

De l'intérieur vers l'extérieur



QUE TE RÉSERVE CETTE VIE CRÉATIVE ?

Un voyage à l'intérieur de toi.

Une expérience vers la concrétisation de tes objectifs avec l'aide d'images.

Un processus puissant et vivant qui pourra être modifié pour s'adapter à ton être créatif grandissant.

QUE ME RÉSERVE CETTE VIE CRÉATIVE ?

Acceptez d'être inspiré

Je fais un voyage à l'intérieur de moi.

Une expérience vers la concrétisation de mes objectifs avec l'aide d'images.

Un processus puissant et vivant qui pourra être modifié pour s'adapter à mon être créatif grandissant.

Beaucoup de créatifs refusent de s'inspirer, soit parce qu'ils considèrent que cela reviendrait à copier, soit parce qu'ils pensent que les idées créatives tombent comme par magie dans leur tête. En réagissant ainsi, ils ne se rendent pas compte qu'ils passent à côté de leur propre capacité, à transformer une idée en une autre idée créative. S'inspirer, ce n'est pas copier, c'est de la stimulation.



La créativité implique de briser les conventions afin de regarder les choses sous un jour nouveau.

EDWARD DE BONO

FABRIQUE TON PROPRE TABLEAU DE VISUALISATION

Acceptez d'être inspiré

Voici ce dont tu auras besoin pour créer ton tableau de visualisation :

- ♥ Une photo de toi
- ♥ Un carton de la grandeur de ton choix, tu en trouveras dans un magasin à 1\$
- ♥ Des feuilles blanches, des revues / ordinateur et imprimante de la colle, des pinceaux, de la peinture, des crayons de couleurs et/ou des feutres, pastels, fusain, un pot pour l'eau.

Choisi des médiums avec lesquels tu as envie de jouer !

Sort de ta zone de confort et fais de nouveaux essais.

Mets de la musique que tu aimes et réserve toi du temps pour TOI ♥

Cette activité peut être faite avec une ou plusieurs amies ou en famille.

Ce tableau de visualisation sera un de tes outils qui te servira dans ton rituel du matin, il aide à la visualisation vers l'atteinte de tes objectifs petits ou grand. Ce tableau va contenir des images, des citations, des photos qui vont correspondre à ce que tu veux pour ton avenir. Tu vas prendre le temps de réfléchir et faire le point sur ce qui te rends heureux, ce que tu aimerais atteindre.

Avant de commencer je te propose de faire une petite méditation guidée.

Tout d'abord pose toi quelques questions : Sur ta feuille blanche, prends le temps d'écrire la question et d'y répondre.

Qu'est ce que je veux atteindre ? exemple : perdre du poids, avoir ce nouvel emploi, quel est le rêve que j'aimerais atteindre ?..., fait ce processus en silence, prends quelques minutes, assist-toi avec papier et crayon et écrit ce que tu aimerais ATTEINDRE, FAIRE, RECEVOIR, et n'oublie pas que, tout est possible.

Maintenant je te propose un exercice.

Pour t'aider à la fabrication de ton tableau de visualisation ou encore ton tableau de rêves, comme j'aime bien l'appeler, réponds à ces deux questions.

Focus sur ce que tu veux vraiment pas sur
ce que tu ne veux pas....

♥ Qu'est-ce que j'aime de ma Vie ?

♥ Qu'est-ce que je pourrais accomplir qui me rendrais vraiment fière de moi ?

Maintenant, si tu avais une baguette magique, nomme trois choses dans ta vie que tu transformerais et décris-les :

1.

2.

3.

Avant de travailler avec les magazines je te propose une autre activité, c'est d'inscrire cinq sujets que tu aimerais travailler, améliorer avec ton tableau de visualisation.

Par exemple : La joie, la santé, la créativité, l'entrepreneure, l'art, la beauté etc.

1.

2.

3.

4.

5.

- Fais cinq piles avec les images que tu as trouvées.

♥ Tu mérites une pause, étire-toi, bouge, bois de l'eau ou une tisane ♥

Prends le temps de vivre. Car le temps passe vite et ne revient jamais.»

Yvette De France

Lorsque tu auras terminé cet exercice, mets de la musique que tu aimes et installe-toi avec tes revues et tes ciseaux. Tourne les pages de chaque revue et prends le temps de voir ce qui vient à toi, ce qui te parle, ce qui fait sens pour toi. Ce peut être des IMAGES mais aussi des MOTS découpe-les, mets les de côté et continue le processus avec toutes tes revues ou jusqu'au moment où tu jugeras que tu as suffisamment d'images et de mots pour fabriquer ton tableau.

Si tu en ressens le besoin, fais des recherches sur internet pour trouver des images spécifiques et imprime-les, mais en ce qui concerne des mots que tu aimerais retrouver sur ton tableau, alors ceux-ci je te suggère fortement de les écrire avec tes crayons et tes feutres et y ajouter de la couleur.

Il te faut maintenant une photo de toi, une photo que tu aimes, colle-la au milieu de ton tableau.

Maintenant que tu as tes images et tes mots, il ne te reste qu'à les coller sur ton carton pour créer un beau visuel et d'ajouter de petits éléments décoratifs et de la couleur pour le rendre à ton image. Laisse place à la créativité.



Ce processus doit être gai, rafraîchissant, un processus amusant, une belle activité. Une fois ton tableau terminé, accroche-le dans un endroit où tu pourras le voir souvent, et utilise-le le matin pour faire ta visualisation. Le but de l'exercice est de te sentir inspirée quotidiennement et de te rappeler tes objectifs, tes rêves et les ambitions que tu as.

Laisse place à la possibilité d'ajouter des buts à atteindre sur ton tableau, de le modifier, de souligner un but atteint. Ton tableau n'est pas obligé d'être figé dans le temps, il peut être évolutif.

On dit que lorsque nous croyons que quelque chose est possible, la moitié du travail est déjà fait... Par contre, il faut demeurer réaliste et ce n'est pas parce que vous avez un tableau de visualisation que vos rêves se réaliseront comme par magie. Il faut également passer à l'action.

Voici une méditation pour vous déposer dans notre vie qui va trop vite ou avant de faire ton activité créative

J'aimerais vous accompagner dans cette courte méditation, de quelques minutes que vous pourrez faire à tout moment dans la journée. Juste pour le temps de se déposer. Asseyez-vous confortablement en position du tailleur ou sur une chaise le dos bien droit et les pieds bien déposés sur le sol.

Placez vos mains sur vos cuisses ou sur vos genoux et maintenant fermez tout doucement les yeux.

Maintenant nous allons prendre 3 profondes respirations.

Inspirez lentement, maintenez votre respiration deux à trois secondes et expirez profondément.

Encore une fois, inspirez lentement, maintenez votre respiration 1 2 3 et expirez profondément et longuement,

Encore fois, inspirez lentement, retenez votre respiration pour 3 secondes, 1, 2, 3, et expirez lentement et longuement.

Lâche prise, tout va bien.

Restez connecter à votre respiration..., observez ce qui se passe dans vos pensées et revenez à votre respiration.

Sentez le souffle qui monte et qui descend dans votre abdomen.

Pour terminer cette méditation, laissez venir à vous un mot ou encore une phrase simple positive.

De quoi avez vous envie ou besoin pour le reste de votre journée ?

Comment vous sentiriez vous si la joie ou la gratitude étaient plus présente dans votre vie ?

Maintenant,

Crois en tes rêves, car eux, ils veulent voir le jour !

De l'intérieur vers l'extérieur

Christine

« Prends le temps de rêver, c'est un souffle de bonheur. »

Yvette De France