

LE RITUEL DU MATIN POUR ÉVEILLEZ VOTRE CRÉATIVITÉ



Silence, affirmations, visualisation, écriture, lecture, exercice

Éveil  créatif
au féminin



L'éveil créatif c'est bon pour la santé !



LE RITUEL DU MATIN !

*Silence, affirmations,
visualisation, écriture, lecture, exercice*

- Se créer une **routine matinale** pour se retrouver dans le calme chaque matin, oui c'est possible. Pour commencer ma journée, j'aime bien m'asseoir dans le silence pour calmer le petit hamster et il arrive que de **merveilleuses idées** se présentent.

- Ensuite, dire quelques **affirmations** exemple:
Je suis en parfaite santé, j'habite la maison de mes rêves, j'aime qui je suis et plus encore.

- Maintenant la **visualisation**, regarde ton tableau de rêves, prends 1 à 5 minutes pour regarder les images que tu as choisies pour représenter ce que tu souhaites avoir, devenir ou accomplir.

- Prendre du temps pour **écrire** tes pages créatives du matin. Installe-toi devant ton journal créatif et **autorise-toi à écrire** 3 pages ou moins mais écris et libère-toi pour faire place aux idées créatives. (inspirées par Julia Cameron)

- Faire une **lecture inspirante**, quelques pages ou encore quelques lignes d'un livre sur le développement personnel. J'aime bien ouvrir au hasard un livre et très souvent c'est ce dont j'ai besoin de lire pour ma journée ou encore pour le projet sur lequel je travaille.

- **L'exercice**, pour ma part, je fais, le Tai Ji Qi Gong et des étirements, mais tu peux faire ce qui te convient le mieux. Ce peut être la marche, la course, des abdos, le yoga mais c'est important de le faire le matin au réveil pour augmenter ta fréquence cardiaque, faire circuler le sang et remplir tes poumons d'oxygène.
(Plusieurs éléments de mon rituel sont inspirés et adaptés de mes lectures «The miracle morning» de Hal Elrod » et bien sur des écrits de Julia Cameron)

« La créativité c'est inventer, expérimenter, grandir, prendre des risques, briser les règles, faire des erreurs et s'amuser. »

Mary Lou Cook

SILENCE ET MÉDITATION DU MOMENT PRÉSENT !

Pour savoir qui tu es, écoute ton silence . Yankun

Assoyez vous confortablement avec une tasse d'eau chaude et prenez conscience du silence. Si c'est possible installer vous près d'une fenêtre pour voir dehors et respirez laissez venir et passer les pensées. Restez dans le moment présent simplement assis là à respirer et peut-être en profitez pour faire vos Gratitudes.

Pendant votre période de silence vous pouvez :

- Méditer
- Prier
- Réfléchir
- Faire des respirations profondes
- Faire vos gratitudes

ou tout simplement Appréciez ce silence

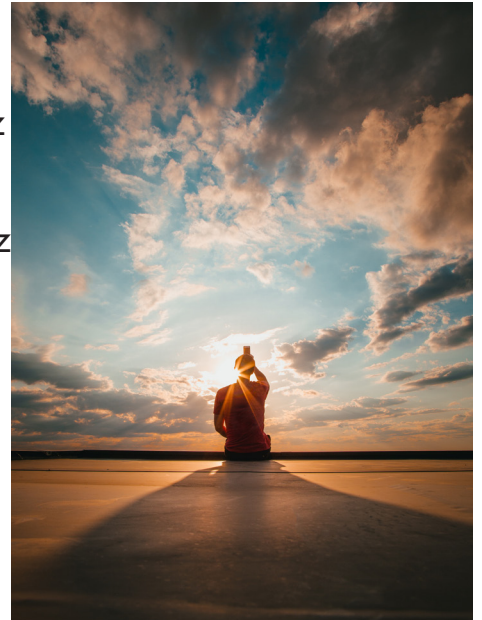
Voici un exemple d'exercice de respiration que vous pourriez faire :

Inspirez par le nez, 3 sec.

Bloquer et maintenez pendant 3 sec.

Et expirez par la bouche très longuement

Et répétez...



Offrez-vous ce cadeau et soyez à l'écoute, dans ce moment présent

« C'est dans le silence que l'on entend les plus grandes vérités. »

Dalaï Lama Tenzin Gyatso

MES AFFIRMATIONS !

Voici quelques affirmations ainsi qu'un fichier PDF avec de belles images accompagnées d'affirmations. Vous pourrez avec le temps vous fabriquer vos propres cartes d'inspirations ou encore en trouver dans le commerce. Prends le temps de choisir celles que tu aimerais utiliser ou laisse le hasard en décider en les inscrivant sur un petit carton de ta fabrication.

1. PEU IMPORTE CE QUE JE VEUX, J'Y CROIS ET JE REÇOIS
2. AMOUR ET GRATITUDES, MERCI LA VIE
3. J'OUVRE MON ESPRIT POUR RECEVOIR L'ABONDANCE DANS TOUS CE QUI EST BON ET BEAU
4. L'UNIVERS ME PROCURE TOUS CE DONT J'AI BESOIN
5. JE SUIS RICHEMENT BÉNI
6. JE SUIS AMOUR
7. JE SUIS UN AVEC MA PENSÉE
8. MON ESPRIT DANSE ET SAUTE AVEC JOIE DANS MON COEUR
9. TOUTES MES PRIÈRES SONT EXAUCÉES POUR L'ATTEINTE DE MES RÊVES
10. JE SUIS EN PARFAITE SANTÉ
11. TOUTES LES CELLULES DE MON CORPS VIBRENT EN PARFAITE HARMONIE
12. LA BEAUTÉ EST LE SOUFFLE DE MON ÂME
13. JE VOIS LA BEAUTÉ PARTOUT OÙ JE VAIS
14. J'AI L'ABONDANCE FINANCIÈRE
15. DES CHÈQUES ARRIVENT DANS MA BOÎTE AUX LETTRES TOUS LES JOURS
16. MON ABONDANCE GRANDIE
17. J'AIME MA VOITURE
18. J'HABITE LA MAISON DE MES RÊVES
19. J'ATTIRE L'AMOUR PARTOUT OÙ JE VAIS
20. MA RELATION AVEC LES AUTRES EST HARMONIEUSE
21. JE TRAVAILLE, QUAND JE LE VEUX ET OÙ JE LE VEUX
22. MON ENTREPRISE EST UN REMARQUABLE SUCCÈS
23. J'APPRÉCIE LA PLEINE LIBERTÉ
24. J'EXPÉRIMENTE LE MONDE DANS TOUTE SA GLOIRE
25. J'AI L'ABONDANCE DE MES BEAUX SOUVENIRS
26. MA VIE EST UNE GRANDE AVENTURE
27. JE ME DÉVOUE AVEC AMOUR POUR MA COMMUNAUTÉ
28. J'AIDE LES AUTRES DANS LE BESOIN
29. JE VIS LE MOMENT PRÉSENT
30. MA MAISON EST UN ENDROIT DE PAIX
31. JE CÉLÈBRE LA VIE
32. LES INSPIRATIONS ARRIVENT FACILEMENT DANS MA VIE
33. LES OPPORTUNITÉS ARRIVENT AU BON MOMENT ET AU BON ENDROIT DANS MA VIE
34. JE SUIS DIVINEMENT GUIDÉ DANS TOUS CE QUE JE FAIS
35. DES MIRACLES SE MANIFESTENT TOUS LES JOURS

MA VISUALISATION !

C'est le moment d'utiliser ton tableau de visualisation, ton tableau de rêves. Dans le Module 2 tu seras guidé pour fabriquer ton tableau de rêves si tu n'en possède pas un déjà. Prendre le temps chaque jour de le regarder et aussi parfois de le modifier soit en ajoutant de nouveaux buts à atteindre ou encore pour souligner l'atteinte de certains de vos rêves.

MES PAGES CRÉATIVES DU MATIN !

Mes pages créatives sont appelées « les pages du matin » par Julia Cameron. Depuis plusieurs années maintenant, j'écris mes pages créatives le matin, et lorsque pour quelques raisons qui soit j'arrête de les faire, le mouvement vers la créativité ralentit lui aussi.

Bon je vous entends me dire « Voyons Christine qu'est ce que je peux bien écrire tous les matins ... je n'y arriverai jamais. » Alors voilà un exemple de ce que vous pouvez écrire.

« Bon me voilà devant ce magnifique cahier prête à écrire mes pages créatives et je ne sais pas quoi y écrire alors je vais commencer par écrire que la météo est belle, il fait beau mais je crois que c'est frisquet, je vais porter ma veste rouge aujourd'hui. OH quel beau souvenir cette veste c'est ce que je portais quand j'ai rencontré ma nouvelle amie Sophie et maintenant nous avons développé une grande amitié je crois que je vais lui téléphoner pour prendre de ses nouvelles... »

Et voilà vous êtes partie pour écrire vos pages créatives du matin.

Dans vos pages vous allez retrouver parfois des sentiments négatifs, mais ils seront couchés sur papier, ils ne resteront pas latent dans votre tête. Les pages créatives du matin servent aussi à faire taire votre petit hamster qui court dans sa roue. Mettez toutes ses choses qui vous trottent dans la tête, libérez-vous de vos colères, de vos tristesses mais aussi de vos joies de vos moments de Bonheur. Il n'y a pas de mauvaise façon de faire vos pages créatives. Ne vous inquiétez pas ce n'est pas pour être publié que vous écrivez ces pages. Laissez-vous aller et profitez de ce moment pour écrire, rien n'est trop

anodin ou trop futile pour ne pas l'écrire. Les pages créatives du matin est un outil important pour vous connecter à votre créativité.

Ne soyez pas trop sévère avec vous, je parle principalement à vous les perfectionnistes, laissez faire votre cerveau qui vous fera remarquer que vous avez fait des fautes d'orthographe ou que la ponctuation est absente.

Les pages du matin sont importantes, beaucoup plus importantes qu'elles ne paraissent, elles nourrissent votre artiste intérieur.

Vous ne savez pas quoi écrire alors écrivez :

« je ne sais pas quoi écrire.....je ne sais pas quoi écrire... et vous verrez bien la magie s'opèrera.

Ha oui c'est vrai j'ai omis de vous dire le nombre de pages suggérées à écrire et oui trois pages de votre cahier, et si vous trouvez que c'est trop, écrivez en deux vous verrez bien ce que vous apporteront et peut-être y prendrai vous le goût, faites-le !

Écrire vos pages créatives du matin vous amènera à entrer en contact avec votre artiste créateur, c'est comme faire une petite méditation.

Lorsque l'on écrit nos pages créatives il nous vient des questions et certaines réponses peuvent décidées de se pointer le bout du nez, de se présenter, je ne dis pas, par contre, que vous trouverez réponses à toutes vos questions ce que je dis c'est que beaucoup de questions arriveront pour vous aiguiller vers votre futur projet créatif qui sait, ou encore sur une voie complètement inattendue.

Soyez confiant de poser des questions mais surtout restez-là, assez longtemps pour recevoir des réponses, aussi subtile soit-elle.

Les pages créatives du matin ne sont pas uniquement pour les écrivains, elles fonctionnent pour les peintres, les acteurs, les danseurs, les avocats, les mères à la maison... Elles vous amèneront en voyage découverte et vous serez surpris de ce que vous pourriez y découvrir.

Peu-être vous amèneront-elles vers un élan créateur vraiment inattendu vers



Le bonheur de créer 

Les pages créatives du matin peuvent remplacer une méditation si c'est le temps qui vous manque.

Certains exercices proposés dans ce document t'amèneront à recevoir des idées.

Prend le temps de les noter dans ton journal créatif, ceci t'aidera à mettre en place les différentes étapes pour développer ta créativité, pour éveiller tes capacités artistique et ou encore pour mettre en place un projet qui te tiens vraiment à cœur.



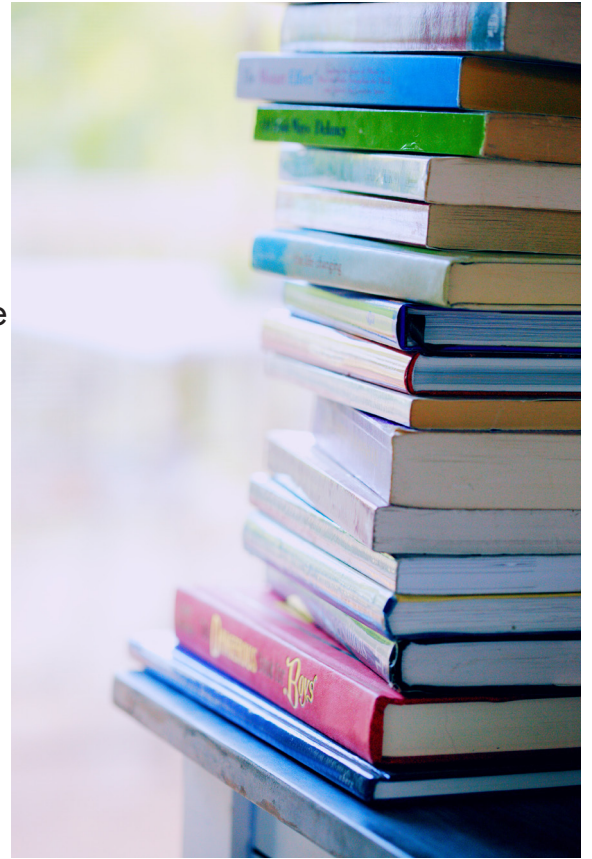
MES LECTURES INSPIRANTES!

Faire une lecture INSPIRANTE, quelques pages ou encore quelques lignes d'un livre sur le développement personnel. J'aime bien ouvrir au hasard un livre et très souvent c'est ce dont j'ai besoin de lire pour ma journée ou encore pour le projet sur lequel je travaille.

Voici quelques titres de lecture que j'ai bien aimé :

- La puissance de la joie, Frédéric Lenoir
- Libérez votre créativité, Julia Cameron
- Comme par magie, Elizabeth Gilbert

Si vous en avez à nous suggérer dites-le dans le groupe



L'EXERCICE!

Il y a tellement de choix qui s'offre à nous. Yoga, Taichi, Pilates, Danse.

Mais ce qui est important c'est de le faire le matin au réveil pour augmenter ta fréquence cardiaque, pour faire circuler le sang et pour remplir vos poumons d'oxygène.



L'éveil créatif, c'est le mouvement vers la création
Christine