Relire régulièrement ses pages du matin pour identifier les schémas récurrents Analyse des pages du matin Utiliser des feutres de couleur pour mettre en évidence les idées et les actions à entreprendre Décrire en détail ses objectifs créatifs atteints Visualisation et création d'objectifs Créer un collage visuel représentant la Exercices pratiques pour réalisation de ces objectifs stimuler la créativité Identifier et nommer ses demi-tours créatifs passés Pardon et réparation des demi-tours créatifs Se pardonner pour ces revirements et chercher des moyens de les réparer Choisir un objet symbolique représentant son enfant artiste intérieur Création d'un totem d'artiste Lui donner une place d'honneur pour rappeler l'importance de la bienveillance envers soi-même Faire une liste exhaustive des colères et des craintes liées au projet Identifier et exprimer les ressentiments et les peurs Ne pas juger ces émotions, même si elles semblent irrationnelles Réfléchir aux avantages potentiels de ne Techniques pour faire voler en pas réaliser l'œuvre Examiner les bénéfices secondaires de éclats les blocages l'inaction Prendre conscience des mécanismes d'auto-sabotage Déléguer la qualité à la force créative et se concentrer sur la quantité Établir un contrat avec sa force créative Signer symboliquement ce contrat pour s'engager dans le processus

Retrouver le sentiment de compassion et surmonter les blocages créatifs

		blocage créatif
	Comprendre la différence entre paresse et blocage	Les artistes bloqués dépensent beaucoup d'énergie dans l'auto-critique et le doute
		L'incapacité à démarrer est due à la peur, non à la paresse
		La peur de l'échec ou du succès peut paralyser la créativité
La peur : le véritable obstacle à la créativité	Les origines de la peur chez l'artiste	La peur de l'abandon remonte souvent à l'enfance
		Le conflit entre les aspirations artistiques et les attentes parentales peut être source de blocage
		Reconnaître et nommer la peur est la première étape pour la surmonter
	Surmonter la peur par l'amour et la compassion	L'indulgence envers soi-même est essentielle pour guérir l'artiste intérieur
		Commencer par de petits pas et se récompenser pour chaque progrès
	L'enthousiasme comme source d'énergie	L'enthousiasme est un engagement spirituel plutôt qu'un état émotionnel
L'importance de l'enthousiasme	créative	Il puise son énergie dans le flot de la vie et s'enracine dans le jeu
dans le processus créatif		Considérer le travail artistique comme un jeu plutôt qu'une discipline rigide
	Cultiver l'esprit de jeu dans la pratique artistique	Créer un espace de travail qui favorise la créativité et le plaisir
		Établir des rendez-vous réguliers avec son "enfant artiste" intérieur
		Soudaine vague d'indifférence envers son travail
	Identifier les signes d'un demi-tour créatif	Tendance à saboter ses propres opportunités
		Abandon de projets prometteurs face aux premiers obstacles
Les demi-tours créatifs : comprendre et surmonter les		Peur du succès ou de l'échec
revirements	Les causes profondes des demi-tours créatifs	Sentiment d'inadéquation ou d'imposture
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Difficulté à gérer les critiques ou les retours mitigés
		Cultiver la compassion envers soi-même
	Stratégies pour surmonter les demi-tours créatifs	Reconnaître que la peur est normale dans le processus créatif
		Demander de l'aide et du soutien quand nécessaire

La paresse est souvent confondue avec le