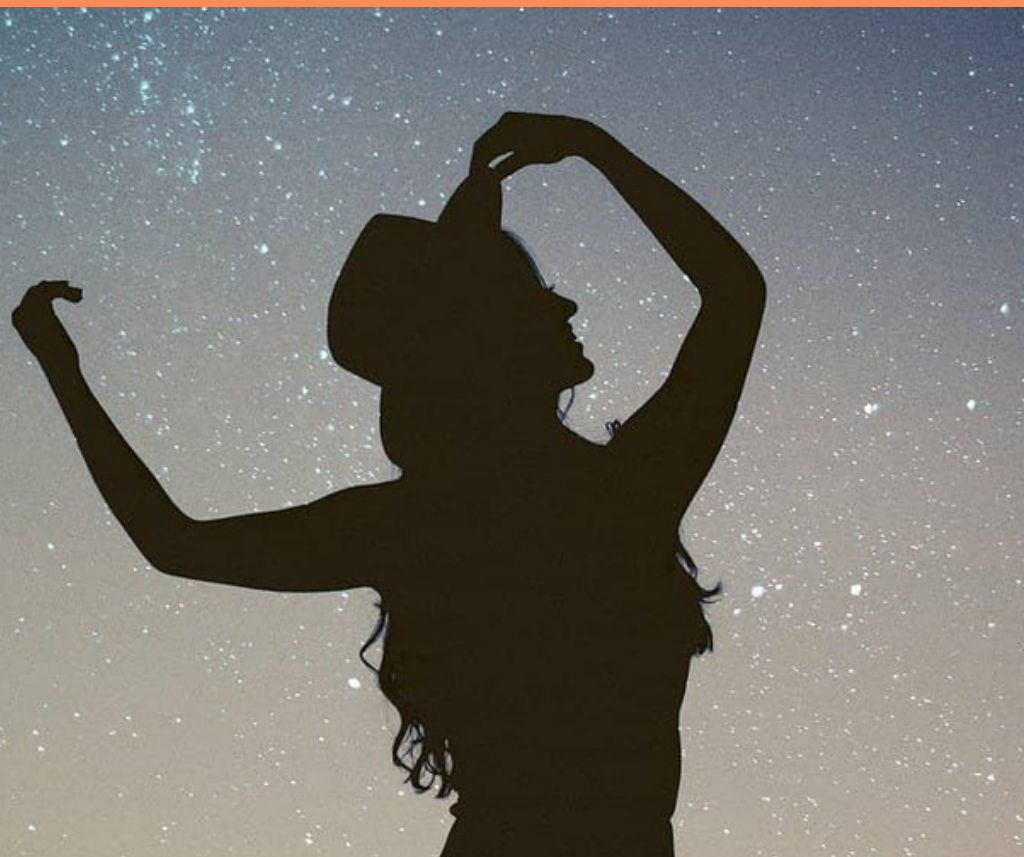


SARAH SCAPOLLA

Carnet rituel du créatif inspiré

*Un souffle pour relancer ton feu créatif (en
complément de la Masterclass :*

"3 clés pour relancer ton feu créatif")



<https://lescouleursdetamelodie.com>



Bienvenue à toi,

Ce carnet est une invitation à ralentir, à revenir à toi, et à écouter les messages de ton feu créatif.

Parfois, ton élan s'essouffle.

L'inspiration semble s'éloigner, mais elle attend juste qu'on lui crée un espace.

Ce carnet est cet espace !

Tu n'as rien à prouver ici. Pas besoin d'être productif·ve, brillant·e ou parfait·e.

Juste présent·e à ce qui est vivant en toi.

Prends un temps pour respirer profondément, puis ouvre ce carnet comme on entre dans un sanctuaire : avec douceur et curiosité.

Je suis ravie de t'y accompagner.

Avec tendresse,

sarah



CLE 1 : la pause, ta meilleure alliée

Ton feu créatif ne demande pas toujours plus d'effort.
Il a juste besoin d'un moment d'espace, de vide, de silence...
Ce n'est pas une perte de temps.
C'est une reconnexion en douceur.
Faire une pause, c'est honorer ton rythme naturel, celui de
ton corps et de ton inspiration.

Tu peux t'offrir ce moment maintenant.



Questions d'introspection

- Si je m'autorisais à ne rien faire... qu'est-ce
que je ressentirais ?
- Quand ai-je fait une vraie pause pour moi,
sans culpabilité, pour la dernière fois ?
- Qu'est-ce que mon corps me murmure
aujourd'hui ?



*Mets une musique douce. Respire profondément.
Pose une main sur ton cœur. Et écoute.*

CLE 2 : revenir dans le corps

Lorsque tu es bloquée, il est tentant de chercher des réponses avec la tête... Mais souvent, la clé se trouve plus bas.

Ton corps est ton premier espace créatif.

Il ressent avant que tu comprennes. Il te parle sans mot.

Revenir au corps, c'est créer un espace pour l'inspiration sensorielle, vivante, spontanée.



Mini rituel

- ◆ Mets une musique lente ou inspirante.
- ◆ Ferme les yeux. Laisse une partie de ton corps bouger : une main, ton cou, ton bassin...
- ◆ Observe ce qui se passe, sans chercher à bien faire.



Questions

- Comment mon corps a-t-il envie de bouger aujourd'hui ?
- Quelle partie de mon corps a besoin d'attention/de douceur ?
- Si mon feu créatif vivait quelque part en moi... où serait-il ?

CLE 3 : puise dans tes ressources

Lorsque ton feu créatif vacille, tu peux t'appuyer sur ce qui t'apaise, te réchauffe, te soutien.

Les ressources peuvent être extérieures : une personne, une musique, un lieu...

Ou intérieures : un souvenir, une pratique, une odeur, un mantra.

Aujourd'hui, je t'invite à cartographier les tiennes et à les garder près de toi pour que tu puisses y puiser à volonté.

Exercice – "Ma mini boussole créative"

1.  Un geste qui me recentre :

2.  Une personne qui m'inspire ou m'apaise : -----
3.  Un lieu ressource ou imaginaire :

4.  Une odeur, son, ou rituel qui m'enveloppe : -----



Mantra :

*"J'ai en moi, et autour de moi,
tout ce qu'il faut pour raviver ma flamme créative."*



1 huile essentielle pour chaque clé

◆ Clé 1 : La pause – Ralentir, se déposer

🌿 **Balance** (mélange doTERRA) → Calme l'agitation mentale, favorise l'ancrage et la régulation émotionnelle.

- Utilisation : 1 goutte sous les pieds ou sur les poignets avant ton rituel de pause



Clé 2 – Revenir dans le corps

🌿 **Adaptive** (mélange doTERRA) → invite au relâchement physique, à l'ouverture émotionnelle et au lâcher-prise

- Utilisation : 1 goutte sur le plexus ou à respirer profondément pendant un mouvement libre



Clé 3 – Puisse dans tes ressources

🌿 **Orange Douce** → stimule la joie, la légèreté, l'enthousiasme

- Utilisation : 1 goutte dans les mains, en diffusion ou sur le cœur en début de journée créative



Tu veux tester ces huiles ?

✨ Je propose un petit envoi d'échantillons gratuits
pour celles et ceux qui souhaitent vivre l'expérience
concrète des huiles essentielles les plus pures du marché
dans leur quotidien créatif.

✉ Pour en recevoir un, il te suffit de me contacter ici :

👉 infos@lescouleursdetamelodie.com

Et si ce n'était que le début...



Je suis Sarah Scapolla, coach énergétique & en reconnexion créative.

J'accompagne les être créatifs à revenir à leur feu intérieur, à remettre du mouvement dans leurs projets, et à créer avec sens, douceur et profondeur.

 **Tu peux aller plus loin avec moi :**

 **Le Coffret d'Outils Créatifs** – une suite de ce carnet, avec des ressources plus poussées pour nourrir ton feu créatif au quotidien.

 **Mon accompagnement individuel "Révèle ta note"** – un voyage en tête à tête pour reconnecter à ta voix, ta vision, ton énergie créatrice.

 **La communauté "Les Couleurs de ta Mélodie"** – un espace en ligne pour créer ensemble, s'inspirer, et vibrer.

[**REJOINS-MOI ICI**](#)