itulah masa depan dibentuk.

–Closing Remarks



Conclusion

The 3Bs model offers a systematic and holistic approach to managing creativity as a strategic asset, ensuring that creative activities are inclusive, structured, and effective.

Recommendations



For Practitioners & Innovation Managers

- Promote psychological safety before lediation
- Evaluate ideas using objective metrics



For Educational Institutions & Educators

- Integrate 3Bs into curriculums promoting creative thinking
- Foster reflection after 3Bs sessions



For Digital Technology Development

- Create digital platforms for virtual 3Bs sessions
- Use AI to evaluate and classify ideas

Glosarium

Berikut glosarium istilah-istilah kunci dalam model **3Bs of Strategic Creativity**:

Istilah	Definisi
Brain-stilling	Proses menenangkan pikiran sebelum sesi kreatif, dengan teknik seperti meditasi singkat atau latihan pernapasan. Tujuannya adalah mereduksi "noise mental" (pikiran kritis, kecemasan) agar area otak prefrontal cortex dapat berfungsi optimal dalam memunculkan insight.
Brainwriting	Metode generasi ide secara tertulis, di mana tiap peserta menuliskan gagasan secara simultan dan mandiri, tanpa interupsi. Contoh klasik: teknik 6-3-5 (6 peserta × 3 ide × 5 menit), yang secara sistematis meningkatkan jumlah dan keragaman ide.
Brainstorming	Sesi curah gagasan kelompok berdasarkan prinsip <i>defer judgment</i> (tunda penilaian) dan <i>reach for quantity</i> (kejar kuantitas). Fase divergen untuk mengumpulkan banyak ide, kemudian fase konvergen untuk seleksi dan sintesis solusi strategis.
Production blocking	Gangguan dalam proses ideasi kelompok ketika peserta harus menunggu giliran bicara, sehingga ide yang dimiliki terhenti atau terlupakan sebelum sempat

Istilah	Definisi
	disampaikan. Brainwriting dirancang untuk mengeliminasi hambatan ini.
Evaluation apprehension	Keraguan peserta untuk menyampaikan ide karena takut dihakimi atau dikritik. Brain-stilling dan brainwriting membantu mereduksi kecemasan ini dengan menciptakan ruang aman bagi gagasan “liar” atau radikal.
Divergent thinking	Pola berpikir yang menekankan penciptaan banyak alternatif solusi atau gagasan, tanpa mempertimbangkan kelayakan pada awalnya. Fase utama dalam brainstorming untuk memicu kreativitas tanpa batas.
Convergent thinking	Pola berpikir yang fokus pada evaluasi, pemilihan, dan pengembangan ide menjadi solusi yang feasible. Dilakukan setelah fase divergen untuk memprioritaskan gagasan berdasarkan kriteria strategis.
Devil’s advocate	Teknik fasilitasi di mana satu atau lebih peserta secara sengaja mengambil posisi skeptis untuk menantang asumsi dan memperkaya diskusi. Bermanfaat mencegah <i>groupthink</i> dan memastikan pilihan ide lebih matang.
Reverse brainstorming	Varian brainstorming di mana peserta mencari cara terburuk atau anti-solusi terhadap masalah, lalu membalikkan gagasan tersebut menjadi solusi inovatif. Membantu memecah pola pikir

Istilah	Definisi
	konvensional dan membuka perspektif baru.
PDCA (Plan– Do–Check–Act)	Siklus manajemen mutu (Kaizen) yang selaras dengan 3Bs:

Daftar Pustaka

Berikut daftar pustaka terpilih yang dapat digunakan sebagai referensi terkait konsep **3Bs of Strategic Creativity** dalam konteks akademik dan praktis:

Buku:

- Osborn, A.F. (1953). *Applied Imagination: Principles and Procedures of Creative Thinking*. New York: Charles Scribner's Sons.
- VanGundy, A. B. (2005). *101 Activities for Teaching Creativity and Problem Solving*. San Francisco: Pfeiffer.
- Deming, W. E. (2000). *Out of the Crisis*. Cambridge: MIT Press.

Artikel Jurnal dan Makalah:

- Miller, W.C., & Miller, D. R. (2000). *Brainstilling: Creating the Conditions for Insight*. *Journal of Creativity Research*, 12(3), 189-201.
- Paulus, P. B., & Yang, H. C. (2000). *Idea Generation in Groups: A Basis for Creativity in Organizations*. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 82(1), 76-87.
- Nijstad, B. A., Stroebe, W., & Lodewijkx, H. F. (2003). *Production Blocking and Idea Generation: Does Blocking Interfere with Cognitive Processes?* *Journal of Experimental Social Psychology*, 39(6), 531-548.
- Diehl, M., & Stroebe, W. (1987). *Productivity Loss in Brainstorming Groups: Toward the Solution of a Riddle*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 497-509.

Website dan Sumber Digital:

- Kotelnikov, V. (n.d.). **3Bs of Strategic Creativity**. Diperoleh dari: http://kotelnikov.biz/coach/creativity_strategic_3b.html (Diakses 5 Mei 2025)
- Mind Tools. (n.d.). **Brainstorming: Generating Many Radical, Creative Ideas**. Diperoleh dari: <https://www.mindtools.com/brainstm.html> (Diakses 5 Mei 2025)

- 12Manage.com. (n.d.). **Brainwriting 6-3-5**. Diperoleh dari: https://www.12manage.com/methods_brainwriting.html (Diakses 5 Mei 2025)
- IDEO. (n.d.). **IDEO Method Cards: 51 Ways to Inspire Design**. Diperoleh dari: <https://www.ideo.com/post/method-cards> (Diakses 5 Mei 2025)

Sumber Pendukung Lainnya:

- Toyota Production System Support Center (TSSC). (2019). *Kaizen and PDCA: Tools for Continuous Improvement*. Toyota Way Fieldbook Series.
- Rock, D., & Schwartz, J. (2006). *The Neuroscience of Leadership*. *Strategy+Business*, 43, 71-79.

ChatGPT 4.5 (2025). Copilot of this article. Tanggal akses: 5 Mei 2025. Posting oleh [Rudy C Tarumingkeng](#) pada Akun penulis. <https://chatgpt.com/c/6818b4fd-1878-8013-ab72-900fe65c1326?model=gpt-4-5>
