



Réveille ta créativité !

Cet ebook est la propriété de Sarah Muller, sa créatrice.

Toute reproduction, même partielle est interdite.

A usage personnel uniquement.

Bonne lecture !

INTRODUCTION

Et si ta créativité n'était pas perdue mais simplement mise en veille...

J'ai créé cet ebook pour t'aider à la réveiller en douceur, à l'écouter et à la nourrir. Il ne s'agit pas de produire mais de te reconnecter : à toi, à tes élans créatifs, à ta lumière intérieure.

A travers des explorations et des temps d'introspection, tu seras guidée pas à pas pour commencer ton carnet et avancer vers une expression plus libre, plus juste et plus vivante de toi-même.

Matériel

L'objectif de cet ebook, est de démarrer un carnet créatif, authentique et intime. Choisis-le selon tes goûts, tes envies, le format que tu aimes. Le but est que tu le commences. Si tu es intimidée par le fait de démarrer un carnet, commence avec un carnet bon marché. Ce sera plus facile et moins impressionnant qu'un carnet de qualité d'un certain prix.

Il existe beaucoup de carnets et, si par la suite, tu souhaites aller plus loin dans ta pratique créative, je te propose un programme dans lequel j'entre plus dans les détails. Pour l'instant, munis-toi d'un carnet qui te plaît et du matériel dont tu disposes, c'est largement suffisant.

Pourquoi un carnet ? Parce qu'il te permet de garder une trace, de rassembler au même endroit tes explorations et de pouvoir y revenir quand tu le souhaites. Tu peux aussi en avoir plusieurs, dédiés à des domaines différents : idées, brouillon, introspectif, créatif, inspirations et explorations, etc...

1. Etat des lieux

Je te propose de passer la première page de ton carnet. Elle est toujours un peu intimidante et ce n'est pas le moment de se figer devant une page blanche ! Mais elle ne perd rien pour attendre, nous y reviendrons plus tard...

Passons donc directement à la page suivante, et pour qu'elle ne reste pas blanche, inscris la date du jour.

Ce carnet est à toi, c'est ton jardin secret, ton espace intime où tu peux être totalement toi-même. Il n'a pas pour but d'être lu par quelqu'un d'autre que toi. Considère-le comme un ami à qui tu peux te confier, un outil de reconnexion à toi, ton chemin d'évolution personnelle.

Pour commencer ce chemin, il est intéressant de savoir d'où l'on part, de connaître notre point de départ. C'est ce que j'appelle faire l'état des lieux.

Qui suis-je à ce moment précis de ma vie ?

Comment je me décris ?

Quelle vision ai-je de moi ?

Sois le plus honnête possible en répondant à ces questions, sans jugement.

Cet état des lieux te permettra plus tard de mesurer le chemin parcouru, de te souvenir de ton état d'esprit du début et de constater ta belle évolution.

Par la suite, tu peux faire un état des lieux à chaque fois que tu en ressens le besoin.

2. Prendre un engagement avec soi-même

Que veux-tu changer dans ta vie ? voir évoluer ?
Qu'est-ce que tu veux ? qu'est-ce que tu ne veux plus ?

Note tout ce qui te vient noir sur blanc dans ton carnet. Lorsqu'il te semble que tu as terminé, relis tout ce que tu as écrit et garde les points importants.

Prends quelques minutes pour réfléchir et rédige un contrat avec toi-même dans lequel tu t'engages à suivre ce qui est important pour toi, à prendre soin de toi et à faire le nécessaire pour atteindre les objectifs que tu te fixes.

Tu peux écrire un résumé de tes notes, une phrase ou simplement une liste de tes points importants.

Ce qui compte, ce n'est pas la forme, c'est l'engagement que tu prends envers toi-même.

A la fin, date et signe.



3. Les intentions

Quelles sont tes intentions pour la tenue de ce carnet ?

Quelles sont-elles au niveau :

- De la régularité
- Des moments choisis
- Du matériel et des techniques que tu souhaites utiliser
- Du lâcher-prise
- De tes objectifs personnels

Crée une belle page avec tes intentions : écris-les en couleur, avec de jolies lettres, des illustrations,... Laisse-toi aller !

Exemple : j'ai l'intention de noter chaque soir le ressenti de ma journée



4. Tes valeurs

Maintenant, réfléchis à tes valeurs profondes, à ce qui te tient le plus à cœur.

Ces valeurs sont ce qui te guide au quotidien et ce qui fait que tu te sentes mal si elles ne sont pas respectées.

Prends le temps de les trouver, tu peux en avoir entre 3 et 5 qui sont vraiment importantes pour toi.

Lorsque tu as trouvé les tiennes, écris-les en grand sur une page ou même sur une double page si tu le souhaites. Amuse-toi, mets-y de la couleur, tout ce que tu veux pour créer une page qui te plaît et mettre tes valeurs... en valeur !

Par exemple, mes valeurs sont : Liberté, Créativité, Authenticité

LIBERTE
CREATIVITE
AUTHENTICITE

5. Mais c'est quoi au juste la créativité ?

Je te propose une petite séance de Brainstorming.

Écris le mot **Créativité** au centre d'une page de ton carnet et inscris tout autour de ce mot tout ce que cela évoque pour toi.

Définition :

Commençons par comprendre ce qu'est vraiment la créativité

* **Larousse** : Capacité, faculté d'invention, d'imagination ; pouvoir créateur.

* **Wikipédia**, Éléments de définition : Acte de créer quelque chose de nouveau ; Capacité à trouver des solutions originales ; Volonté de changer ou transformer le monde.

* **Ma propre définition** : Un pouvoir créateur qui provient de l'harmonie entre l'intuition et l'intellect.

Quelle est ta propre définition de la créativité et du pouvoir créateur pour toi ?
Où en est-elle aujourd'hui ?

Représente une échelle graduée de 1 à 10 pour visualiser ton niveau de créativité actuel .

6. Créer sa bibliothèque de ressources inspirantes

Notre pire ennemi, c'est l'indécision ! Rien n'est plus démoralisant que d'avoir un peu de temps devant soi et ne pas savoir quoi faire, tourner en rond pour finalement ne rien faire du tout.

C'est frustrant !

Pour palier à cela (et n'avoir plus aucune excuse pour s'y mettre !),
tu vas créer ta bibliothèque de ressources inspirantes :-)

Prends une double page de ton carnet et commence une liste d'activités qui te font du bien. Tu peux rechercher aussi dans ton passé, ce que tu aimais faire dans ton enfance, avant d'avoir un emploi, des enfants, etc... Essaie d'en trouver au moins 20 ! Tu pourras aussi poursuivre ta liste plus tard, quand d'autres idées te viendront.

Je te propose ensuite de créer un code : un couleur, un symbole pour pouvoir les classer et t'y retrouver facilement.

Par exemple, celles qui demandent peu - moyennement - beaucoup de temps
Par matériel nécessaire : peu - moyennement - beaucoup de matériel

L'objectif est d'obtenir une liste claire dans laquelle tu peux puiser l'inspiration en fonction du moment.

7. Le temps retrouvé

Et si on réhabilitait le temps pour soi sans culpabilité ?

1. S'autoriser à prendre du temps pour soi

Quand on passe sa vie à courir, on se réveille un jour avec le sentiment de n'avoir pas vécu...

Alors que lorsqu'on s'arrête en prenant des vrais temps de qualité, on en retire de la satisfaction et un esprit allégé.

Ce n'est donc en rien une perte de temps puisque l'on est bien plus performant ensuite !

Prendre du temps pour soi n'est pas un acte égoïste, c'est une nécessité vitale ! Si tu vas droit dans le mur à force de courir, de tirer sur la corde et de faire plaisir à tout le monde, qui aideras-tu ensuite lorsque tu seras à ramasser à la petite cuillère ?

C'est pourquoi il est primordial de s'autoriser à prendre du temps sans culpabiliser

et à oser explorer, tester de nouvelles choses.

Il est tout aussi primordial d'adopter le bon état d'esprit !

La volonté de s'y mettre ne peut être maintenue dans le temps

qu'avec de la motivation et de l'envie !

Faire une activité avec des pieds de plomb ne procure aucune joie...

Prendre du temps pour soi, oui, mais pour quoi faire ?

Je sais combien on peut perdre du temps à tourner en rond à réfléchir à ce qu'on va faire pour ne finalement rien faire du tout...

On peut également être bloqué par un manque d'inspiration ou au contraire, avoir tellement d'idées qu'on ne sait pas choisir !

C'est pourquoi je te propose d'avoir toujours sous la main ta «mini bibliothèque de ressources inspirantes».

Découvre mon programme

« La Créativité sous toutes les Coutures »

pour réveiller ton pouvoir créateur !

Le contenu généraliste du programme est accessible à tous.

*Les activités proposées t'apprennent différentes techniques
entièrement à la main.*

*Elles te permettent d'avoir un aperçu et de tester différentes
techniques artistiques afin de pouvoir trouver celles qui te plaisent
vraiment !*

*Les activités variées s'adaptent à tes envies du moment : détente,
apprentissage, introspection...*

2. Réflexion guidée

“À quoi je consacre mon énergie ?”

Durant une semaine, analyse ton emploi du temps.

Note ce que tu fais et le temps que tu y consacres.

C'est un peu fastidieux, je te l'accorde, mais tu pourras beaucoup mieux te rendre compte :

- * des moments «perdus»
- * des activités dans lesquelles tu mets toute ton énergie
- * de ton organisation générale

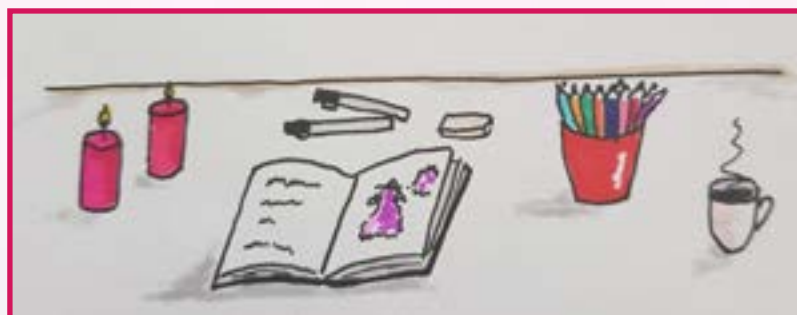
Est-ce que tu manques tellement de temps que ça ?

Analyse tes moments «perdus», c'est-à-dire ceux durant lesquels tu ne fais rien d'intéressant, d'important, de nourrissant.

Est-ce que tu mets ton énergie dans les bonnes choses ?

Est-ce que ton organisation te convient ?

Pourrait-elle être revue pour alléger ton quotidien ?



3. Exercice

«Mon espace-temps créatif»

Maintenant que tu as fait le point sur ton emploi du temps, je te propose de planifier un moment hebdomadaire dédié à toi.

Pas juste comme ça, dans les trous de ton agenda...

Pas en le faisant «sauter» parce qu'autre chose est plus urgent...

Un vrai moment, fixé comme un rendez-vous important :
que ce soit une heure, une demi-journée ou une journée complète.

Respecte ces engagements avec toi-même.

Se respecter commence là,
et c'est aussi en se respectant soi-même qu'on se fait respecter en retour...

Et pour terminer, pose-toi la question :

« Et si je prenais un peu de temps pour moi quotidiennement pour lire,
pratiquer une activité artistique ou écrire dans mon carnet,
est-ce que cela anéantirait vraiment toute mon organisation habituelle ? »

8. Les bienfaits sur la santé

Observons les effets concrets de la pratique créative.

1. Les bienfaits sur la santé

Prendre du temps pour se reconnecter à soi et développer sa créativité en pratiquant des activités artistiques ou l'écriture offrent de nombreux bénéfices pour notre santé :

- * La réduction du stress
- * La diminution de la tension artérielle
- * Un meilleur sommeil (réduire nos ruminations mentales aide à mieux dormir)
- * Une amélioration de l'humeur
- * Une meilleure mémoire
- * Le développement de notre sens de l'observation
- * Le développement de la motricité fine
- * ...

Ecrire à la main stimule non seulement la créativité mais permet également de mieux mémoriser et mieux comprendre.

Tous ces bienfaits sont bien entendu liés à une pratique régulière.

Instaurer un rituel,
planifier son moment dans son agenda de manière non négociable
et maintenir une autodiscipline bienveillante
sont les secrets d'une pratique bénéfique sur la durée.

2. Ma fiche santé & bien-être

Dans ton carnet, réalise une fiche de suivi des ressentis physiques et émotionnels liés à la pratique d'activités créatives.

Prends quelques respirations profondes...

Puis écris de manière intuitive tes ressentis...

3. Exercices

“Ce que la créativité m’apporte”

Après la fiche de suivi, réfléchis quelques instants à tout ce que la créativité t’apporte,

tout ce que tu en as découvert au fil de cet ebook.

Ecris ce qui te vient...

«Instaurer un rituel créatif»

Crée une routine hebdomadaire douce et non négociable.

Choisis dans ta bibliothèque de ressources, planifie dans ton agenda.

9. La phrase qui fait du bien

Invente une phrase qui te fait du bien, qui t'autorise à prendre soin de toi, à te lancer dans une nouvelle activité. Utilise le « Je » et n'utilise pas de négation.

Quelques exemples :

- Je m'autorise à prendre une demi-journée par semaine rien que pour moi.
- J'ose me lancer dans telle activité dont j'ai toujours rêvé car c'est le moment ou jamais de le faire.
- Je suis libre de pratiquer telle activité qui me fait du bien durant les moments que j'ai choisis.

Invente ta propre phrase en t'inspirant de celles-ci et écris-la trois fois par jour dans un carnet durant une semaine.

Tu l'ancres ainsi bien dans ta tête et
tu te sentiras plus légitime à t'octroyer
ces moments rien que pour toi.

10. Le coloriage en guise de méditation

Je te conseille tout d'abord de lire le descriptif jusqu'au bout avant de te lancer.

Nous arrivons à la fin de cet ebook et, comme promis au tout début, nous allons nous occuper de la première page du carnet, celle que nous avons laissée blanche.

Bien sûr, tu es libre de la réaliser comme tu le souhaites et si tu as une autre idée, n'hésite surtout pas à la suivre ! Tu peux très bien faire ce que je te propose sur une autre page de ton carnet.

Si par contre, tu es en manque d'inspiration, je te propose cette idée.

Prends exemple sur la page suivante et dessine des cercles pour créer des bulles.
Tu peux les faire à main levée, à l'aide d'un compas ou de différents objets ronds.

Le coloriage permet de se vider la tête... Laisse-toi aller, prends les crayons ou les feutres à ta disposition et colorie les bulles librement...

Prévois un peu de temps sans distraction, de la musique que tu aimes et profite pleinement de ce moment de bien-être en toute simplicité.

Imagine toutes ces bulles d'oxygène que tu peux prendre...

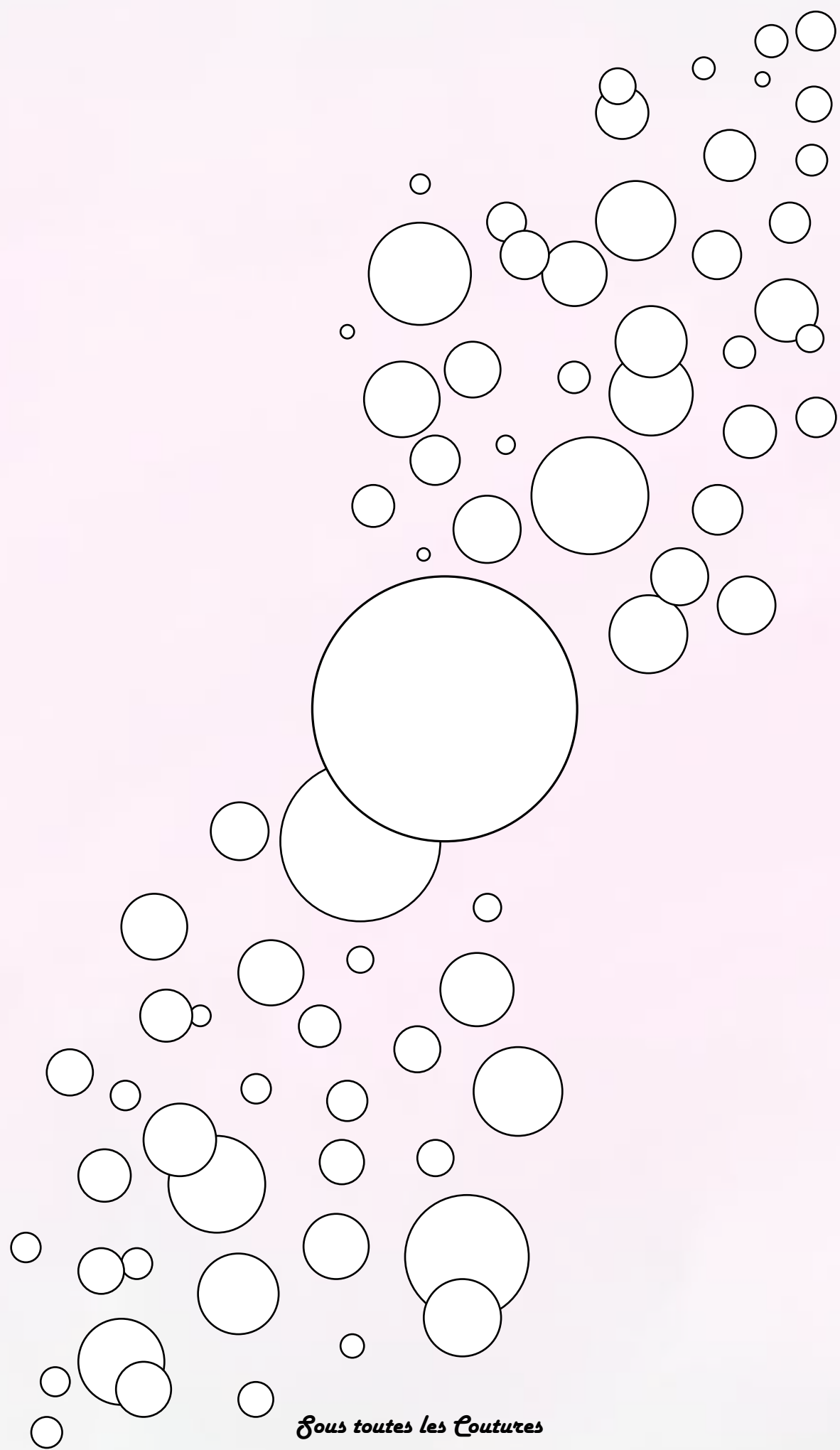
Des petites lorsque tu n'as que quelques minutes...

Des plus grandes lorsque tu t'autorises à prendre de vrais moments pour toi...

Tu peux inscrire au centre de la plus grosse bulle un mot qui te fait du bien et te laisser inspirer par ce mot durant ta séance de coloriage...

Par exemple : «Sérénité», «Paix», «Mon moment à moi», «Liberté», etc...

Donne-leur les couleurs qu'elles t'évoquent et laisse-toi guider...



Sous toutes les Coutures

Conclusion

N'oublions pas que nous n'avons qu'une seule vie et qu'il nous revient de choisir ce que nous voulons qu'elle soit. Nous sommes tous responsables de notre propre vie et uniquement de la nôtre. La rendre plus belle ne peut être que bénéfique pour nous mais également pour tous ceux qui nous entourent.

Alors, dès aujourd'hui, réalisons un pas vers une vie plus belle en s'autorisant quelques instants à soi, pour se faire du bien... et laissons la magie de notre créativité s'installer et se mettre en œuvre dans tous les domaines de notre vie !

J'espère que cet ebook t'a plu et inspiré...Je te souhaite de merveilleux moments créatifs !

Et si tu souhaites poursuivre avec des outils concrets pour explorer et réveiller ton pouvoir créateur, j'ai créé un programme sur 5 semaines avec des activités variées qui s'adaptent à tes envies du moment :
détente, apprentissage, introspection...

« La Créativité sous toutes les Coutures »

Ce programme est en promo durant quelques jours !

Si tu as envie d'en savoir plus, c'est par ici : [*« La Créativité sous toutes les Coutures »*](#)

A bientôt dans la Newsletter et peut-être dans le programme !

Sarah