

Sommaire

Remerciements	7
Préface.....	13
Avant-propos.....	15
Introduction	17
PARTIE 1 - TE SOUVIENS-TU QUAND TU ÉTAIS PETIT ?	23
Chapitre 1 - L'enfant que vous étiez	25
On a perdu le nord!	25
Retrouve d'abord ton esprit d'enfance	26
Voir comme si c'était la première fois.....	28
Chapitre 2 - Avoir du plaisir, vous connaissez ?	31
Deux espiègles personnages.....	31
Réapprends à jouer et à rire	32
Souvenirs d'enfance	34
Chapitre 3 - Votre cerveau d'images.....	37
L'avenir d'Apiatan le jeune indien.....	37
Découvre le langage de l'âme	38
Comment entrer en relation avec votre partie sacrée	40
Chapitre 4 - Laissez-vous surprendre.....	43
Samir et son fidèle chameau	43
Curiosité - quand tout devient mystère et aventure.....	44
La méthode des cinq « Pourquoi »	46
Chapitre 5 - Cet endroit qui vous inspire	49
Le conte devenu gaga	49
Ton environnement compte aussi	50
Espace sacré et rituel de créativité.....	54
Chapitre 6 - Le terrain de jeu où votre vie se joue	57
Les aquariums des centres de guérison enchantés	57
Reste dans le moment présent	59

Mandala du moment présent.....	61
PARTIE 2 - SAIS-TU CE QUI T'EN EMPÊCHE ?.....	65
Chapitre 1 - Ces phrases qui vous freinent.....	67
Les dragons font des barbecues avec les humains	67
Les croyances limitantes.....	69
Faire exploser vos roches.....	70
Chapitre 2 - Vos peurs, vos poisons	73
Le lion et le magicien	73
Les fameuses peurs	74
Affronter ses dragons.....	76
Chapitre 3 - Le changement, un invité dans votre maison.....	79
Les 24 heures du Mans	79
La résistance au changement.....	81
Le questionnaire de Rudolf Flesh.....	82
Chapitre 4 - Quand l'ego se gonfle	85
Panoramix et le martien	85
Le manque d'ouverture d'esprit.....	86
Avez-vous l'esprit ouvert ?	88
Chapitre 5 - L'égoïsme du soleil	93
Une prescription royale	93
Le manque de temps	94
Rendez-vous avec le « créateur intérieur »	96
Chapitre 6 - Votre chemin de cohérence	99
Un aiglon chez les poussins.....	99
Le manque d'authenticité.....	101
Renouer avec ses valeurs	102
Chapitre 7 - Les abus qui vous déséquilibrent	105
La drogue des adultes	105
La drogue du travail.....	107
Êtes-vous un drogue du travail ?.....	108
PARTIE 3 - VEUX-TU SAVOIR COMMENT ON FAIT?.....	113
Chapitre 1 - Changez de lunettes	115
Il neigeait à l'envers	115
Vois le monde autrement.....	117
Voyager dans un fauteuil.....	118
Chapitre 2 - Permettez l'avenir	121
La fée du lac aux nénuphars.....	121
Apprends à rêver éveillé	123
Tableau de rêves	125

Chapitre 3 - Créez un espace d'accueil	129
Charlotte la chenille.....	129
Fais de la place pour du neuf.....	131
Détachement libérateur	132
Chapitre 4 - Les angles inexplorés	135
Un repas de fête qui tourne mal.....	135
Nourris le désir de sortir des sentiers battus	136
Trente astuces pour vous exercer à penser différemment.....	138
Chapitre 5 - Votre ressenti, votre vérité	141
Les conseils du hibou.....	141
Écoute ton intuition, ton murmure intérieur.....	143
La méthode I.D.É.E.	144
Chapitre 6 - Osez devenir explorateur	147
La ruée vers l'or.....	147
Dis oui à ce que te lance et te propose l'univers	149
Enlever les freins	150
Chapitre 7 - Découvrez d'autres réalités	153
Le chef de meute	153
Développe l'attitude « pourquoi pas! ».....	154
Le pouvoir des mots.....	156
Chapitre 8 - Prenez soin de vous autrement	159
Des orchidées délaissées.....	159
Prends soin de toi et fais-toi confiance.....	160
Lettre de mise en candidature	162
Chapitre 9 - Calmez votre esprit	165
Les athlètes et les tortues	165
Apaise ton mental	166
Présence à soi	168
Chapitre 10 - Les cailloux sur le côté de la route	171
La pêche au saumon	171
Apprends à surmonter tes échecs	172
Se poser les bonnes questions	174
Chapitre 11 - Sautez et le filet de protection apparaîtra	177
Le chien de tête de mon traîneau.....	177
Ose car l'audace a du pouvoir!.....	179
Au diable le perfectionnisme	181
Chapitre 12 - Ne tirez pas sur la fleur	183
L'arbre de vie.....	183
Lâche prise et ne te préoccupe pas du résultat	185
Questions à se poser.....	186

Chapitre 13 - Une série de petits pas	189
Des lutins triplés	189
Passes à l'action	190
Éliminez les obstacles à l'action	192
PARTIE 4 - QUEL TRÉSOR CACHES-TU ?	195
Chapitre 1 - Devenez conscients, ouvrez les yeux	197
La barque du vieux Simon	197
Que veut dire alignement personnel ?	198
Tête, cœur, ventre	200
Chapitre 2 - Vos talents latents	203
Papillon d'amitié	203
La créativité c'est ce que tu fais avec qui tu es	204
Annonce classée	206
Chapitre 3 - Ce qui vous rend vivant	209
Au pays du soleil levant	209
As-tu vu le mot « vie » dans créativité ?	210
Rêverie	212
Chapitre 4 - Avancez sans masque	215
Le caméléon qui avait perdu son identité	215
Pour être original, il faut être vrai	216
Rêves enfouis	218
Chapitre 5 - Acceptez votre rôle de récepteur émetteur	221
La dame qui voyait les anges	221
Tu es l'instrument de l'univers	222
Interruption des polluants	224
Chapitre 6 - Donnez du fruit	227
La croyance de l'astronome	227
Fais cadeau de ton essence à l'univers	228
Alignement des niveaux logiques	229
PARTIE 5 - AIMERAIS-TU AVOIR QUELQUES OUTILS ?	235
Chapitre 1 - Liste non exhaustive des techniques de créativité	237
Chapitre 2 - La bissonation	239
Chapitre 3 - La sérendipité ou l'exploitation créative de l'imprévu ..	243
Conclusion	247
Annexe I - Éléments symboliques et symboles universels	249
Annexe II - Liste des valeurs	255
Annexe III - Liste des qualités/ressources	257
Bibliographie	259
À propos de l'autrice	261