

# 20 façons

DE (RE)TROUVER

LE TEMPS ET L'ENVIE  
DE CRÉER



Abb. Seite 2 DAX RADMESCHEN  
Foto: Julia - Wargau, Foto: Barbara  
© 2019 von Barbara und Dax RADMESCHEN  
Alle Rechte vorbehalten



JIJIHOOK

# MON PARCOURS

- Mon blog : [jijihook.fr](http://jijihook.fr)
- 2012 : Premiers challenges créatif
- Premier livre en 2015
- Etudes d'arts plastique en 2016
- 2017 : Enseignante Certifiée de Zentangle
- 3 enfants...

# ASTUCE 1 : POURQUOI ?

- Pourquoi voulez-vous créer ?
- Qu'est-ce que cela vous apporte ?
- Quel est votre but à long terme ?

# ASTUCE 2 : ÉVALUER SES BESOINS

- Après avoir clarifié ses objectifs...
- Combien de minutes de travail par jour vous faudrait-il ?
- Quelle action concrète devriez-vous faire chaque jour pour y arriver ?

# ASTUCE 3 : METTRE EN PLACE UNE ROUTINE

- Agenda
- Routines actuelles
- A quel moment de la journée êtes-vous le plus productif ?

# ASTUCE 4 : SE LEVER PLUS TÔT

- Pour gagner au moins 1h de plus chaque jour
- Référence : "The Miracle Morning" de Hal Elrod

# ASTUCE 5 : FRACTIONNER SES TÂCHES

- Si impossibilité de se lever plus tôt
- travailler par tranches de 15 à 30 minutes dans la journée
- exemple du challenge "15 minutes par jour"

# ASTUCE 6 : FAIRE UNE SEULE CHOSE À LA FOIS

- Se concentrer à fond sur ce qu'on fait
- Éteindre son portable ou le mettre en mode avion
- S'isoler

# ASTUCE 7 : FAIRE LE VIDE DANS SON QUOTIDIEN

- Que pouvez-vous supprimer de votre quotidien ?
- Faire une liste de ce qui vous bouffe de l'énergie et du temps (exemple : TV, réseaux sociaux, relations énergivores...)

# ASTUCE 8 : FAIRE LE TRI DANS SON MATÉRIEL CRÉATIF

- Simplifier
- Ne garder que la meilleure qualité (donnez le reste)
- Ne garder que ce qui sert votre but principal

# ASTUCE 9 : PARTICIPER À DES CHALLENGES EN LIGNE

- Pour se booster
- Pour rencontrer des personnes qui nous ressemblent
- Pour être inspiré

# ASTUCE 10 : S'INSCRIRE À UN COURS DANS SA COMMUNE

- Pour échanger, discuter
- Apprendre en direct
- Voir les autres faire

# ASTUCE 11 : SUIVRE DES COURS EN LIGNE

- Bon complément aux ateliers "en direct"
- Pour apprendre à n'importe quel moment
- Se booster à toute heure
- Profiter d'une approche différente

# ASTUCE 12 : RELÂCHER LA PRESSION

- Pratiques de relaxation (méditation, yoga...)
- Musique douce en créant
- EFT pour apprivoiser les mauvaises pensées

# ASTUCE 13 : UTILISER UN MINUTEUR

- Très utile si on a du mal à se lancer et qu'on procrastine beaucoup
- Se dire qu'on se lance coûte que coûte
- méthode Pomodoro

# ASTUCE 14 : CRÉER AVEC SEULEMENT 2 OUTILS

- Exemple : un dessin avec seulement un crayon de couleur et un feutre...
- Une page avec seulement 2 couleurs, etc

# ASTUCE 15 : TRAVAILLER SUR DE PETITS FORMATS

- Pour y passer moins de temps
- Mettre l'accent sur la pratique
- exemple : post-its, faire du zentangle®

# ASTUCE 16 : VARIER LES TECHNIQUES

- Essayer régulièrement des techniques nouvelles et simples
- Exemples (griffonner, gribouiller, dessiner dans un vieux livre, coller du papier, du tissu, des serviettes...)

# ASTUCE 17 : LIVRES AUDIO

- Si vous lisez beaucoup, pratique car on peut dessiner en même temps
- Choisir des sujets qui vous inspirent (exemple : "Libérez votre Créativité" de Julia Cameron)

# ASTUCE 18 : PRATIQUER LA GRATITUDE

- Se concentrer sur le positif plutôt que sur le négatif
- Voir la part de beauté dans toutes ses créations
- Éprouver de la gratitude

# ASTUCE 19 : OPTER POUR LE "PAS JOLI"

- Décider consciemment de créer quelque chose de "pas joli"
- S'y mettre sérieusement !
- Admirer le résultat :)

# ASTUCE 20 : ALLER AU BOUT

- Aller au bout de ce qu'on commence
- Même si ça ne nous plaît pas
- Le regard peut changer durant le processus

