

LIBÉREZ VOTRE CRÉATIVITÉ

*Laissez Votre Créativité
Vous Illuminer*



Patrick Lelu

Offert par

Formation EquilibreSante®

ACCORD DE DECHARGE DE RESPONSABILITE ET DE CONDITIONS D'UTILISATION

L'auteur et l'éditeur ont fait de leur mieux pour préparer cet exposé. L'auteur et l'éditeur n'offrent aucune représentation ou garantie du respect de l'exactitude, de l'applicabilité, de la justesse ou de l'état complet du contenu de cet exposé. Les informations contenues dans cet exposé sont strictement dans un but éducatif. Par conséquent, si vous souhaitez appliquer les idées contenues dans cet exposé, vous prenez la responsabilité totale de vos actions.

TOUS LES EFFORTS ONT ÉTÉ FOURNIS POUR PRÉSENTER CE PRODUIT ET SES POTENTIELS AVEC EXACTITUDE. POURTANT, IL N'Y A AUCUNE GARANTIE QUE VOUS VOUS AMÉLIOREREZ DE QUELQUE MANIÈRE QUE CE SOIT EN UTILISANT LES TECHNIQUES ET IDÉES DE CE MATÉRIEL. LES EXEMPLES DE CE MATÉRIEL NE DOIVENT PAS ÊTRE INTERPRÉTÉS COMME UNE PROMESSE OU UNE GARANTIE DE QUOIQUE CE SOIT. LES POTENTIELS DE DÉBROUILLARDISE ET D'AMÉLIORATION PERSONNELLES NE DÉPENDENT QUE DE LA PERSONNE UTILISANT NOTRE PRODUIT, IDÉES ET TECHNIQUES.

VOTRE NIVEAU D'AMÉLIORATION EN ATTEIGNANT LES RÉSULTATS AFFICHÉS DANS NOTRE MATÉRIEL DÉPEND DU TEMPS CONSACRÉ À CE PROGRAMME, AUX IDÉES ET TECHNIQUES MENTIONNÉES, À LA CONNAISSANCE ET AUX COMPÉTENCES VARIÉES. PUISQUE CES FACTEURS DIFFÈRENT CHEZ CHAQUE INDIVIDU, NOUS NE POUVONS GARANTIR VOTRE SUCCÈS OU VOTRE NIVEAU D'AMÉLIORATION. NOUS NE SOMMES PAS PLUS RESPONSABLES DE VOS ACTIONS.

BEAUCOUP DE FACTEURS SERONT IMPORTANTS POUR DÉTERMINER VOS RÉSULTATS EFFECTIFS ET AUCUNE GARANTIE N'EST DONNÉE QUE VOUS ATTEINDREZ DES RÉSULTATS SIMILAIRES AUX NÔTRES OU À CEUX DES AUTRES, EN FAIT, AUCUNE GARANTIE N'EST DONNÉE QUE VOUS ATTEINDREZ UN QUELCONQUE RÉSULTAT EN UTILISANT LES IDÉES ET TECHNIQUES CONTENUES DANS NOTRE MATÉRIEL.

L'auteur et l'éditeur se déchargent de toute garantie (expresse ou implicite), de toute garantie d'aptitude à la vente ou dans un but particulier. L'auteur et l'éditeur ne peuvent être tenus pour responsables, vis-à-vis de qui que ce soit, pour tous dommages génériques, spécifiques, secondaires, punitifs ou tout autre dégâts consécutifs survenant directement ou indirectement de toute utilisation de ce matériel, qui est fourni « en l'état » et sans aucune garantie.

Comme d'habitude, l'avis d'un professionnel est recommandé.



Qui est l'auteur ?



Je suis Patrick Lelu, Praticien de santé diplômé en Médecines Naturelles de la Faculté de médecine Paris XIII. J'exerce sur la région de Montélimar, je suis spécialisé en différentes méthodes pour accompagner mes patients.

Pour aider mes patients sur les différents plans, physique et émotionnel, après des formations en nutrition et phyto aromathérapie, je me suis formé à différentes techniques manuelles, Bowen et ayurvédique.

J'anime des stages et des formations pour permettre au plus grand nombre de personnes de s'auto traiter.

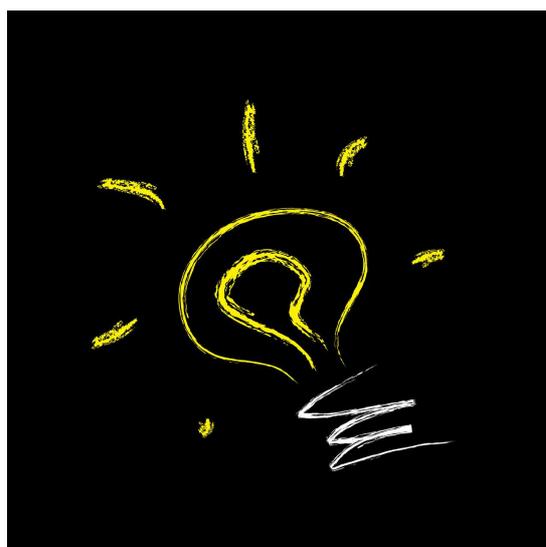
Je propose à mes lecteurs des livres traitant du maintien de l'équilibre émotionnel / physiologique.

A travers ce livre, je vous donne un avis et des moyens pour gérer au mieux votre quotidien.



Sommaire

Chapitre 1 - Définition de la Créativité	5
Chapitre 2 - Êtes-vous créatif ?	7
Chapitre 3 - Intégrez la Créativité dans votre Vie	15
Chapitre 4 - Créativité sur le Lieu de Travail	18
Chapitre 5 - Nourrir la Créativité intérieure	26
Chapitre 6 - Oups ! Il est Normal de Commettre des Erreurs	30
Chapitre 7 - Ennemis de la Créativité	33
Chapitre 8 - Créativité – la Cousine de Génie	40
Chapitre 9 - Cerveau Gauche, Cerveau Droit	43
Chapitre 10 - Créativité et Changement	54
Chapitre 11 - Baby Boomers et Créativité	59
Chapitre 12 - Le Zen et l'Art du Maintien Créatif	64
Epilogue	67



Chapitre 1

Définition de la Créativité

« La créativité est... voir quelque chose qui n'existe pas encore. Vous devrez découvrir comment lui donner vie, et de cette manière, devenir un camarade de jeu de Dieu » - Michele Shea

Selon le dictionnaire Webster, la définition de la créativité est artistique ou une inventivité intellectuelle. La créativité est marquée par la capacité, ou le pouvoir, de créer ou d'amener à l'existence, de s'investir dans une nouvelle forme, de produire grâce à votre talent d'imagination, de créer ou d'amener à l'existence quelque chose de nouveau. Lorsque vous créez quelque chose, vous l'amenez en fait, à la vie, vous la créez depuis rien. Mais comment créer quelque chose depuis rien ? Comment réaliser cette créativité ? Quelle est l'essence de la créativité ?

Seule la magie, peut-être, pourrait expliquer la créativité, ce moment soudain où « Ha ha ! », tout s'assemble. Certains disent que c'est quelque chose de mystérieux et d'inexplicable, peut-être impossible à comprendre. D'autres prétendent que cela doit être une inspiration divine. La créativité consiste simplement à penser l'impossible, puis à faire ce que personne n'a fait avant vous, parfois en développant de tous nouveaux mondes. Si vous avez inventé une nouvelle approche face à un problème, vous avez utilisé votre



créativité.

La créativité peut prendre diverses formes. Cela peut être une créativité scientifique avec pour résultat des inventions ou des traitements médicaux. La créativité peut être artistique ou musicale, résultant en de beaux tableaux, de belles sculptures ou des opéras et des chansons. Cela peut être une créativité d'écriture, avec comme résultat des romans, des histoires, des poèmes... La créativité peut également être aussi simple que l'artisanat, la couture, le crochet ou le travail du bois – les choses que vous créez avec vos mains.

Il faut se souvenir d'une chose importante : la créativité inclut la mise en œuvre d'une idée ou d'un concept, tout comme l'application de cette idée et la production, le produit final ou le résultat. Créativité et imagination sont parties intégrantes de l'être humain et nous séparent du monde animal.

Carl R. Rogers disait : « L'essence même de la créativité est la nouveauté. De là, nous n'avons aucun standard nous permettant de juger. »



Chapitre 2

Êtes-vous Créatif ?

“ Les seuls personnes vraiment heureuses sont les enfants et la minorité créative. ” - Jean Caldwell

Avez-vous déjà regardé jouer des enfants de cinq ans ? Dans leurs jeux, ils sont curieux et hautement créatifs. Ils ne sont pas encore conscients de ce qu'ils ne savent pas. Leur créativité n'a pas de limites ; Ce sont des explorateurs, des artistes ou des musiciens sans peur ; certains sont même des comédiens en herbe. Ils n'ont pas encore subi des pressions pour se conformer et ils pensent qu'ils peuvent tout faire, que rien n'est au-delà de leurs capacités.

Les recherches montrent que chaque être humain est capable de pensées créatives. Nous possédons des capacités créatives qui, souvent, apparaissent très tôt dans notre vie. Les études montrent que l'adulte moyen ne pense qu'à trois ou quatre idées alternatives pour une situation donnée, alors que l'enfant moyen peut en avoir jusqu'à soixante. Ces études ont prouvé que, pour autant que la Créativité soit concernée, la quantité est égale à la qualité. En demandant aux sujets d'établir une liste d'idées, ils ont montré que plus la liste est longue, plus la solution finale est de bonne qualité. Les idées les meilleures apparaissent habituellement à la fin de la liste.

En fait, la Créativité est produite en nous en tant qu'êtres humains ; c'est dans nos gènes – une partie de notre ADN propre.



Malheureusement, en vieillissant, la pression constante pour aller à l'école, devenir adulte, trouver un emploi, semble réprimer nos tendances créatives. Le stress de la vie de tous les jours, ajouté aux dilemmes occasionnels, nous laisse trop épuisés pour être vraiment créatifs.

Mais la Créativité est le pouvoir et elle est essentielle à notre bien-être. Sans Créativité, nos vies deviennent prévisibles, routinières, ennuyeuses et pédantes. La bonne nouvelle est que nous pouvons être hautement créatifs. Maintenant, je sais que vous dites : « Mais je ne suis pas créatif du tout. Je ne peux pas peindre ou même tracer une ligne droite, je ne reconnais pas les notes entre elles et je n'ai jamais été capable de rien écrire qui vaille un pet de lapin. La poésie ? Laissez-moi rire ! »

C'est vrai, la plupart d'entre nous ne sont pas Mozart, Da Vinci, Einstein, ou Shakespeare. Pourtant, nous sommes tous créatifs à notre propre manière. Nous devons simplement reconnaître nos talents et nos compétences uniques.

Posez-vous ces questions :

1. Cherchez-vous constamment de nouveaux buts, quelque chose de nouveau à accomplir ?
2. Regardez-vous ce qui existe déjà et vous demandez-vous « Et si »?
3. Lorsque vous essayez quelque chose de nouveau et de différent, vous sentez-vous plus intelligent ?
4. Aimez-vous enseigner une nouvelle compétence à quelqu'un ?
5. Êtes-vous efficace pour résoudre un problème ?



Envoyez-vous des fleurs – vous êtes une personne « créative » ! La Créativité ne résulte pas toujours en un produit matériel. Parfois, ce sont des idées, la résolution d'un problème ou l'enseignement ; mais c'est effectivement la Créativité en action. La Créativité nous permet de nous améliorer, de développer notre sensibilisation et d'étendre nos horizons, tout comme ceux des autres.

Lorsque le potentiel de Créativité rencontre la promesse de compétence, vous entrez en contact avec l'esprit créatif. Rien ne vous retient plus. Vous avez reçu un flash d'inspiration, ce moment soudain d'illumination, et vous êtes prêt à prendre ces risques créatifs.

Maintenant, vous vous demandez certainement ce dont vous avez exactement besoin pour vous assurer un succès créatif. Vous avez besoin de certains outils et de certaines compétences pour accomplir cette tâche.

Premièrement, vous avez besoin d'une certaine expertise quelque soit l'arène dans laquelle vous avez décidé d'utiliser votre Créativité. Si vous n'avez aucune connaissance dans le domaine scientifique, les chances que vous ne fassiez pas la prochaine découverte fantastique en médecine ou que vous inventiez la remplaçante de la roue sont fortes. Vous devez trouver le domaine pour lequel vous possédez un intérêt spécial et des compétences. Avoir de l'expertise est essentielle au succès.



Le prochain outil essentiel pour votre succès est la capacité de penser de manière créative dans votre domaine choisi – être capable d'imaginer un monde entier de possibilités. Ceci inclut la capacité à ruminer les choses dans votre esprit jusqu'à trouver la réponse. La persistance est nécessaire – cette détermination qui permet de s'attaquer à un problème jusqu'à le résoudre. Sachez quand renverser les choses et les regarder différemment. Vous devez savoir quand nourrir le processus de Créativité et quand le laisser se reposer dans votre esprit jusqu'à ce qu'il soit prêt à s'envoler librement.

Un autre outil vital dans cette recherche de Créativité est le courage – avoir la volonté de prendre des risques créatifs et essayer quelque chose que vous n'avez jamais essayé avant. Vous devez être ouvert à toutes les nouvelles possibilités qui se présentent à vous. Vous ne savez jamais quand les idées viendront.

Enfin, vous devez avoir de la passion – le désir de réussir à tout prix. A quoi ressemble le prix au final ou quelle rémunération vous pourriez recevoir, importe peu. La passion est ce qui est le plus important – le désir de faire fonctionner quelque chose, à tout prix. Albert Einstein disait : « La persévérance est le génie. »

Plus important, vous devez faire face à tout risque créatif avec l'esprit d'un enfant. L'enfance est la première période où la Créativité vous vient. Grossira-t-elle ou sera-t-elle inhibée ? Vous devriez jouer comme un enfant.

Les enfants ne le réalisent peut-être pas, mais le temps de jeu est, en fait, un processus d'apprentissage. Pour le cerveau, c'est la manière



favorite d'apprendre. Pendant le jeu, l'enfant apprend des notions de maths, d'aptitudes orales, de musique et d'arts visuels. Ils apprennent à explorer et apprennent le frisson de la découverte. Ils apprennent également ce qu'est leur propre culture et ce que sont les autres.

Donc, est-il vrai que les enfants sont plus créatifs que les adultes ? Pendant la Révolution Industrielle, il y a deux cents ans, les Etats-Unis ont imaginé un système d'éducation et ont commencé à entraîner les gens à être de bons petits travailleurs et à toujours obéir aux instructions. Cela n'a pas laissé beaucoup de place à l'individualisme ou au non-conformisme dans notre manière de penser. La bonne nouvelle est que de nos jours, la majeure partie du système d'éducation permet aux enfants d'être plus libres-penseurs et créatifs.

La Créativité enfantine devrait être étudiée et imitée. Autorisez-vous à penser que tout, même quelque chose d'extravagant, est possible. Cela vous aidera à développer vos connexions créatives. L'esprit non-créatif dit : « Je ne peux pas », mais l'esprit créatif dit : « Je peux et voici comment ! » Si vous pouvez voir, parler, entendre, vous souvenir et comprendre, vous pouvez aussi être créatif. Peu importe que vous croyiez ou non en vous, vous pouvez.



Que pensez-vous de la Créativité ? Liez-vous la Créativité à un comportement bizarre, prétentieux ou loufoque ? Êtes-vous suspicieux vis-à-vis de ceux qui entrent dans cette description ? Ou peut-être liez-vous automatiquement, Créativité avec folie extrême ou psychose. « Je trop les pieds sur terre pour être créatif ! », pensez-vous.

Parfois, vous êtes en possession de faits déjà connus par le monde entier. La différence se situe dans votre organisation et votre interprétation de ces faits. Peut-être votre Créativité réside dans votre capacité de convaincre une salle pleine d'acheter quelque chose. Peut-être, avec une seule idée, avez-vous permis à votre société d'économiser des millions d'euros. N'avez-vous jamais résolu un conflit dans votre famille ou votre société ? Devinez quoi ? Vous êtes créatif !

Peut-être vous a-t-on dit combien vous étiez talentueux dans un domaine particulier ; peut-être même savez-vous que c'est vrai. Donc, pourquoi être timide à ce sujet ? Mais que faire avec ça ? Qu'allez-vous faire pour libérer ce talent ? Comment le nourrir ?

Revenons sur l'idée d'être plus enfant, libéré de la vie quotidienne et du stress. Jouons ! Prenez une tablette à dessin et des crayons de couleur et dessinez des cercles et des motifs. Si vous avez des enfants, empruntez un de leur livre de coloriage et des crayons et rejoignez-les dans leur plaisir de colorier. Donnez aux objets des couleurs extravagantes, tout comme le font les enfants. Coloriez en-dehors des lignes, très loin en dehors ! Trouvez de l'argile ou de la pâte à modeler et commencez à sculpter ; rien en particulier; prenez juste du plaisir. Pressez, coupez, tranchez puis refaites une boule. Essayez de faire des



formes avec l'argile.

Maintenant, vous vous demandez : « Quel est le but de tout ce non-sens? » ET bien... il n'y a pas de but, vous avez juste besoin de jouer, de prendre du plaisir et d'être libre. Combien votre cerveau appréciera ce temps de jeu « sans but » est stupéfiant. Vous découvrirez soudains que vous êtes plus détendu. Vous pourriez même vous sentir heureux. Même votre rythme de respiration est différent lorsque vous jouez. Au lieu des inspirations courtes et peu profondes que vous prenez en étant stressé, vous inspirez maintenant profondément. Vous ne ressentez pas la sensation de « combattre » ou « dériver ». Vous êtes totalement relaxé. Vous devez mettre les soucis et le stress de côté de temps à autre. Ne vous souciez ni des problèmes, ni des délais de livraison et jouez, tout simplement, sans aucun but.

Juste quelques minutes par jour de jeu « sans but » fera une énorme différence dans votre Créativité, votre résolution des problèmes, de médiation, d'enseignement ou dans quoi que vous fassiez. Vous réaliserez bientôt qu'il est temps de faire passer ce talent à un autre niveau, de laisser cette Créativité apparaître plus souvent et de vous laisser aller. Stephen Nachmanovitch a dit un jour : « La muse la plus puissante de toutes est votre propre enfant intérieur. »

Gardez à l'esprit que ce talent seul n'est pas suffisant. Laissez-moi répéter ceci. Vous devez avoir une passion absolue et de la discipline pour développer votre Créativité. Vous devez vous dédier à vous engager pour votre talent.

A quoi le mot créatif vous fait-il penser ? Art à couper le souffle ?



Pensée totalement originale ? Composition musicale excitante ?
Inventions stupéfiantes ? Vous êtes-vous laissé aller à penser qu'il était impossible, pour vous, d'être créatif ?

Peut-être vous êtes-vous laissé devenir une créature d'habitude au cours des années. Vous êtes-vous condamné vous-même à être incapable d'avoir des pensées créatives ? Peut-être vous êtes-vous coincé dans un sillon ou des routines ennuyeuses et vous pensez que vous n'êtes pas capable de changer.

Maintenant, imaginez ce que serait votre vie si vous vous permettiez de la vivre de manière créative, chaque jour. Vous savez que vous êtes créatif et talentueux. Et si le monde autour de vous vous traitait comme tel... Et que nourrir ce talent, améliorer vos compétences et donner à votre personnalité créative l'attention dont elle a besoin et qu'elle mérite vous était permis ? Vous croiriez vos propres passions créatives, vous seriez capable de résoudre n'importe quel problème et vous embrasseriez votre Créativité comme une partie de votre propre vie – un des composants nécessaires à votre bonheur et à votre santé mentale. Souvenez-vous que le pur plaisir est un ingrédient-clé dans votre vie créative. Eileen Caddy a dit : « Vivez et travaillez, mais n'oubliez pas de vous amuser, de prendre du plaisir dans la vie et de vraiment l'apprécier. »



Chapitre 3

Intégrez la Créativité dans Votre Vie

“Sautez et le filet apparaîtra.” Julia Cameron

Bien. Nous avons établi le fait que tout le monde est fondamentalement créatif. Vous avez pris conscience de l'énergie créative que vous possédez ; et que cette énergie créative soit, va quelque part ou est utilisée pour quelque chose. Sinon, vous seriez malheureux et inaccompli, sans comprendre exactement pourquoi.

Si vous ajoutez cette Créativité à votre vie de tous les jours, les bénéfices sont nombreux :

1. Confiance en soi
2. Moins de stress
3. Paix intérieure
4. Meilleur contrôle de votre vie
5. Satisfaction incroyable – enfin, vous vous exprimez, vous trouvez un but.

En appliquant cette Créativité à tous les aspects de votre vie, vous découvrirez encore plus de bénéfices.

Donc, comment appliquer votre énergie créative dans votre vie quotidienne ? Appliquez cette Créativité récemment découverte au sein de votre famille et de vos relations, au travail et dans votre



communauté. Il est temps d'explorer toutes les possibilités, et peut-être même, améliorer notre monde. Commencez simplement dans votre petit coin. Vous devez mettre ces nouvelles idées merveilleuses à exécution pour réunir les informations et résoudre les problèmes. Créez une liste et des plans. Adaptez une nouvelle idée ; donnez-lui un petit plus. Permettez à votre côté créatif de se montrer peut vous rendre plus compétitif dans le monde du travail. Vous pouvez regarder quelque chose que tout le monde a regardé, mais le voir sous une lumière totalement différente. Donnez-lui ce petit plus. Suivez cette vague idée, cette intuition, cette perspicacité spéciale que possèdent les personnes créatives. « Une intuition est la Créativité qui essaie de vous dire quelque chose », a dit Frank Capra. Ces petits moments créatifs sont vitaux dans tous les domaines de votre vie.

Une fois ce voyage créatif commencé, vous découvrirez que votre vie est remplie de ces moments d'illumination. Poussez plus loin que la simple routine et laissez-vous posséder par ces visions éblouissantes ou ces idées fracassantes.

Le Dictionnaire Webster définit l'innovation comme l'introduction de quelque chose de nouveau ou de différent. L'Initiative de l'Innovation Nationale (NII, National Innovation Initiative) définit l'innovation comme « L'intersection de l'invention et de la perspicacité, menant à la création d'une valeur sociale ou économique. » Donc, prenez cette Créativité et laissez-vous être innovant !

Jack London a dit un jour : « Vous ne pouvez pas attendre l'inspiration, vous devez la chasser avec un bâton. » Si vous devez inventer de nouvelles idées, disons pour le travail, essayez le



brainstorming (remue-méninges). Vous pouvez le faire seul ou avec d'autres. Cela fonctionne spécialement bien dans un environnement professionnel. À beaucoup d'ouvriers, la tâche est aisée et beaucoup d'esprits font des idées merveilleuses, nouvelles et uniques. Cela permet également de rendre le lieu de travail convivial. Laissez juste votre esprit aller où il doit aller.

Ensuite, vous devez agir sur votre impulsion créative. Sans action, ce ne sont que des faits, un petit bout de connaissance. Albert Einstein disait : « La Créativité est plus puissante que la connaissance. »



Chapitre 4

Créativité sur le Lieu de Travail

“Les esprits créatifs ont toujours été connus pour survivre à n'importe quelle mauvaise formation.” - Anna Freud

Dans le monde compétitif d'aujourd'hui, il est, pour les entreprises, plus important que jamais d'attirer et de garder les personnes très talentueuses. Pour ce faire, elles doivent fournir un environnement de travail qui offre du challenge, de la créativité et du plaisir. Puisque la Créativité est la base de l'innovation et de l'invention, il incomberait à toutes les entreprises - grandes, petites ou moyennes - d'aider à promouvoir une atmosphère créative dans laquelle ces talents pourraient fleurir. Quelle meilleure manière d'obtenir un énorme retour sur leur investissement ?

Un cours de Créativité de deux ans en interne, offert à la General Electric, a produit une augmentation de 60% des concepts brevetés, selon le Wall Street Journal.

En 1999, après avoir investi deux millions de dollars en recherche et développement, Hewlett Packard a généré plus de 1 300 demandes de brevets.

Lorsque la Sylvania Company a offert, à plusieurs milliers d'employés, un cours de 40 heures sur la résolution créative de problèmes, leur retour sur investissement s'est traduit par 20\$ pour chaque 1\$ dépensé.



Donc, comment votre entreprise garde-t-elle ses employés heureux de créer des superbes idées innovantes ?

Cherchez ces personnes créatives. Reconnaissez-les comme les innovateurs intelligents qu'ils sont.

Créez une atmosphère qui inspire la Créativité. Vous devez laisser les idées apparaître et s'enrichir. Soyez tolérant sur les idées qui ne fonctionnent pas immédiatement. Il y a toujours une prochaine fois où des idées neuves peuvent être mises à exécution.

Reconnaissez les personnes qui, dans l'entreprise, génèrent de nouvelles idées. Il est important de favoriser cette Créativité et de montrer un support visible. Ces innovateurs sont des champions

Récompensez les créateurs avec des reconnaissances publiques, des récompenses monétaires, ou les deux.

Les travailleurs et les dirigeants devraient, ensemble, apporter des changements créatifs au sein des entreprises, forgeant des associations qui offrent un sentiment de sécurité pour ces idées créatives. Cela devrait fournir un environnement où les gens se sentent en sécurité lorsqu'ils expriment ces idées, sans avoir peur de la critique ou du ridicule.

Ce sentiment de respect et de confiance des uns en les autres favorisera l'inspiration et chassera la négativité ou les jugements critiques. L'atmosphère parfaite serait remplie d'encouragements, de motivation, de bonne formation et de beaucoup d'opportunités d'être



créatif. Cela fournirait la Créativité nécessaire au niveau organisationnel.

Vous n'iriez plus jamais chaque matin, sur un lieu de travail avec un sentiment de craintes. Le travail qui vous fournit de l'argent pour la nourriture et un logis, sans mentionner un peu de luxe, pourrait également être un havre de paix pendant la journée de travail. Vous auriez de la sécurité et un statut, mais sans avoir tant de stress. Si votre Créativité est autorisée à s'épanouir, votre corps et âme pour votre carrière s'épanouiront aussi. Cela pourrait changer la face du lieu de travail. Mettez cela en œuvre pour vous-même et voyez si vous pouvez améliorer votre lieu de travail.

Beaucoup d'entreprises évitent d'inciter à la Créativité sur le lieu de travail. Ils pensent que ça pourrait conduire au chaos. Ils disent que ce serait illogique, indiscipliné et incontrôlable. Cela ne serait pas nécessaire si le cas était abordé de la bonne manière.

Si vous encouragez la Créativité au sein de votre entreprise et soutenez les personnes talentueuses, cela vous aidera à être compétitif, peu importe l'industrie. Selon le Fortune Magazine (Janvier 1998), dans un travail complexe, des employés hautement motivés sont jusqu'à 127% plus productifs que les employés modérément motivés. C'est simple - si un employé se sent satisfait et encouragé dans son emploi, heureux dans la société, il deviendra plus motivé et plus productif. Un travailleur heureux est un travailleur productif !



Malheureusement, notre société est devenue la société des bourreaux du travail. Nous pensons que si nous ne sommes pas occupés 24/24, nous pouvons ramollir ; nous devons produire non-stop ou les autres penseront que nous sommes fainéants. Mais être occupé pour être occupé est un signe de faible estime de soi et doit être évité. Même Dieu s'est reposé après avoir travaillé pendant six jours.

C'est agréable de s'asseoir et de ne rien faire de temps en temps. Parfois, vous devez laisser un problème de côté et le laisser incuber dans votre esprit. La réponse viendra plus facilement si vous arrêtez d'être obsédé. Même la rêverie est utile. Si vous permettez à vos enfants de rêvasser, ils développeront un plus haut QI. Pourquoi ne pas faire la même chose pour vous-même ? Souvenez-vous également que jouer est aussi important pour un adulte que pour un enfant.

Croyez-le ou non, le souci principal des employés, à tous les niveaux d'une entreprise, n'est pas l'argent, mais le désir d'un bon équilibre entre la vie au travail et la vie personnelle. Pour que de bons employés conservent le niveau qu'ils attendent d'eux, ils doivent avoir un certain équilibre entre le travail et les loisirs. Les congés, le temps personnel occasionnel et un lieu de travail agréable sont essentiels pour leurs carrières et leurs santés.

Un proverbe Zen dit qu'un arc toujours tendu fini par casser. C'est véridique. Nous devons jouer et nous relaxer pour être productifs. Plaisanter, même sur le lieu de travail, nous rend heureux et joyeux. Cela nettoie les toiles d'araignée de notre cerveau et nous permet de penser plus clairement, donc de devenir plus productif.



Les problèmes qui semblent hors d'atteinte lors d'un brainstorming peuvent se résoudre tellement plus simplement lorsque votre esprit est libre de stress et d'inquiétude.

La Créativité et le jeu sont essentiels de nos jours. Nous voulons tous avoir de meilleurs buts dans nos vies et nous commençons à repenser nos emplois et nos carrières. La sécurité de l'emploi est une chose du passé ; et sauf si les employeurs commencent à reconnaître et à encourager la Créativité dans l'emploi, des changements radicaux pourraient survenir.

Dans beaucoup d'entreprises, les employeurs malins commencent à voir les avantages d'équipes très unies travaillant ensemble pour former une force créative de résolution des problèmes. Ils ont commencé à utiliser une forme de bureaux plus ouverts. Ils utilisent plus d'ordinateurs et d'autres formes pour communiquer les uns avec les autres. Les responsables travaillent de manière plus proche avec leurs subalternes et sont donc conscients de ce qui se passe à chaque instant. Les chaînes de commande sont rendues plus simples, les responsabilités sont étendues et les idées créatives et innovantes sont accueillies et encouragées.

Dans n'importe quel travail ou profession, il existe des problèmes à résoudre ; et où il y a résolution de problème, il y a pensée créative. La première étape pour résoudre un problème est de connaître toutes les informations relatives au problème. Vous devez savoir comment il a commencé et ce qui l'a causé. Retenez toutes les informations pertinentes.



Commencez à regarder tous les faits. Découvrez comment ils interagissent. Parfois, vous trouverez que des éléments sans importance commencent à avoir un sens lorsqu'ils sont assemblés. Essayez de ne pas tomber dans ce que les scientifiques appellent, de manière moqueuse, la « psycho sclérose » ou le durcissement des attitudes. Cela signifie qu'il ne faut pas retomber dans le syndrome « nous l'avons toujours fait de cette manière ». Si nous l'avons toujours fait de cette manière, pourquoi y a-t-il maintenant un problème ? Manifestement, ça ne fonctionne pas maintenant, il est donc temps de trouver une nouvelle manière de faire les choses.

Attention à la fameuse « critique intime » (nous en parlerons plus dans un autre chapitre). C'est simplement cette petite voix dans votre tête qui vous dit qu'il vous est impossible de résoudre ce problème. C'est cette vieille critique : « Si d'autres n'ont pas été capable de résoudre cette pagaille, qu'est-ce qui me fait penser que je peux ? » Dédaignez cette voix. Malheureusement, vous pourriez également entendre cette voix en provenance des autres. Souvenez-vous des mots de Mark Twain, qui disait : « L'homme avec une nouvelle idée est un écervelé jusqu'à ce que l'idée réussisse. »

Surveillez aussi la frustration que vous pourriez ressentir. De longues heures de préparation et d'anxiété, lorsque la réponse ne se présente pas d'elle-même, peuvent souvent mener à une frustration totale face au projet entier.

Vous aurez juste envie de baisser les bras et crier : « J'abandonne ! » Mais ne le faites pas ! C'est simplement « après la pluie, que vient le beau temps ». Restez persistant. La réponse est quelque part par là et



vous la trouverez ; mais n'abandonnez pas. Ce n'est pas qu'un problème est insoluble ; c'est que parfois, les gens abandonnent trop rapidement.

Parfois, vous devez simplement laisser mijoter le tout dans votre cerveau pendant un certain temps, laissez les choses prendre un peu tournure. Peut-être avez-vous besoin de « dormir dessus ». Laissez votre subconscient travailler dessus pendant la nuit (nous parlerons plus sur le subconscient dans un autre chapitre).

Souvent, vous occuper des choses du quotidien, vous préparer pour le travail, vous doucher et vous raser, brisera le blocage et les idées brillantes éclateront à la surface de votre cerveau. Une longue marche ou conduire dans la campagne fera toute la différence. Vous devez simplement vous relaxer et laisser ces idées mijoter dans votre cerveau jusqu'à ce qu'elles soient prêtes. Peut-être est-il temps de jouer !

Essayez de faire souvent des pauses pendant votre journée et laissez votre esprit se reposer. Notre environnement empiète sur notre temps de réflexion, tout au long de la journée. Votre patron, associés, professeurs, étudiants, même la télévision, tous veulent vous dire ce que vous devriez faire, à chaque minute de la journée. Parfois, vous avez simplement besoin de faire une pause vis-à-vis de tout ce contrôle de l'esprit et d'avoir vos propres pensées.

Que ce soit au travail ou à la maison avec votre famille, la Créativité que vous possédez est un outil vital dans votre vie. Ayez foi en votre propre Créativité. Ne soyez pas si dur avec vous-même si les choses ne fonctionnent pas dès la première tentative. Soyez un humain



LIBÉREZ VOTRE CRÉATIVITÉ – *Laissez Votre Créativité Vous Illuminer*

observateur, regardez tout, apprenez et n'ayez pas peur de poser les questions bêtes. Savez-vous que la seule question bête est celle que vous n'avez pas posée.



Chapitre 5

Nourrir la Créativité Intérieure

“ Une idée peut devenir poussière ou magie selon le talent qui se frotte contre elle. ” - Bill Bernbach

Maintenant que vous avez accepté le fait que vous êtes vraiment une personne créative et que vous êtes capable de devenir plus créatif que ce dont vous n’avez jamais rêvé, il est temps de mettre ce talent à l’ouvrage et de vous exercer, de vous exercer encore et encore.

La première chose dont vous avez besoin est un endroit où être créatif - votre propre espace. De préférence, un espace confortable et favorable à une réflexion créative - une place exempte de toute distraction et de tout bruit.

Pour commencer, vous aurez besoin d'un bureau, d'une chaise confortable, d'un bon éclairage et d'outils ou d'équipement adéquats. A ce stade, vous n'êtes concentré que sur votre Créativité et la formulation d'idées. Vous êtes toujours en brainstorming. Pour vous aider à vous concentrer, vous pouvez essayer un peu de musique d'ambiance.

Prenez un crayon/stylo et du papier. Si vous voulez, vous pouvez utiliser un magnétophone. Quelque soit le moyen choisi, soyez sûr d'enregistrer chacune de vos idées ; n'en laissez aucune s'échapper. Vous pourriez ne pas être capable de les retrouver plus tard. A ce



stade, n'essayez pas de vous censurer, écrivez simplement ce qui vous vient à l'esprit, aussi stupide ou bizarre que cela vous paraisse.

Ne soyez pas négatif ; ce n'est pas le moment de vous autocritiquer. Laissez-vous juste aller. Essayez d'écrire pendant environ quinze minutes à chaque fois. Natalie Goldberg dit de simplement laisser aller votre main le long de la page. Francis Bacon disait : « Écrivez les pensées du moment. Celles qui viennent sans y réfléchir sont généralement les plus précieuses. » Ensuite, faites une pause. Levez-vous, étirez-vous, marchez un peu et relaxez-vous.

Offrez-vous du temps chaque jour pour rêvasser et vous demander « Et si...? » Souvenez-vous que vous êtes un être créatif et permettez-vous de maintenir cet émerveillement enfantin. Questionnez tout. Lorsque vous rencontrez l'attitude « C'est juste la manière dont nous avons toujours fait les choses », essayez ceci :

- Demandez pourquoi.
- Pensez à une nouvelle façon de faire les choses. Pensez à contre-courant, comme ils disent. N'ayez pas peur de mettre les pensées traditionnelles en question.
- Maintenez la motivation.
- Lorsque quelque chose vous paraît intéressant, allez-y et découvrez le plus petit détail.

Rédiger un journal est une excellente manière d'éviter de perdre toutes les idées merveilleuses que votre esprit créatif est capable de débiter. Permettez-vous cette Créativité spontanée.

Augmenter la Créativité dans votre vie est simple si les activités que



vous avez choisies vous intéressent particulièrement. William Shakespeare disait : « Aucun profit ne grandit où aucun plaisir n'est pris, pour faire court, étudiez ce qui vous affecte. » Écrivez simplement : faites ce que vous aimez et vous aurez du succès. Vous travaillez plus dur où votre cœur réside.

Donnez-vous la bonne motivation pour travailler dur en développant votre Créativité. Asseyez-vous et débutez le processus de création ; et la Muse curieuse, apparaîtra.

Souvent, la visualisation aide beaucoup dans le processus de création d'une nouvelle idée. Chaque personne a sa propre manière d'amener sa Créativité au premier plan. Vous trouverez sans aucun doute votre propre manière d'aguicher la Muse. Benjamin Franklin avait l'habitude de prendre des bains d'air pour stimuler sa réflexion. Le rituel en lui-même n'est pas important ; ce n'est qu'un moyen de focaliser votre esprit sur le développement d'idées créatives.

D'autres facteurs peuvent inclure une musique qui vous inspire, l'heure de la journée où votre Créativité est plus éveillée ou un endroit particulier pour travailler. La partie importante est d'entraîner votre esprit à penser de manière créative. Cela demande un peu de temps et d'efforts, mais cela fini par valoir le coup. Quand les penchants créatifs tels que questionner, demander et déployer votre esprit, deviennent automatiques, vous pouvez vous lancer des fleurs. Vous développez le côté créatif de votre cerveau en invitant la Muse. Félicitations !

Souvenez-vous, développer des idées créatives n'est pas assez. Vous



LIBÉREZ VOTRE CRÉATIVITÉ – *Laissez Votre Créativité Vous Illuminer*

devez y ajouter l'action. Robert Ringer a dit : « Rien ne se produit jusqu'à ce que quelque chose bouge. » Mettez ces superbes idées en mouvement. Agissez !



Chapitre 6

Oups ! Il est Normal de Commettre des Erreurs

“ Pour vivre une vie créative, nous devons perdre notre peur de nous tromper. ” - Joseph Chilton Pearce

Une des principales raisons pour laquelle vous pourriez ne pas nourrir votre côté créatif est la peur - la peur de commettre une erreur, la peur de ne pas obtenir quelque chose de totalement correct, la peur, la peur et encore la peur. « Et si je gâchais tout ? » « Et si les gens riaient de moi ? » « Et si ce n'était qu'une notion stupide ? » Malheureusement, cela va se produire. D'abord, vous n'êtes pas obligé d'étaler votre vie et tout le monde échoue; mais c'est normal. L'échec n'est pas fatal ni permanent. Même Thomas Edison a connu des échecs et de nombreux essais lui ont été nécessaires avant de perfectionner l'ampoule. Il ne les a pas considérés comme des échecs, il a simplement fait des essais infructueux. Mais il a persévéré et au final, il a réussi.

Ne craignez jamais de faire des erreurs. Souvenez-vous que le perfectionnisme est une force de dissuasion pour votre Créativité. (nous en reparlerons dans un prochain chapitre.) Albert Einstein a noté : « Une personne qui n'a jamais commis d'erreur n'a jamais rien essayé de nouveau. » Ne laissez pas la peur vous empêcher d'être créatif. En gagnant, vous n'apprenez pas autant que vous apprenez en



perdant. Vos échecs vous enseignent bien plus que ne le font vos triomphes.

L'envers de ne pas réussir du premier coup est que nous rencontrons souvent la magique « découverte heureuse ». La découverte heureuse est la capacité à faire des découvertes inattendues et chanceuses. C'est simplement une bonne fortune accidentelle. Ce que vous craignez être une erreur épouvantable se change en une réponse évidente au problème.

La clairvoyance apparaît-elle de manière soudaine ou est-elle dans votre subconscient, attendant juste de sauter jusqu'au palier de votre conscience ? Difficile à dire. Vous pourriez l'appeler simple chance, coïncidence, pur hasard ou totale imprévisibilité. Comment les pensées créatives vous viennent n'est pas le problème. Saisir la nouvelle idée est ce qui est important.

Parfois, vous devez penser à contre-courant. Faire quelque chose de totalement différent. La définition de l'insanité est faire la même chose de manière répétée, de la même manière, mais en attendant un résultat différent. C'est là que survient la réflexion créative. Penser le même problème, mais d'une manière différente. Le tourner de tous les côtés, ou à l'envers. Regarder l'ensemble sous des angles différents. Prendre une approche totalement différente de la question. Oliver Wendell Holmes nous a appris : « L'esprit de l'homme se tend vers une nouvelle idée et ne revient jamais à sa dimension originelle. » Dieu merci pour ça !

Pour beaucoup, la réflexion à contre-courant est difficile et étrange.



Les êtres humains sont des créatures d'habitude et tendent à faire les choses comme ils les ont toujours faites, exactement comme ils ont été éduqués à les faire. Malheureusement, c'est une réflexion très restrictive, non-créative. Vous sentez-vous parfois comme le mime à l'intérieur d'une boîte en verre ? Piégé à l'intérieur et cherchant toujours une façon de vous échapper ? Essayez de trouver une solution créative à votre évasion. Peut-être une clé spéciale ou peut-être simplement, un gros marteau serait assez. Scott Adams a dit : « La Créativité est de vous permettre de faire des erreurs. L'art est de savoir lesquelles garder. »



Chapitre 7

Ennemis de la Créativité

“ Nous pouvons subir beaucoup de défaites, mais nous ne devons pas être défaites. ” - Maya Angelou

Comme promis dans un chapitre précédent, il est temps de parler des « ennemis » redoutables de votre Créativité. Tout ce qui arrête le mouvement naturel de la Créativité est un blocage. Il existe beaucoup de différentes raisons pour lesquelles il advient et vous aurez besoin de travailler pour rétablir ce mouvement créatif.

Il existe plusieurs voleurs de votre temps créatif. Ce sont les blocages de vos pensées et de vos idées créatives. Mais ne craignez rien ; s'ils peuvent sembler décourageants, vous pouvez apprendre le processus pour les contourner.

Quelque fois, la vie quotidienne elle-même est la voleuse de votre temps créatif. Peut-être avez-vous des inquiétudes au sujet de vos enfants ou même de vos parents âgés. Si votre travail quotidien prend beaucoup de temps ou est ennuyeux, vous pourriez rêver un moment où laisser votre imagination aller où elle veut. Votre santé pourrait aussi être votre plus grande inquiétude et voleuse de temps.

Voici le premier endroit où laisser votre imagination prendre le dessus pour vous aider à trouver le temps créatif dont vous avez



besoin. Placer la Créativité dans votre vie quotidienne est votre premier défi. Tout ce dont vous avez besoin est de quelques minutes à vous. Utilisez un journal pour noter les problèmes que vous rencontrez et exercez-vous à trouver des manières créatives de les résoudre.

La partie la plus difficile est d'apprendre à se concentrer sur un seul défi à la fois, en y apportant une attention consciente et subconsciente. Si votre vie est très stressante, cela signifie simplement que vous avez plus que jamais besoin de temps créatif. Vous devez donner à vous-même ou vous n'aurez rien à donner aux autres dans votre vie. Le Dr. Phil McGraw a dit : « Vous ne pouvez pas donner depuis une coupe vide. »

Je peux vous entendre dire, en ce moment : « Comment serait-ce matériellement possible de trouver du temps pour être seul et pour ne penser à rien d'autre qu'à mes problèmes. Il y a tant à faire, tant à accomplir et presque pas assez de temps pour tout réaliser. Où puis-je glisser du temps pour moi ? »

Si vous rentrez à la maison après une longue journée de travail et que vous avez des jeunes enfants qui réclament de votre temps, c'est en fait, un moment parfait pour un peu de Créativité. Le temps de jeu avec eux sous la forme du coloriage, du jeu avec de la pâte à modeler ou de la lecture, sont des manières idéales d'exercer votre propre Créativité. C'est également un superbe moyen de vous détendre. Les bénéfices pour les enfants sont que vous construisez leur estime et leur confiance en eux. Les enfants adorent faire des choses avec leurs parents. Complimentez-les sans compter pour aider à booster leurs



propres Créativités et estimez d'eux-mêmes. Si vous êtes responsable de personnes âgées, essayez les jeux de société, les jeux de cartes ou les hobbies pour vous connecter avec eux et aiguillonner vos forces créatives, tout comme les leurs.

Offrez-vous ensuite quelques minutes avant de vous coucher, asseyez-vous calmement et pensez vos propres pensées créatives. La méditation est une excellente manière d'apprendre à votre esprit comment se focaliser et se concentrer sur votre propre Créativité. Lorsque vous revenez à votre journal, vous pourriez être agréablement surpris de constater comment vous avez résolu, avec succès et de manière créative, tout problème rencontré. Faire de la méditation une partie de votre journée peut faire toute la différence dans votre humeur et votre santé.

Vous avez découvert qu'être occupé en étant en mesure de trouver du temps pour la Créativité dans votre vie est vraiment possible. Mais vous devez faire face à d'autres obstacles. Parfois, vous pourriez découvrir que vous avez des buts qui s'opposent ou que vous n'avez pas défini positivement ces buts. Vous pourriez avoir énormément de compétition au travail et vous pourriez être troublé de ne pas savoir comment tirer avantage des opportunités que vous sentez nécessaires à l'avancement de votre carrière.

Voici encore une autre opportunité de mettre votre Créativité au défi. Comme pour tout problème, vous devez en premier lieu, le définir précisément. Vous ne pouvez pas progresser sans savoir exactement ce que vous voulez. Une fois le but défini, il est temps d'organiser les étapes pour atteindre le but. De quoi avez-vous besoin



pour aller du Point A au Point B ? Vous avez besoin d'un plan. C'est là que votre Créativité peut de nouveau vous aider. Construisez votre plan en décidant comment obtenir ce que vous voulez, pas-à-pas, et complétez-le si nécessaire, avec un calendrier. Suivez ensuite votre plan.

Zig Ziglar a dit : « Vous ne pouvez pas toucher une cible que vous ne voyez pas et vous ne pouvez pas voir une cible que vous ne possédez pas. » Il est essentiel d'avoir un plan à l'esprit, un but à atteindre, un plan de route de ce que vous désirez. En l'absence de buts clairement définis, nous devenons étrangement fidèles à l'exécution des actes futiles du quotidien.

Sans un but défini pour votre vie et votre Créativité dans votre esprit, vous pourriez vous trouver à suivre le plan de quelqu'un d'autre, qui n'est pas nécessairement celui qui vous convient. Avancez avec le vôtre et trouvez ce qui vous convient personnellement.

Un autre ennemi de votre Créativité est l'anxiété. Il est difficile de se focaliser sur de brillantes idées si vous vous sentez anxieux. Même si l'anxiété n'est pas le sentiment idéal avec lequel travailler votre magie créative, elle peut parfois être utilisée à votre avantage. Oscar Wilde disait : « L'anxiété est insoutenable. J'espère seulement qu'elle durera à jamais. » Vous pouvez utiliser cette anxiété pour vous aiguillonner et vous garder en mouvement.

D'autres obstacles que vous pourriez rencontrer sont le manque de confiance en soi et la peur de la critique. Vous devez vous souvenir que vous êtes une personne hautement créative. Apprenez, étape par



étape, ce dont vous avez besoin pour développer cette Créativité et votre confiance en vous-même. Quant à la critique, vous devez apprendre à la laisser couler. Il y aura toujours des critiques dans votre vie et vous devez apprendre l'art de les ignorer. Vous pourriez même être un peu autocritique en ce qui concerne vos propres capacités. Cette critique intérieure est la pire de toutes, parce que c'est celle que vous entendez en permanence. C'est cette voix qui murmure à votre oreille : « Qu'est-ce qui te fait penser que tu peux trouver la réponse créative à ce problème ? Qui penses-tu être de toute façon ? » Éteindre la critique intérieure lorsque vous êtes en pleine création de demande de la pratique, mais il est important de le faire.

La procrastination est un des pires blocages de votre Créativité.

« Dès que... Quand je...Si le... »

Vous savez que vous avez déjà fait ça ; vous avez remis à plus tard, jour après jour, semaine après semaine, mois après mois. Et vous n'avez jamais abordé ce projet. Parfois, vous pouvez utiliser un de ces ennemis de la Créativité pour vous inspirer.

Ce projet créatif, ce soupçon de brillante idée, cette pépite de Créativité est toujours assise aux bords de votre esprit, se moquant de vous, vous appelant. Ce projet est si proche que vous pouvez presque le toucher. Vous pouvez presque mettre les mains dessus, mais il reste obstinément hors d'atteinte.

La procrastination est un des blocages les plus difficiles à éliminer, parce qu'elle sonne comme une excuse légitime. Après tout, vous êtes



tellement occupé, vous avez tant à faire, tant de gens dépendent de vous et demandent de votre temps. Il est si simple de toujours repousser jusqu'à ce que vous ne commenciez jamais.

Il existe plusieurs types de personnes qui repoussent à plus tard. Ceux qui attendent la dernière minute et se disent qu'ils préfèrent travailler sous pression. Pression ou pas pression, ils n'accomplissent jamais rien.

Ceux qui ont soit peur de l'échec, soit peur du succès, donc ils évitent le projet. D'autres préfèrent être considérés comme des fainéants plutôt que de laisser penser qu'ils n'ont pas les capacités nécessaires pour atteindre leurs buts. D'autres ont peut-être l'impression qu'on les pousse et personne n'aime être poussé à faire quelque chose. D'autres ne se sentent pas excités par l'idée de faire tel ou tel projet. Donc, ils l'évitent aussi longtemps qu'ils peuvent, donnant excuse après excuse.

Enfin, il y a ceux qui ne peuvent simplement pas prendre une décision, pensant de manière erronée, que s'ils ne prennent pas de décision, ils ne sont pas responsables.

Le dernier blocage est qu'il est tellement difficile de gérer le perfectionnisme. Vous n'êtes jamais satisfait de ce que vous accomplissez - ce n'est jamais assez bien, ce n'est pas « parfait », les autres pourraient ne pas aimer, etc. Beaucoup d'écrivains éprouvent ce syndrome. Ils écrivent quelques pages, puis commencent le processus de correction, pensant que ce sera plus simple que s'ils attendent que l'histoire ou le livre soient terminés. Le problème, avec



cette théorie, est que vous ne dépasserez jamais ces quelques premières pages. Vous serez toujours coincé dans le processus de correction et vous ne finirez jamais.

Beaucoup de gens sont tellement coincés dans l'ornière de la « perfection » qu'ils abandonnent finalement l'ensemble du projet. Leur raisonnement est que s'ils ne peuvent pas faire les choses correctement, pourquoi se fatiguer à terminer ? C'est positivement destructif vis-à-vis du processus créatif.

Puisque la perfection n'existe pas, faire son possible pour l'atteindre est une poursuite inutile et une perte de votre temps créatif. Certaines cultures et certains groupes dans le monde se remémorent leur propre imperfection en laissant volontairement un défaut dans leurs arts. Les Japonais l'appellent « wabi ». Les fabricants de couettes amish laissent toujours un défaut volontaire dans leur travail, pour se rappeler eux-mêmes que les hommes et les femmes ne sont pas parfaits.

Dans ce cas, nous devons revenir au modèle de Créativité de l'enfance. Les enfants ne se soucient pas de réaliser quelque chose de parfait, ils aiment simplement réaliser. Ils se contentent d'essayer, sans compter combien de fois ils n'atteignent pas la perfection. Souvenez-vous du temps où vous étiez enfant et que vous ratiez quelque chose, à la satisfaction de tous. « Fais de ton mieux », vous disait votre mère. « Tout ce que tu peux faire est faire de ton mieux. »

« Il n'y a pas d'échec, sinon celui de ne plus essayer ; pas de défaite, sinon de l'intérieur ; pas de barrière insurmontable, excepté notre propre faiblesse inhérente au but. » - Auteur anonyme



Chapitre 8

Créativité ~ la Cousine du Génie

” Le Génie sait où se cachent les questions. ” - Mason Cooley

Quelle différence y a-t-il exactement entre l'esprit d'un génie et l'esprit d'une personne ordinaire ? Michael Michalko, dans son livre *Cracking Creativity (Décoder la Créativité)*, dit qu'il pense que la différence est que les génies savent « comment » penser, au lieu de « quoi » penser. Ceci leur permet de créer des concepts totalement différents et de se dire que tout est possible.

Ceci signifie simplement qu'ils voient les problèmes différemment. Ils combinent les idées, les images et les pensées d'une manière différente et sont capable de reconnaître les structures du monde qui les entoure. Ils savent comment établir des connexions entre les objets, peu importe qu'ils soient inhabituels ou diversifiés. Un exemple : quand Léonard De Vinci a fait une relation entre le ton d'une cloche et une pierre plate heurtant l'eau, causant des vagues. La relation était que le son voyage également en vagues.

Un autre signe de génie est la capacité à penser à l'opposé. Un exemple de ce type de pensées serait le physicien danois Niel Bohr. En 1928, il a annoncé qu'il était possible d'imaginer la lumière comme des vagues et des particules, mais pas simultanément.

La capacité de penser en métaphores est considéré comme un signe



de génie. Aristote disait que si une personne possède la capacité de comparer deux zones séparées de l'existence et d'une façon ou d'une autre, d'établir une relation, cette personne possède un don spécial.

Une personne aux capacités exceptionnelles se focalise également sur la façon d'analyser le processus d'une Créativité accidentelle. Ce n'est pas la question de savoir pourquoi il à échoué, mais qu'est-ce qu'il a fait exactement ?

Une personne possédant le génie est fortement productive. Un exemple est Thomas Edison, qui a obtenu plus de 1 000 brevets. Dans son livre *Cracking Créativité*, Michael Michalko déclare que les génies produisent de grandes quantités d'idées parce qu'ils pensent avec aisance. Apparemment, leurs esprits sont extrêmement actifs ; ils pensent tout le temps. Et il est également possible pour le reste d'entre nous, de développer ces attributs. Ce n'est qu'une affaire d'entraînement de nos cerveaux à penser avec plus d'aisance.

Selon Buckminster Fuller, « Tout le monde naît génie. La société nous 'dé-génialise.' » Certains croient que le génie se contente d'apparaître, à l'improviste et que la réflexion conditionnée des hautes études peut, en fait, diminuer le génie de quelqu'un. Une quantité massive de connaissances ne vous garantit pas nécessairement le génie ; cela signifie simplement que vous avez une bonne mémoire. Et la bonne nouvelle est que vous n'avez pas besoin d'être un génie pour être créatif. Et une autre nouvelle, meilleure encore, est que nous sommes capables de plus que de simples pensées créatives ; nous sommes capables de plus de génie que ce dont nous n'avons jamais rêvé. Charles Baudelaire, décrit le génie comme « rien de plus que



l'enfance reprise par la volonté. »

Donc, comment accomplir cet exploit ? Vous devez recycler votre cerveau pour penser comme un génie. Vous pouvez le faire en suivant le critère ci-dessus. Vous devez commencer à penser différemment des autres. Pensez à l'opposé, pensez en métaphores et devenez plus productifs avec vos pensées. Et quand les idées ne correspondent pas à ce que vous espériez, vous devez vous demander, non pas pourquoi ça a échoué, mais quel est le résultat, qu'est-ce que cela prouve ?

Vous voulez développer un esprit innovateur ? Commencez à tout observer autour de vous et demandez-vous comment vous pourriez rendre les choses différentes. Max Planck, connu comme le père de la théorie quantique, croyait qu'il était nécessaire pour un scientifique d'avoir « une imagination imagée et intuitive parce que les nouvelles idées ne sont pas générées par déduction, mais par une imagination artistiquement créative. » Même Einstein disait que ses théories étaient « des inventions libres de l'imagination. » Ezra Pound dit aussi : « Le génie... est la capacité de voir dix choses lorsque l'homme ordinaire n'en voit qu'une et lorsque l'homme de talent en voit deux ou trois, il a la capacité de transcrire ces perceptions multiples dans le matériel de son art. »



Chapitre 9

Cerveau Gauche ~ Cerveau Droit

“La fonction principale de notre corps est de transporter notre cerveau.” - Thomas Edison

A la fin des années 1960, Roger Sperry a publié la théorie selon laquelle la partie gauche du cerveau était la partie analytique et verbale et que la partie droite était la partie créative et visuelle. Entre les deux moitiés du corpus callosum, le raccord. Dit simplement, les deux moitiés communiquent l'une avec l'autre via ce raccord. C'est le corpus callosum qui garde littéralement la main droite informée de ce que la main gauche fait.

Chaque moitié du cerveau reçoit des informations de manière totalement différente. La moitié gauche du cerveau est le centre de la parole, où vous possédez la capacité de former des pensées et de les transformer en mots. C'est là également que les choses sont mises dans un certain ordre séquentiel ou logique.

La moitié droite du cerveau contrôle les compétences motrices, l'intuition et l'émotion. Elle vous permet également de reconnaître et d'identifier les images. Alors que la partie gauche pense en mots, la partie droite voit des images.

Les individus créatifs tels que les artistes, les écrivains ou les musiciens se réfèrent souvent à cela comme une double nature.



Il est cependant possible de passer d'un côté à l'autre, d'utiliser les deux côtés. Un être humain fera le transfert selon la situation dans laquelle il se trouve. Représentez-vous un comptable qui gagne sa vie en travaillant avec les chiffres : rang après rang, colonne après colonne de chiffres. Manifestement, son gagne-pain dépend de l'utilisation effective du côté gauche de son cerveau. Pourtant, s'il veut aller danser le soir avec sa femme, il doit passer du côté droit de son cerveau - vers la partie créative - le côté qui lui permet de savoir danser.

D'un autre côté, l'artiste qui gagne sa vie en peignant des portraits ou des magnifiques paysages. Tout au long de la journée, il peint, affichant son talent avec des couleurs vibrantes, des lumières et des ombres. Le soir, il doit payer ses factures et équilibrer son budget. Donc, vous voyez le passage depuis le côté droit du cerveau, où réside sa Créativité, jusqu'au côté gauche du cerveau, où réside sa logique et sa pensée analytique.

La plupart des humains naissent avec l'une ou l'autre de ces tendances, avec l'influence venant des traits génétiques, du style de vie de la famille et de la formation au cours de l'enfance. Il y a toutefois des exceptions. Et le changement est possible ; chaque côté peut être entraîné et renforcé.

Un des exemples les plus célèbres de ce type de changement est l'histoire de Theodore Roosevelt, le vingt-sixième président des États-Unis. Jeune garçon, il souffrait d'asthme et était souvent malade. Pour bâtir son corps, son père a fait construire une salle de gymnastique où



Theodore pouvait travailler et surmonter la faiblesse de son corps. Plus tard, il est devenu avocat et un écrivain prolifique d'histoire et de philosophie. Il est la preuve qu'une personne peut passer d'un côté du cerveau à l'autre, selon les circonstances.

Le côté du cerveau que vous préférez dictera vos goûts et aversions, et déterminera vos compétences, vos talents et vos faiblesses. Il affectera également votre travail et votre vie personnelle, déterminant ce que vous faites pour gagner votre vie et qui vous choisissez d'avoir dans votre vie.

Vous pouvez noter que les changements dans votre vie peuvent avoir un impact précis sur la moitié du cerveau que vous utilisez le plus. Changer de styles de vie et de responsabilités apporte un changement de la façon dont vous voyez les choses et réagissez aux changements. Donc, peu importe quel côté vous préférez, vous utilisez toujours les deux parties de votre cerveau et vous trouverez nécessaire de passer de l'un à l'autre, selon la demande du moment.

Délimitons les deux moitiés du cerveau plus précisément. La moitié gauche contrôle le côté logique, analytique, séquentiel, rationnel, linéaire, verbal et orienté vers un but de votre nature. La moitié droite contrôle le côté intuitif, spontané, émotionnel, visuel, artistique, joueur et non-verbal de votre nature.

Les personnes droitières du cerveau sont faciles à repérer. Elles rêvassent, gribouillent et peut-être même qu'elles dessinent. Elles peuvent décider, à tout moment, d'aller marcher sans destination particulière. Elles peuvent être plus conscientes des couleurs, des



odeurs, des arômes et plus à même de visualiser des scénarios. Elles sont conscientes de leurs émotions tout autant que de celles des autres autour d'elles. Elles établissent des contacts avec les autres plus facilement, comprenant leurs points de vue et leurs expériences. En bref, elles sont plus intuitives et spontanées.

Les personnes gauchères du cerveau posent toujours des questions et veulent des réponses à tout. Elles tendent à aimer les listes et les planifications. Leur idée du plaisir peut inclure travailler sur des mots croisés et/ou résoudre des problèmes mathématiques. Elles préfèrent écrire et sont sujettes à des accès spontanés d'activité. Elles sont aussi plus connectées au temps et aux calendriers et aiment planifier tout jusqu'au moindre détail. Elles sont plus analytiques et aiment décortiquer les problèmes en pièces détachées.

Tout ce que vous faites, tout ce que vous pensez, tout ce que vous ressentez et tout ce que vous vivez est dirigé via votre cerveau et filtré par la partie gauche et/ou droite.

Chaque humain possède le même équipement de base à utiliser et pour avancer tout au long de sa vie. Le même qu'Albert Einstein, Louis Pasteur, Léonard De Vinci ou Helen Keller. Ce n'est pas la taille du cerveau qui importe ; c'est ce que vous faites avec qui est important. La plus grande différence entre nos cerveau et ceux appelés génies est qu'ils sont capables de passer d'un côté à l'autre plus aisément et sont plus enclins à utiliser les deux parties de leurs cerveaux pour en tirer le meilleur.

Donc, comment entraîner votre cerveau pour qu'il soit plus



efficace ? Il existe quelques exercices pour aider votre cerveau à pratiquer les passages nécessaires pour comprendre le monde autour de vous et gérer de manière efficace les circonstances dans lesquelles vous pouvez vous trouver au cours de votre vie.

Un tel exercice est quelque chose de très simple. Enfant, vous avez certainement joué avec les illusions d'optique. Vous voyez clairement une image, mais si vous regardez de près, une autre image apparaît. Les images d'illusion d'optique autrefois populaires sont de bons exemples. Les images duales causent le mouvement dans les deux sens de votre cerveau.

Un autre bon exercice pour entraîner votre cerveau est le bon vieux brainstorming (remue-méninges). Ici, vous devez définir le problème, le détailler et vous demander ce que vous souhaitez réellement accomplir. Ensuite, décortiquez le problème jusqu'au moindre détail. Les détails les plus petits ne sont pas intimidants et sont plus aisés à gérer. Si c'est requis, demandez l'assistance d'un expert quand c'est nécessaire. Puis visualisez le dénouement parfait. Comment le voyez-vous se développer dans votre esprit ? Rendez ce dénouement plaisant ~ la solution parfaite.

A l'intérieur de l'exercice de résolution de problème, vous trouverez aussi un autre dispositif pour, non seulement résoudre des problèmes, mais vous aider à visualiser et à développer votre Créativité.

1. Essayez de voir l'exact contraire de votre problème. Pas assez de travailleurs au bureau ? Essayez de visualiser une foule bougeant autour de vous.



2. Attendez-vous à l'inattendu.

3. Oubliez tout ce que vous savez au sujet du problème et commencez de rien. Ceci nettoie l'esprit de toutes les notions préconçues et vous permet de voir le problème, et éventuellement la solution, plus clairement.

4. Faites un jeu de rôle avec les personnes impliquées dans le problème. Définissez leurs points de vue. Prétendez que vous êtes eux.

Le dernier exercice dont nous allons parler est appelé cinématiques ou voir des images avec l'œil de votre esprit. Parfois, vous ferez l'expérience de flashback dans votre mémoire et verrez les choses sous un jour nouveau - les choses qui se sont déroulées dans le passé. Cela peut être une expérience émotionnelle, bonne ou mauvaise. Vous remarquerez que vous vous souvenez de certaines choses et que vous en avez oublié d'autres. Les trous dans la mémoire sont normaux chez la plupart des gens.

A d'autres moments, vous pourrez voir les choses se passer de la façon dont vous souhaitez qu'elle se passe - le scénario parfait. Cela est également connu comme « rêvasser ». Vous avez certainement eu une expérience avec vos professeurs, parents ou autre autorité, vous demandant d'arrêter de rêvasser et de commencer à travailler. Dans notre cas, il est nécessaire de rêvasser sérieusement. C'est en réalité, bon pour vous et votre cerveau et c'est un superbe outil créatif.

Vous découvrirez également que les hommes et les femmes réagissent différemment aux informations filtrées via leurs cerveaux gauche et droit. Les femmes tendent à réagir de manière plus générale alors que les hommes réagissent plus de manière latérale. Les hommes



tendent à utiliser leur cerveau gauche et à réagir de manière plus résolue à une situation donnée. Ils procèdent de manière logique, prenant une tâche après l'autre. Les femmes sont plus multitâches par nature. Les scientifiques pensent que cela provient des temps primitifs où les femmes étaient responsables de la cuisine, du nettoyage, du linge et d'empêcher les enfants de vagabonder et d'être mangés par les loups. Les hommes primitifs étaient des chasseurs, ayant un esprit résolument plus tourné vers la chasse. Les femmes tendent à être plus émotionnelles et veulent parler de leurs sentiments alors que les hommes cachent ces sentiments et se réfugient dans leurs addictions, comme le football et la télévision. Dans le même temps, les hommes se mettent en colère dans une situation qui, de manière évidente, demande une autre réaction et les femmes deviennent des médiatrices.

Que ce soit le cerveau droit ou gauche, il a besoin de conclure. Comparé à une pièce manquante d'un puzzle, votre cerveau gauche essaiera de trouver l'équation manquante alors que votre cerveau droit trouvera l'image manquante dont vous avez besoin pour résoudre un problème.

Tiré d'un documentaire de la BBC : une autre découverte vient d'être faite récemment après étude de personnes souffrant d'autisme et de démence. Les scientifiques ayant menés ces études pensent qu'ils ont trouvé une partie du cerveau qui, lorsqu'elle est éteinte, peut stimuler le génie artistique. Un des ces scientifiques, un Australien, voit un temps dans le futur où même les personnes ordinaires seront capables de toucher cet interrupteur et de trouver leur propre génie.

Si vous vouliez voir si vous êtes contrôlés par le cerveau droit ou le



cerveau gauche, allez sur <http://www.web-us.com/brain/LRBrain.html> en anglais. Il y a un test qui vous aide à déterminer quelle partie de votre cerveau est la plus dominante.

L'humour est également quelque chose que vous pouvez développer en utilisant les deux côtés de votre cerveau. Votre cerveau droit peut automatiquement voir l'humour dans une situation amusante, alors que votre cerveau gauche analysera chaque étape du processus, déterminant exactement pourquoi c'est si amusant. Ceux qui sont fortement contrôlés par le cerveau gauche peuvent également se sentir obligés de vous dire exactement pourquoi ce n'est pas amusant. Dans ce cas, il pourrait s'avérer meilleur de laisser votre côté créatif prendre le dessus et d'apprécier simplement le moment et l'humour. Gardez à l'esprit que la majorité des grands génies de l'histoire avaient un excellent sens de l'humour.

En plus de ces deux côtés du cerveau, vous possédez également un dispositif de sélection, se trouvant à la base de votre cerveau, appelé Système réticulé activateur. Il est fait d'un groupe de cellules qui vous aident à choisir de quoi vous êtes conscients. De même, il filtre les sources d'informations mineures, vous permettant juste de prendre conscience des données essentielles.

Si vous entendiez tous les sons, ressentiez toutes les sensations, couleurs, sentiments, etc. vous deviendrez, sans aucun doute, fou. Ce serait simplement trop d'informations sensorielles affluant dans votre conscience au même moment. Pourtant, vous pouvez avoir accès à cette information si vous le désirez, en tournant votre concentration vers des informations moins vitales, si vous en avez besoin.



Une jeune maman est un bon exemple de ce changement. Même si elle est capable de dormir, elle entend le moindre bruit en provenance de la pouponnière. Elle a accès à cette information supplémentaire parce qu'il devient nécessaire de l'avoir

Si vous gardez votre esprit ouvert aux nouvelles idées, votre Système réticulé activateur permettra aux informations nécessaires d'entrer dans votre conscience, vous offrant un monde entier d'inspiration.

Il a également été découvert que le cerveau est capable d'un rappel énorme des informations. Tout ce que vous avez lu, tout ce que vous avez entendu et tout ce que vous avez vu et expérimenté est emmagasiné dans votre cerveau. Le problème dont souffrent la plupart d'entre nous est de trouver une manière d'accéder à toutes ces merveilleuses informations.

Via la méditation et parfois l'hypnose, ces informations peuvent être retrouvées. La méditation peut renforcer les connexions entre la conscience et le subconscient et ainsi, aider le Système réticulé activateur à accéder à l'ensemble des informations stockées.

L'hypnose peut être utilisée pour réveiller la mémoire d'un individu, ramener à la surface des images ou des sujets stockés depuis longtemps, en conséquence, les rendre plus accessibles. Vous pourriez penser : « Hypnose ? N'est-ce pas un peu extrême? Ça ressemble trop à un amusement de salon pour moi. »



L'hypnose n'est que de la rêvasserie, donc votre esprit conscient se calme et laisse place libre. Ensuite, votre subconscient prend temporairement le contrôle. Mais vous êtes toujours complètement conscient de ce qui se passe autour de vous. Vos sens sont seulement intensifiés. Votre esprit subconscient a accès à toutes les informations que possède votre esprit et est libre de toutes les utiliser.

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez faire cela seul ; aucune hypnose n'est nécessaire. Vous devez juste apprendre à rêvasser pour obtenir le meilleur effet. En permettant à votre subconscient d'avoir accès à vos souvenirs et à vos informations, il sera également capable de brancher votre côté créatif - de créer des connexions et de trouver des relations entre les idées que votre esprit conscient pourrait filtrer.

Exercer votre esprit est souvent utile pour accéder aux informations. Albert Einstein, en face d'un problème, partait pendant quelques minutes et jouait du violon. En revenant, il arrivait souvent avec une solution au problème. Laisser le dilemme de côté pour un moment, se promener ou écouter de la musique aide souvent à détendre incommensurablement votre esprit pour qu'il puisse résoudre le problème. C'est le subconscient qui se met une nouvelle fois en avant pour aider à résoudre le problème.

Votre cerveau est également capable de faire plusieurs tâches à la fois. Observez n'importe quelle femme au foyer, lorsqu'elle cuisine le dîner, nourrit le bébé, parle à ses amis au téléphone, stoppe une bagarre entre les deux enfants plus âgés et répond à quelqu'un qui frappe à la porte d'entrée.



Ses sens constamment occupés envoient un retour d'information à son cerveau, s'assurant que toutes les tâches sont terminées. Sans efforts conscients, ses poumons pompent de l'oxygène et sa température est maintenue. Elle finit le diner, termine de nourrir le bébé et le met au lit, termine sa conversation et raccroche, envoie les deux petits bagarreurs dans des coins opposés et renvoie le vendeur sur son chemin.

Grâce à notre subconscient, nous pouvons conduire une voiture, jouer du piano ou regarder la télévision et parler à nos amis en même temps.

Le cerveau traite des informations chaque seconde de chaque minute, de chaque heure, de chaque jour. Il peut traiter un demi-million d'options et de possibilités en quelques secondes. Pas étonnant que la Créativité soit si simple pour les humains. Tout ce que nous avons à faire est apprendre à faire confiance à nos merveilleux cerveaux et subconscients et s'exercer, s'exercer, s'exercer encore. Cela permettra aux idées d'affluer ! La Créativité est aussi naturelle et nécessaire aux être humains que la respiration. Brenda Ueland disait : « Donc vous voyez, l'imagination a besoin de gribouillage - long, inefficace, joyeux, oisif, musardant et cahoteux. »



Chapitre 10

Créativité et Changement

“Le changement en toutes choses est doux.” - Aristote

Lorsque la vie avance, vous découvrirez que certains changements inéluctables surviennent. Cela inclut des changements sociaux tout autour de vous et vous impliquant tout autant que des changements personnels dans votre propre vie.

La Créativité et les changements sont étroitement liés et en fait, dépendent l'un de l'autre. Lorsqu'un changement survient dans notre vie, il faut parfois de la Créativité pour s'en sortir. La Créativité crée ensuite un autre changement dans la manière dont nous répondons à une situation donnée. Les nouveaux changements et la Créativité nécessaire à les traiter, comportent certains risques et nous feront bouger dans une nouvelle direction. Nous pouvons ressentir de la peur et de l'anxiété, et dans le même temps, de la joie et de l'excitation.

Quelquefois, ces changements peuvent survenir trop rapidement dans un court laps de temps. La perte de beaucoup de traditions dans la vie de quelqu'un et trop de nouveauté peuvent causer de la souffrance et peuvent même mener à une dépression nerveuse. Il y a certaines limites dans notre capacité à rebondir et à nous remettre des changements soudains. Ces choses prennent du temps.

Alors que nous pouvons ressentir une forte motivation pour



certains changements et une détermination à les accepter, il existe également autant de fortes inhibitions contre ces mêmes changements. Les humains sont changeants par nature.

Ici, quelques exemples de changements sociaux qui se sont déroulés entre les années 1950 et 1980 :

- Le pourcentage de femmes mariées qui gagnaient le salaire minimum, avec des enfants en dessous de 6 ans, est passé de 12% à 45%.
- En 1950, seul un enfant sur dix ne vivait pas avec ses deux parents. En 1980, c'était un enfant sur quatre.
- Entre 1950 et 1980, le taux de divorce a doublé.
- La proportion d'hommes travaillant au dessus de 66 ans a chuté de plus de moitié.

Vous pouvez aisément voir que des changements de cette magnitude demanderaient des solutions très créatives pour tous ceux qui sont impliqués, tout comme pour leurs familles. Mais les changements surviennent ; c'est simplement une partie de la vie. La vie n'est qu'un changement après l'autre, mais c'est ce qui nous aide à grandir et à nous développer en tant qu'humains. Si vous combattez ces changements, cela ne fera que vous rendre la vie plus difficile.

Il existe également des changements personnels qui demandent un grand lot de Créativité. Le mariage est un changement qui demande un certain taux de Créativité. Des ajustements de toutes sortes sont ici requis, commençant par le logement, les problèmes d'argent, les problèmes familiaux (d'elle ou de lui), les besoins.



Avoir des enfants est également un énorme changement que beaucoup de gens doivent gérer quotidiennement. Ici, le besoin de Créativité est également énorme. Prendre soin d'un autre être humain réclame une réelle inspiration. Une fois encore, des ajustements sont nécessaires, comme supporter une famille, pas uniquement financièrement, mais au niveau des besoins et des problèmes familiaux. Les femmes, tout particulièrement, doivent être extrêmement créatives pour gérer les problèmes qu'apportent ces changements de vie, puisqu'elles sont souvent en charge de la plupart des problèmes mentionnés ci-dessus. Bien entendu, les mères célibataires ont des nouveaux genres de problèmes qui doivent être résolus de manière aussi créative que possible par tous ceux qui sont impliqués.

La perte soudaine d'un conjoint ou d'une conjointe est un autre changement personnel très difficile à gérer et réclame une énorme part de Créativité. Dans ces moments, il est souvent nécessaire, non seulement de faire des changements, mais il est aussi important de réévaluer sa vie entière, et dans ces moments, réinventer ses priorités est nécessaire. La Créativité est la clé absolue pour s'en sortir face à ces drames particuliers. La réinvention de soi au quotidien est essentielle.

La perte d'un emploi ou d'une maison est assez pour faire tomber beaucoup de gens dans la spirale de la dépression et du désespoir. Une réelle Créativité est ici nécessaire pour faire tourner la situation à votre avantage. Vous pouvez choisir de déménager ailleurs. Si vous perdez votre emploi, vous pouvez en trouver un autre ou lancer votre propre affaire.



Le changement amène avec lui une opportunité. Vous pouvez aller dans ce sens ou jouer la victime et vous sentir désolé pour vous-même.

On dit souvent que la nécessité est la mère de l'invention. Beaucoup de superbes révélations, découvertes et nouvelles inventions sont apparues parce que leurs créateurs en avaient désespérément besoin. Ils ont tourné leur propre Créativité individuelle dans le sens de la résolution.

Henri Bergson disait : « Exister est changer, changer est devenir mature, devenir mature est se créer soi-même continuellement. »

Que vous le vouliez ou non, vous devrez changer. Et une fois que vous aurez réalisé que le changement est inévitable et ne devrait pas craindre, vous mènerez la danse. Peut-être avez-vous déjà vécu un changement de vie majeure ou peut-être pas, mais vous ne pouvez pas y échapper. En fait, il est plus simple d'essayer d'embrasser le changement plutôt que pester contre lui. Le changement est le moment où vous pouvez utiliser votre Créativité à votre meilleur avantage.

Que ce soit pour vous marier, fonder une famille, perdre un emploi, trouver un nouvel emploi, lancer votre propre affaire ou tout autre changement qui fait des ravages dans votre vie, la Créativité est la clé du succès. Revenez à la résolution créative des problèmes dont nous avons discuté plus tôt, prenez une profonde inspiration et plongez dedans. Nous sommes tous passés par là, ou nous y passerons un jour.



Ce n'est pas ce qui se passe dans votre vie qui est important. C'est comment vous gérer ces événements qui importe ; c'est combien vous permettez à votre côté créatif de gérer les problèmes qui compte.

Adam R. Gwizdala disait : « Tout dans la vie vous change d'une manière ou d'une autre. Même les plus petites choses. Si vous n'acceptez pas ces changements, vous ne vous accepterez pas vous-même. Au final, ces changements vous apportent des choses nouvelles et meilleures, vous rendent plus sage, au fil du temps. Évitez ces changements est une perte. Vous ne vivez votre vie qu'une fois. Ne perdez pas une minute à éviter des choses. Laissez les venir à vous et apprenez d'elles. Il y a toujours un demain. » Et George Bernard Shaw disait : « Le but de la vie n'est pas de vous trouver vous-mêmes. Le but de la vie est de vous créer vous-mêmes. »



Chapitre 11

Baby Boomers & Créativité

*“Ne cherchez pas à suivre les traces des hommes du passé ;
recherchez ce qu'ils ont cherché. ” – Basho*

Des millions de personnes connaissent actuellement un changement majeur. Ce sont les Baby Boomers et ils représentent la plus puissante démographie dans l'histoire. Ils sont la plus grosse augmentation unique et continue dans l'histoire de l'humanité.

Ils représentent également le plus grand groupe de personnes créatives très actives - faisant de la musique, écrivant des livres, achetant, vendant et aidant les autres.

Dans un chapitre précédent, nous avons parlé du fait que votre cerveau regroupe et traite continuellement des informations. Et bien, ce groupe de personnes, collectivement, a amassé un taux incroyable de connaissances : faits, données, images, idées, mots et musique, en cinquante et quelques années.

Pour exemple, nous avons Oprah Winfrey, qui a non seulement pensé sa société de production de manière créative, mais a également fondé le Réseau Ange (Angel Network), permettant à de nombreuses jeunes personnes d'aller à l'université, et permettant aux philanthropes de continuer leurs bonnes œuvres.



Un autre exemple de Créativité de la génération Boomer serait Paul McCartney. Il écrit de la musique et chante depuis le début des années 60.

Stephen King a écrit des histoires courtes et des romans depuis la fin des années 60, nous montrant de manière créative comment être mort de peur.

La liste des stars des années cinquante, nous montrant toujours de la Créativité sur le grand-écran, Michael Douglas, Diane Keaton, Sally Field, Tommy Lee Jones et Candace Bergen. Inspirant des réalisateurs comme Steven Spielberg qui continue à nous étonner en affichant d'incroyables talents et Créativité.

Mais il reste toujours énormément de place, pour tout le reste des Baby Boomers pas si fameux, pour nous montrer leur Créativité et leur talent. Avec les expériences de leur vie pour les aider, ils sont sûrs de nous étonner. Cette génération ne sera pas assise sous un porche ou sur des rocking chairs, pleurant la perte des « bons vieux jours ». Ils ont beaucoup à dessiner et beaucoup de Créativité à partager avec nous. Ils chantent, dansent, peignent et écrivent des histoires et de la musique. Ils consultent et enseignent. Ils transmettent une longue vie d'expériences de valeur, d'images, de sons, d'idées et d'inspiration.

Les Japonais ont un proverbe qui dit : « Je vais maîtriser quelque chose et ensuite, la Créativité viendra. » Les Boomers ont maîtrisé de nombreuses compétences et ont développé de nombreux superbes talents. Ils ont appris à reconnaître l'inspiration lorsqu'ils la voient et



ils y répondent. Ils transmettent également à la prochaine génération, continuant à inspirer tout le monde.

Ray Bradbury a dit un jour : « Nous sommes tous des coupes, constamment et silencieusement remplies. Le truc est de savoir comment se renverser soi-même et laisser le superbe produit se déverser. » Nous avons tous été remplis et continuons à l'être avec des idées créatives et des connaissances. Nous devons laisser cette Créativité se déverser, pour notre propre bien et celui des autres.

Permettez l'inspiration dans votre vie et voyez quelle différence cela fait. Invitez votre Muse à se tenir tout près de vous et à vous baigner d'inspiration. Si vous y mettez votre esprit (le cerveau gauche et le droit), vous aurez des idées créatives de tout genre à traiter, pour tous les aspects de votre vie.

Peu importe quelles difficultés surviennent, peu importe quels défis vous avez à affronter, peu importe quelles routes bloquées vous rencontrerez, votre Créativité vous aidera à surpasser tout cela. Retournez vers votre enfance, lorsque votre professeur vous disait de cogiter un peu. Essayez maintenant, vous pourriez découvrir que ça fonctionne.

Il n'y a rien comme l'inspiration pour vous aider à conquérir vos peurs. Cela changera votre vie, garanti. Laissez derrière, le passé et ses déconvenues ; ils vous font trébucher et vous retiennent.

Utilisez chaque source pour vous aider dans cette quête de Créativité. L'inspiration est tout autour de vous. Le désir de base est à



l'intérieur de vous ; le besoin de Créativité est une partie de votre ADN propre. Vous devez simplement entraîner votre cerveau à penser de manière plus créative, permettre à ce désir de vous remplir et de forcer cette Créativité pour qu'elle remonte à la surface. Vous pourriez avoir à vous rappeler, chaque jour, de penser de manière créative, de vous donner la chance de fournir un peu de votre propre inspiration et de trouver des moyens de résoudre vos problèmes. Vous pourriez même découvrir, à l'intérieur de vous, un artiste, un écrivain, un musicien ou un inventeur luttant pour sortir. Laissez sortir l'esprit créatif qui est à l'intérieur de vous et laissez-le jouer et créer.

Si vous découvrez le besoin d'un peu plus d'inspiration, parlez avec des Baby Boomers à propos de ce qui leur donne des frissons. Voyez s'il y a quelque chose que vous aimeriez essayer. Puis obtenez qu'ils vous l'enseignent. Lisez un livre, suivez une classe et apprenez à jouer d'un instrument ou à danser. Contacter le centre d'éducation continue du coin et trouvez dans quels genres d'activités vous pourriez vous engager.

John W. Gardner raconte une histoire à propos d'Alexandre le Grand rendant visite à Diogène. Alexandre demande s'il peut faire quelque chose pour le fameux enseignant. Diogène répond: « Écarte-toi simplement de mon soleil. » Gardner conclut que, peut-être un jour, nous pourrions découvrir comment augmenter notre Créativité. Jusqu'à ce moment, une des meilleures choses que nous pouvons faire pour les hommes et femmes créatifs est de s'écarter de leur soleil.

Peut-être devrions-nous nous tenir assez près de ce soleil, pour qu'il nous envoie quelques rayons, pour que nous apprenions de ces



LIBÉREZ VOTRE CRÉATIVITÉ – *Laissez Votre Créativité Vous Illuminer*

hommes et femmes créatifs. Ensuite, nous pourrons aller dehors et partager un peu de cette lumière avec les autres. Nous pourrons aider à passer le flambeau à la prochaine génération.



Chapitre 12

Le Zen et l'Art du Maintien Créatif

“ Le Zen n'est pas un genre d'excitation, mais la concentration sur notre routine habituelle quotidienne. ” - Shunryu Suzuki

Pour atteindre un état de Zen, tout doit être aligné. Harmonie est le mot-clé. Le problème est là, en face de vous, en compagnie des compétences et du talent. Vous savez que vous pouvez le faire. Vous êtes plein de confiance en vous. L'énergie créative remplit la pièce. Tout se met en place simplement. C'est l'atmosphère parfaite pour la résolution de problème. Et plus il y a de gens impliqués dans le processus, plus il y a d'énergie.

Lorsque l'énergie créative est à pleine puissance et que vous savez que vos compétences se marient parfaitement avec la tâche à accomplir, c'est le « moment blanc ». C'est le moment où tout s'ajuste harmonieusement. Les athlètes disent qu'ils sont « dans la zone ». Ils ne peuvent rien manquer. Leurs compétences se marient si bien avec le défi qu'ils sont presque intrigués.

Dans le monde scientifique, ce moment est nommé « le flot ». Peu importe l'activité pour laquelle vous l'appliquez ; si les compétences rencontrent le défi, vous êtes plein d'énergie créative. L'air crépit presque avec cette électricité créative. Les idées fusent et tout fonctionne en parfaite harmonie. Ce que vous faites semble unifié et se produit presque sans effort. Vous vous sentez comme si vous



pouviez le faire en dormant.

Vous savez que ce n'est pas bon si vos talents et compétences ne sont pas à la hauteur de la tâche. Vous vous sentirez anxieux et craindrez plus l'échec. Si, par bonne fortune, vos compétences dépassent de loin le défi, vous vous ennuierez et deviendrez agité. A ce moment, vous n'utilisez tout simplement pas vos compétences à votre meilleur avantage. Vous avez besoin de plus de défi.

Les neurologistes ont déterminé que, pendant que vous êtes dans « le flot », vous dépensez effectivement moins d'énergie que lorsque vous vous battez contre le problème originel. C'est parce que les compétences nécessaires pour la tâche sont à la surface et déjà prêtes pour vous, alors que les compétences pas vraiment nécessaires sont à ce moment-là, relativement silencieuses. Lorsque vous vous sentez anxieux ou confus, il n'y a fondamentalement aucune différence au niveau de l'énergie dépensée.

Lorsque vous êtes dans cet état de « flot », vous perdez toute notion de temps ou de timidité. Dans la philosophie Zen philosophy, ceci est appelé *no-mind (sans-esprit)*. Vous devenez si absorbé par ce que vous faites qu'en fait, vous vous perdez dans le projet. C'est quand vous avez ponctionné dans la plus grande des énergies créatives à laquelle vous avez accès.

Les enfants sont plus à même d'entrer dans cet état de « flot » que les adultes. Ils peuvent simplement se perdre et oublier le temps. Les adultes sont plus conscients du passage du temps que les enfants, qui sont confortables dans « l'état intemporel ».



Ce qui est frustrant pour les enfants, c'est d'être arrachés puis tirés brusquement dans la société rigide et dirigée par l'horloge lorsqu'ils sont complètement absorbés dans un état de Créativité hors du temps. Trop de programmation peut étouffer la Créativité de chacun de nous. John Bradshaw disait : « Les enfants sont des maîtres Zen naturels ; leur monde est tout neuf chaque jour. »

Ce dont nous avons besoin est plus de temps Zen sans-esprit pour donner libre cours à quelque poursuite créative que nous aimons. Nous avons besoin de créer une atmosphère plus Zen au travail et à la maison. Rien n'est plus énergisant qu'être dans la « zone », le « moment blanc » ou le « flot ». Essayez de trouver ces moments quand vous pouvez glisser hors du temps et dans un état plus Zen sans-esprit. Appréciez votre projet. Appréciez la résolution des problèmes et laissez-les derrière vous.

Maintenant, dirigez-vous vers la prochaine tentative de création. Tant d'idées, si peu de temps !

- Venez jusqu'au bord.
- Nous ne pouvons pas, nous avons peur.
- Venez jusqu'au bord.
- Nous ne pouvons pas, nous allons tomber.
- Venez jusqu'au bord.

- Et ils y sont allés.
- Et il les a poussés.
- Et ils se sont envolés

- Guillaume Apollinaire –



Épilogue

Ce livret vous a plu !

Vous cherchez à développer d'avantage votre créativité ?

Vous souhaitez passer à l'action plus rapidement ?

Vous aimeriez acquérir de nouvelles compétences ?

Vous pensez à de nouvelles orientations ?

Alors

Découvrez le stage ou la formation qui vous convient !

Rendez-vous

Sur

<http://formation-equilibresante.fr>

