

LIBÉREZ VOTRE CRÉATIVITÉ

Selon Julia Cameron

Voici ce que j'estime être le principal à retenir de ce livre pour développer et booster sa créativité



Déclic/Magique

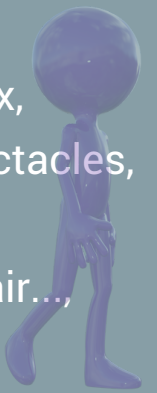
Les pages du matin

- **Écrire tous les matins**, tout ce qui nous passe par la tête, rien n'est trop bête, trop insignifiant, trop stupide ou trop étrange...
- Il n'y a **pas de limites!**
- De plus, il est bon d'avoir toujours un carnet de notes sur soi (ou BuJo), pour y indiquer toutes nos idées au fil de la journée.



Le rendez-vous avec l'artiste en nous

- Ces RDV avec nous-même, se font dans **la solitude**,
- Visiter des endroits nouveaux,
- Aller voir des expos, des spectacles, des défilés...,
- **Se promener**, errer, prendre l'air...,
- S'oxygéner et faire du sport
- **Sortir du cadre**: ne pas chercher à rentrer dans les cases pour être comme les autres (ex. des horaires de travail: sommes-nous obligés de créer entre 9h et 17h ;-)).



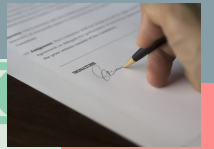
Nourrir son cerveau artiste

- Cela veut dire, découvrir et redécouvrir les choses, avec un filtre adapté à chaque situation, **en faisant attention aux détails**.
- Prendre soin de **se nourrir d'images**, afin que le cerveau puisse faire des associations d'idées, grâce aux images.
- Utiliser des outils comme Pinterest, Instagram,...
- Créer un **moodboard** (un tableau ne regroupant que des choses que vous aimez), ou encore **un tableau de visualisation** (tableau d'objectifs par l'image)



Passer un contrat avec soi-même

Cela correspond à **une série d'actions de développement personnel** permettant de rendre notre cerveau plus perméable aux apports créatifs des 3 activités ci-dessus.



- **Prendre soin de notre âme d'artiste** comme d'un jeune enfant,
- Y aller pas à pas, et **se donner du temps**,
- Garder foi en nos capacités, et **croire en soi**, même quand ça ne fonctionne pas,
- **Ne pas se laisser saboter par les autres, et par nous même**,
- **Ne plus se comparer**,
- Arrêter tous comportements addictifs, (alcool, médicaments...)
- **Se défaire des ressentiments** (colère) **et des résistances** (peur), qui gaspillent notre énergie créative,
- **Sortir de sa zone de confort** et dépasser les limites,
- **Visualiser** nos objectifs,
- **Faire des affirmations** pour rappeler au cerveau que VOUS êtes aux commandes!

