Des activités et des exercises à intégrer dans ton quotidien.
Qui t'accompagneront tout au long de ton processus de
transformation vers une vie plus créative.

PROMENADE QUOTIDIENNE !

Sois à l'écoute

La **promenade quotidienne** est le moment parfait pour recevoir des inspirations et de nouvelles idées. Fais ta promenade sans musique pour ainsi pouvoir recevoir des idées géniales, fais place à cette **possibilité de recevoir.**

Si tu peux le faire en pleine nature ou au bord d'un cours d'eau fais-le.

Laisse monter en toi les **nouvelles idées.**

À en croire une nouvelle étude publiée dans l'Association américaine de psychologie, faire une balade mène en tout cas « à une pensée plus créative » La marche ne coûte rien, mais requiert du temps. Temps qui manque trop souvent. Et si on réorganisait notre vie pour ralentir le rythme et à nouveau utiliser nos précieuses jambes?

Générer de nouvelles idées

Saviez-vous que marcher quotidiennement peut nous aider à être plus créatifs et à voir nos petits problèmes de la vie courante sous un nouvel angle?

Les recherches démontrent que le simple fait de marcher stimule nos connexions neuronales. Une promenade à l'extérieur aurait comme bénéfice d'amener un flux d'idées nouvelles. Notre cerveau se met à voir les choses autrement en stimulant notre pensée créatrice.

> La créativité implique de briser les conventions afin de regarder les choses sous un jour nouveau.
>
> EDWARD DE BONO

Les grands leaders d'ici l'ont bien compris. De Mark Zuckerberg à Barack Obama en passant par le regretté Steve Jobs, tous ont adopté les Walking Meetings (plutôt que les traditionnelles réunions assis autour d'une table) afin de générer un maximum d'idées novatrices au sein de leur organisation.

Un groupe de chercheurs de l'Université de Stanford a étudié la créativité d'un groupe de personnes lorsqu'elles étaient en position assise, puis en marchant. Conclusion: les idées créatives sont haussées de 60 % lorsqu'on marche.

Alors, si vous devez prendre une décision importante ou si vous devez faire preuve de créativité pour un projet, plutôt que de « dormir là-dessus », comme le dit le vieil adage, allez « marcher là-dessus »! https://gpsretraite.com/6-fabuleux-benefices-dune-marche-quotidienne/

Et si la marche, nous permettait à nouveau de rêver?

«Toutes les pensées vraiment grandes sont conçues en marchant.»
Nietzsche – Philosophe

Alors, sois à l'écoute !

« La simplicité est la sophistication suprême » – Léonard de Vinci

RENDEZ-VOUS AVEC L'ARTISTE EN SOI !

Fais-toi plaisir !

Réserve-toi une plage de temps de 1 heure par semaine, pour nourrir **l'artiste créateur en toi.** Un moment que tu planifies à l'avance où tu seras seul avec ton enfant créatif et il est très important de ne pas remettre ou annuler, ne trouve aucunes excuses. Ce sera un **rendez-vous** peut-être effrayant, mais combien enrichissant et productif. Visite un musée, une boutique d'antiquité ou encore va au cinéma, dans une bibliothèque ou dans un endroit encore inconnu. Souviens-toi que cela prends du temps, mais que ce n'est pas onéreux et surtout rappelle-toi de l'importance de t'accorder du temps pour toi. **Sort de l'isolement,** fais-toi plaisir et fais place aux possibles synchronicités lors de ton **Rendez-vous avec l'artiste**.

« Je peins des autoportraits parce que je suis si souvent seule, parce que je suis la personne que je connais le mieux.»

Frida Kahlo

MES RENDEZ-VOUS AVEC L'ARTISTE CRÉATEUR !

Je vous suggère grandement de prendre cet outil très au sérieux.

Prendre rendez-vous avec votre artiste. C'est faire place à de mervielleuses synchronicités. Alors voici ce que je vous suggère de faire pour planifier votre rendez-vous avec votre artiste en vous.

Réservez-vous 1 à 2 heures par semaine spécialement pour nourrir votre esprit créatif et votre artiste.

Ce rendez-vous, vous devez le faire seul avec votre être créatif. Il s'agit d'une excursion, un moment que vous planifiez à l'avance, que vous devez ne pas remettre. Il est important de respecter ce temps réservé pour vous, sans amis, sans époux, sans enfants. C'est votre moment.

Un rendez-vous avec votre artiste vous semble effrayant … et il sera super productif.
Il faut prendre soin de son artiste, et repousser toutes les excuses pour ne pas faire cette activité. Aucune excuse n'est valable.

TON JOURNAL CRÉATIF !

À la rencontre de ton artiste

Prendre le temps de t'assoir dans le silence !

J'aime bien au cours de la journée prendre un peu de temps pour dessiner dans mon journal créatif, je peux aussi y écrire mes idées géniales. C'est un mélange de dessin et d'écriture. Il nous permet **d'exprimer nos émotions** et de développer notre créativité, mais aussi d'explorer différentes techniques. **Lance-toi** dans l'aventure du journal créatif.

Ce n'est pas dans le monde extérieur que vous trouverez la paix. Creusez au plus profond de vous-même, et vous trouverez la perle inestimable.

"Mâ Ananda Moyî"

TON ESPACE CRÉATIF !

Un endroit spécial juste pour toi

Réserve-toi un **endroit spécial** juste pour toi. Se créer un espace pour écrire et/ou dessiner est important, un petit coin qui t'inspire avec ton tableau de rêves et quelques objets que tu aimes et aussi avec une **belle lumière**. Un endroit pour te retirer, pour méditer ou créer en silence ou encore pour écouter de la musique ou **simplement reposer ton esprit, ton corps et ton âme.** Cet endroit te sera utile pour te connecter à **l'artiste en toi**. Rien ne t'empêche, à l'occasion, d'aller t'installer à l'extérieur pour créer dans ton journal ou dans un petit café, l'important c'est de **te sentir bien pour créer** !

> Tout ce qu'on apprend à l'enfant, on l'empêche de l'inventer ou de le découvrir.
>
> Jean Piaget

texte de David Lynch

Les dispositions préalables

« Il y a des matins, le monde frise la pecfection, vous vous levez, vous buvez un café, faites votre méditation, et vous dites : « Tiens, aujourd'hui, je vais me rendre à l'atelier pour fabriquer une lampe. » L'idée vous vient, vous visualisez, mais pour que le projet se réalise, il faut que vous ayez pris ce que j'appelle « des dispositions préalables ». Par exemple, vous aurez besoin d'un atelier ou d'un studio de peinture. Il vous faudra peut-être un studio d'enregistrement. ou une pièce avec un ordinateur, pour écrire. Il est crucial de s'être organisé au préalable, de manière à ce que, quel que soit le moment, quand vous avez une idée, vous puissiez avoir accès au lieu et aux outils nécessaires à sa réalisation. Si vous n'avez pas préalablement pris ces dispositions, souvent, quand l'inspiration ou l'idée vient, elle reste en plan et se désagrège. Avec le temps, elle se délite. Vous ne l'avez pas accomplie - et c'est bien dommage. »

David Lynch

PRENDRE LE TEMPS !

Sans rien précipiter

Prendre le temps de faire ce que l'on à faire sans courir. Prendre le temps te permettra sans doute de saisir une bonne occasion que tu n'aurais pas vu autrement. **Apprécie** chaque moment, en prenant le temps.
Remercie pour le temps mis à ta disposition pour faire… sans rien précipiter.
Prends le temps de **Faire** !

« Faites de la place dans un coin de votre esprit et
la créativité va immédiatement le remplir. »
Dee Hock

ÉCOUTER DE LA MUSIQUE !

La musique éloigne le stress

♥ **Écoute** de la musique, **Chante** et **Danse** !
Bouge sur ta musique préférée, cela pourrait remplacer ta séance d'entrainement à l'occasion. Essaie de découvrir de nouveaux rythmes, certaines musiques feront monter en toi **des émotions** qui te sont peut-être encore inconnues.
La musique nous protège et **éloigne le stress.**

Amuse-toi!

"En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux."

Marc-Aurèle

GRATITUDES !

Gratitude et Bonheur

♥ Selon certaines études, le fait de se remémorer, de remercier et de noter ces événements que nous avons vécus, qu'ils soient matériels, de contact humain ou avec la nature, mais surtout, si ces événements qui nous ont fait du bien et qui nous ont fait sourire, c'est comme si l'on se retrouvait à nouveau dans ce moment présent au moment où l'on s'est senti bien.

Le pouvoir de la gratitude peut changer votre attitude et rendre votre processus créatif, innovant et épanouissant et peut avoir un impact positif et durable sur votre créativité

Souvent associée à la psychologie positive, la gratitude n'est pas une pensée magique. Elle n'efface ni les malheurs ni les soucis et ne vous garantit pas une vie exempte de coups du destin. Toutefois, grâce à sa pratique régulière, vous développerez de nouvelles aptitudes : vous reconnaitrez d'abord vos chances – plutôt que les risques!

Le secret du bonheur est de compter nos bénédictions plutôt que de faire l'addition de nos malheurs. ~ Anonyme

Plus vous dites merci aux gens autour de vous, plus ils vous apprécient, plus ils seront gentils envers vous, plus vous aurez d'occasions de leur dire à nouveau merci et ainsi de suite! Enfin, une grande roue positive qui tourne.

« À 18 ans, j'ai décidé de ne plus jamais avoir de mauvais jours dans ma vie. J'ai plongé dans une mer sans fin de gratitude dont je n'ai jamais émergé. »

Patch Adams

ET SI ON FAISAIT LA LISTE DE NOS GRATITUDES DE LA JOURNÉE !

Je te propose de noter dans un carnet, trois à cinq gratitudes chaque soir avant de t'endormir.

Mais qu'est-ce que la gratitude ? Il paraît important de définir cette notion, parce qu'elle n'est pas forcément claire pour tout le monde. La gratitude c'est la joie et la satisfaction que l'on ressent dans tous les moments de la vie : événements, présent offert, moments passés, détails aperçus … La gratitude c'est se dire que la vie est belle en quelque sorte. Et quel autre mot pour exprimer la gratitude que le célèbre MERCI ? Pas le simple merci, mais celui que l'on dit de manière sincère : merci pour le cadeau, merci pour le moment, merci à la Vie.

Selon certaines études, le fait de se remémorer, de remercier et de noter ces événements que nous avons vécus, qu'ils soient matériels, de contact humain ou avec la nature, mais surtout, ces événements qui nous ont fait du bien et qui nous ont fait sourire, c'est comme si l'on se retrouvait à nouveau dans ce moment présent au moment où l'on s'est senti bien !

Voici quelques exemples de gratitudes :

- ♥ Merci pour les belles personnes qui passent dans ma Vie
- ♥ Merci pour le merveilleux lever de Soleil
- ♥ Merci pour le calme de ma journée
- ♥ Merci pour les beaux sourires reçu de ma nièce et son fils
- ♥ Merci pour la santé qui me permet de profiter de ma vie
- ♥ Merci pour l'abondance dans tout ce qui est bon et beau
- ♥ Merci pour le bonheur d'avoir pris des photos magiques

Le pouvoir de la gratitude peut changer votre attitude et rendre votre processus créatif, innovant et épanouissant et peut avoir un impact positif et durable sur votre créativité

Alors à vos carnets et « GRATITUDE » pour la Vie si merveilleuse que nous avons! ♥

VOICI UNE LISTE DES BIENFAITS QUE PEUT APPORTER LA GRATITUDE.

- ♥ Meilleure résistance au stress et capacité à trouver des façons de se faire du bien.
- ♥ Voir le bon côté des choses et garder des souvenirs heureux.
- ♥ Sentiment de bien-être, meilleur sommeil
- ♥ Relations interpersonnelles plus soudées et plus vraies et meilleure connaissance de soi.

Tenir un journal de gratitude, de préférence le soir avant d'aller dormir, dans lequel, vous inscrivez 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants. Vous pourrez ainsi analyser qui ou quoi vous aide à vivre ces moments et donc… les répéter!

Dire tout haut votre reconnaissance, de façon spontanée. Vous êtes assis autour d'un feu avec des amis? Dites « Wow! On est bien! Merci! » Exprimer votre gratitude le plus souvent possible.

Ne pas attendre une occasion pour dire « merci » aux gens autour de vous. Des amis vous ont reçu pour souper? Au retour, envoyez-leur un petit courriel pour les remercier. En toute simplicité Réapprendre à dire « merci » pour les petites choses de la vie. Dites-le dans votre tête, prenez un instant pour fermer les yeux pour imprégner l'image de la source de votre gratitude ou encore prenez ce moment en photo.

Change ta Vie une Gratitude à la fois ♥

SUIVIE DE TA SEMAINE **CRÉATIVE**

COMBIEN DE FOIS AS-TU FAIS TON RITUEL DU MATIN ?

❤ Combien de fois cette semaine, as-tu écris tes pages du matin ? _____

As-tu vécu une expérience spéciale en écrivant tes pages cette semaine ?

_____

Si tu as sauté quelques pages du matin cette semaine, quelle en était la ou les raisons ?

_____

❤ As-tu pris le temps d'écrire tes Gratitudes avant d'aller au lit ?_____

❤ Combien de fois as-tu écouté de la musique cette semaine ? _____

❤ As-tu fais ta promenade quotidienne ? _____

Qu'est ce que ta promenade t'a fait ressentier en émotions ?

_____

❤ Nomme une activité que tu as fait en prenant le temps de la faire et décris comment tu t'es sentie : _____

❤ As-tu créer ton espace spécial pour toi ? _____

❤ As-tu fais ton journal créatif ? _____

❤ As-tu été à ton rendez-vous d'artiste cette semaine ? _____

Décris comment tu t'es senti lors de ton rendez-vous

_____

évəil créatif