

Comment retrouver cette créativité perdue?

Oublier l'ordi: A vous papier, crayon et stylo.

Le meilleur moyen de retrouver sa créativité est de déconnecter. Éloigner l'ordi, éteindre le téléphone, et se donner 30 minutes avec une feuille et un crayon. Pour faire des gribouillis ou écrire des mots au hasard. D'ailleurs, c'est devenu un art!

Prendre l'air et marcher

Ecouter les conversations des autres

S'entourer de gens créatifs

Aller à des conférences ou à des expos

Terminer quelque chose

Entreprendre un projet et arriver au bout est un excellent moyen de reprendre confiance et de se prouver à soi-même qu'on est capable de créer: que ce soit construire un meuble, peindre un tableau, écrire une lettre ou cuisiner un dîner pour deux.

Mais FINIR veut dire:

- Ne pas rechercher la perfection : **La perfection est l'ennemi de l'artiste.** Vouloir que ce soit parfait fait souvent qu'on n'arrive pas au bout. Il faut se donner droit à l'erreur
- En faire un peu chaque jour: et de ce fait, entretenir cette créativité
- Ne pas laisser tomber: au moindre obstacle, plutôt qu'abandonner, se dire que c'est le moment de se prouver à soi qu'on peut le faire.

Lire

Roman, essais, auto-biographies. Il n'y a rien de mieux qu'un bon vieux livre pour créer l'étincelle d'une nouvelle idée. C'est aussi un excellent moyen de se vider l'esprit.

Sortir de sa zone de confort

Ah, la zone de confort, quelle est confortable. Mais vous le savez, c'est en dehors que les choses géniales arrivent.

Cassez la routine. Aujourd'hui, faites quelque chose que vous avez toujours redouté de faire – aller au restau seul? Parler à des étrangers? Tout un monde s'ouvrira à vous.

Danser dans son salon et chanter sous la douche

Avoir un carnet avec soi tout le temps (ou au moins un smartphone) pour prendre des notes

Toutes les idées qui vous viendront, **NO-TEZ-LES.** Très très important pour aider la créativité à rester fluide. Une idée peut vous venir à tout moment, il ne faut pas la laisser s'échapper.