

SOMMAIRE

Préface	13
Avant-propos	15
Introduction.....	17
PARTIE 1 - TE SOUVIENS-TU QUAND TU ÉTAIS PETIT ?	23
<i>Chapitre 1 - L'enfant que vous étiez</i>	<i>25</i>
<i>RÉCIT - On a perdu le nord!.....</i>	<i>25</i>
<i>EXPLICATIONS - Retrouve d'abord ton esprit d'enfance.....</i>	<i>27</i>
<i>EXERCICE - Voir comme si c'était la première fois.....</i>	<i>29</i>
<i>Que retenez-vous de ce chapitre ?.....</i>	<i>30</i>
<i>Chapitre 2 - Avoir du plaisir, vous connaissez ?</i>	<i>31</i>
<i>RÉCIT - Deux espiègles personnages.....</i>	<i>31</i>
<i>EXPLICATIONS - Réapprends à jouer et à rire</i>	<i>33</i>
<i>EXERCICE - Souvenirs d'enfance.....</i>	<i>35</i>
<i>Que retenez-vous de ce chapitre ?.....</i>	<i>36</i>
<i>Chapitre 3 - Votre cerveau d'images.....</i>	<i>37</i>
<i>RÉCIT - L'avenir d'Apiatan le jeune indien.....</i>	<i>37</i>
<i>EXPLICATIONS - Découvre le langage de l'âme</i>	<i>39</i>
<i>EXERCICE - Comment entrer en relation avec votre partie sacrée</i>	<i>41</i>
<i>Que retenez-vous de ce chapitre ?.....</i>	<i>42</i>
<i>Chapitre 4 - Laissez-vous surprendre</i>	<i>43</i>
<i>RÉCIT - Samir et son fidèle chameau.....</i>	<i>43</i>
<i>EXPLICATIONS - Curiosité – quand tout devient mystère et aventure ...</i>	<i>45</i>
<i>EXERCICE - La méthode des cinq « Pourquoi ».....</i>	<i>47</i>
<i>Que retenez-vous de ce chapitre ?.....</i>	<i>48</i>

Chapitre 5 - <i>Cet endroit qui vous inspire</i>	49
<i>RÉCIT</i> - Le comte devenu gaga.....	49
<i>EXPLICATIONS</i> - Ton environnement compte aussi.....	51
<i>EXERCICE</i> - Espace sacré et rituel de créativité.....	55
Que retenez-vous de ce chapitre ?.....	56
Chapitre 6 - <i>Le terrain de jeu où votre vie se joue</i>	57
<i>RÉCIT</i> - Les aquariums des centres de guérison enchantés.....	57
<i>EXPLICATIONS</i> - Reste dans le moment présent.....	59
<i>EXERCICE</i> - Mandala du moment présent.....	61
Que retenez-vous de ce chapitre ?.....	62
<i>POÈME</i> - Si l'on pouvait se raconter.....	63
PARTIE 2 - SAIS-TU CE QUI T'EN EMPÊCHE ?	65
Chapitre 1 - <i>Ces phrases qui vous freinent</i>	67
<i>RÉCIT</i> - Les dragons font des barbecues avec les humains.....	67
<i>EXPLICATIONS</i> - Les croyances limitantes.....	69
<i>EXERCICE</i> - Faire exploser vos roches.....	71
Que retenez-vous de ce chapitre ?.....	73
Chapitre 2 - <i>Vos peurs, vos poisons</i>	75
<i>RÉCIT</i> - Le lion et le magicien.....	75
<i>EXPLICATIONS</i> - Les fameuses peurs.....	77
<i>EXERCICE</i> - Affronter ses dragons.....	79
Que retenez-vous de ce chapitre ?.....	80
Chapitre 3 - <i>Le changement, un invité dans votre maison</i>	81
<i>RÉCIT</i> - Les 24 heures du Mans.....	81
<i>EXPLICATIONS</i> - La résistance au changement.....	83
<i>EXERCICE</i> - Le questionnaire de Rudolf Flesh.....	85
Que retenez-vous de ce chapitre ?.....	86
Chapitre 4 - <i>Quand l'ego se gonfle</i>	87
<i>RÉCIT</i> - Panoramix et le martien.....	87
<i>EXPLICATIONS</i> - Le manque d'ouverture d'esprit.....	89
<i>EXERCICE</i> - Avez-vous l'esprit ouvert ?.....	90
Que retenez-vous de ce chapitre ?.....	94

Chapitre 5 - L'égoïsme du soleil	95
<i>RÉCIT</i> - Une prescription royale	95
<i>EXPLICATIONS</i> - Le manque de temps	97
<i>EXERCICE</i> - Rendez-vous avec le « créateur intérieur »	99
Que retenez-vous de ce chapitre ?	100
Chapitre 6 - Votre chemin de cohérence	101
<i>RÉCIT</i> - Un aiglon chez les poussins	101
<i>EXPLICATIONS</i> - Le manque d'authenticité	103
<i>EXERCICE</i> - Renouer avec ses valeurs	104
Que retenez-vous de ce chapitre ?	106
Chapitre 7 - Les abus qui vous déséquilibrent	107
<i>RÉCIT</i> - La drogue des adultes	107
<i>EXPLICATIONS</i> - La drogue du travail	109
<i>EXERCICE</i> - Êtes-vous un drogué du travail ?	111
Que retenez-vous de ce chapitre ?	113
<i>POÈME</i> - Sous la coquille de tes excuses	114
PARTIE 3 - VEUX-TU SAVOIR COMMENT ON FAIT ?	117
Chapitre 1 - Changez de lunettes	119
<i>RÉCIT</i> - Il neigeait à l'envers	119
<i>EXPLICATIONS</i> - Vois le monde autrement	121
<i>EXERCICE</i> - Voyager dans un fauteuil	123
Que retenez-vous de ce chapitre ?	124
Chapitre 2 - Permettez l'avenir	125
<i>RÉCIT</i> - La fée du lac aux nénuphars	125
<i>EXPLICATIONS</i> - Apprends à rêver éveillé	127
<i>EXERCICE</i> - Tableau de rêves	129
Que retenez-vous de ce chapitre ?	131
Chapitre 3 - Créez un espace d'accueil	133
<i>RÉCIT</i> - Charlotte la chenille	133
<i>EXPLICATIONS</i> - Fais de la place pour du neuf	135
<i>EXERCICE</i> - Détachement libérateur	136
Que retenez-vous de ce chapitre ?	137

Chapitre 4 - Les angles inexplorés	139
<i>RÉCIT</i> - Un repas de fête qui tourne mal	139
<i>EXPLICATIONS</i> - Nourris le désir de sortir des sentiers battus	141
<i>EXERCICE</i> - Trente astuces pour vous exercer à penser différemment	143
Que retenez-vous de ce chapitre ?	145
Chapitre 5 - Votre ressenti, votre vérité	147
<i>RÉCIT</i> - Les conseils du hibou	147
<i>EXPLICATIONS</i> - Écoute ton intuition, ton murmure intérieur	149
<i>EXERCICE</i> - La méthode I.D.É.E.	151
Que retenez-vous de ce chapitre ?	152
Chapitre 6 - Osez devenir explorateur	153
<i>RÉCIT</i> - La ruée vers l'or	153
<i>EXPLICATIONS</i> - Dis oui à ce que te lance et te propose l'univers	155
<i>EXERCICE</i> - Enlever les freins	157
Que retenez-vous de ce chapitre ?	158
Chapitre 7 - Découvrez d'autres réalités	159
<i>RÉCIT</i> - Le chef de meute	159
<i>EXPLICATIONS</i> - Développe l'attitude « pourquoi pas ! »	161
<i>EXERCICE</i> - Le pouvoir des mots	162
Que retenez-vous de ce chapitre ?	164
Chapitre 8 - Prenez soin de vous autrement	165
<i>RÉCIT</i> - Des orchidées délaissées	165
<i>EXPLICATIONS</i> - Prends soin de toi et fais-toi confiance	167
<i>EXERCICE</i> - Lettre de mise en candidature	169
Que retenez-vous de ce chapitre ?	170
Chapitre 9 - Calmez votre esprit	171
<i>RÉCIT</i> - Les athlètes et les tortues	171
<i>EXPLICATIONS</i> - Apaise ton mental	173
<i>EXERCICE</i> - Présence à soi	174
Que retenez-vous de ce chapitre ?	175
Chapitre 10 - Les cailloux sur le côté de la route	177
<i>RÉCIT</i> - La pêche au saumon	177
<i>EXPLICATIONS</i> - Apprends à surmonter tes échecs	179
<i>EXERCICE</i> - Se poser les bonnes questions	180
Que retenez-vous de ce chapitre ?	181

Chapitre 11 - Sautez et le filet de protection apparaîtra	183
<i>RÉCIT</i> - Le chien de tête de mon traîneau.....	183
<i>EXPLICATIONS</i> - Ose car l'audace a du pouvoir !.....	185
<i>EXERCICE</i> - Au diable le perfectionnisme	187
Que retenez-vous de ce chapitre ?.....	188
Chapitre 12 - Ne tirez pas sur la fleur	189
<i>RÉCIT</i> - L'arbre de vie.....	189
<i>EXPLICATIONS</i> - Lâche prise et ne te préoccupe pas du résultat.....	191
<i>EXERCICE</i> - Questions à se poser	192
Que retenez-vous de ce chapitre ?.....	193
Chapitre 13 - Une série de petits pas	195
<i>RÉCIT</i> - Des lutins triplés.....	195
<i>EXPLICATIONS</i> - Passe à l'action.....	197
<i>EXERCICE</i> - Éliminez les obstacles à l'action.....	199
Que retenez-vous de ce chapitre ?.....	200
<i>POÈME</i> - L'audace de vivre.....	201
PARTIE 4 - QUEL TRÉSOR CACHES-TU ?	203
Chapitre 1 - Devenez conscients, ouvrez les yeux	205
<i>RÉCIT</i> - La barque du vieux simon	205
<i>EXPLICATIONS</i> - Que veut dire alignement personnel ?	207
<i>EXERCICE</i> - Tête, cœur, ventre	208
Que retenez-vous de ce chapitre ?.....	210
Chapitre 2 - Vos talents latents	211
<i>RÉCIT</i> - Papillon d'amitié	211
<i>EXPLICATIONS</i> - La créativité c'est ce que tu fais avec qui tu es	213
<i>EXERCICE</i> - Annonce classée	215
Que retenez-vous de ce chapitre ?.....	216
Chapitre 3 - Ce qui vous rend vivant	217
<i>RÉCIT</i> - Au pays du soleil levant.....	217
<i>EXPLICATIONS</i> - As-tu vu le mot « vie » dans créativité ?.....	219
<i>EXERCICE</i> - Rêverie	220
Que retenez-vous de ce chapitre ?.....	222

<i>Chapitre 4 - Avancez sans masque</i>	223
<i>RÉCIT</i> - Le caméléon qui avait perdu son identité.....	223
<i>EXPLICATIONS</i> - Pour être original, il faut être vrai.....	225
<i>EXERCICE</i> - Rêves enfouis.....	227
Que retenez-vous de ce chapitre ?.....	229
<i>Chapitre 5 - Acceptez votre rôle de récepteur émetteur</i>	231
<i>RÉCIT</i> - La dame qui voyait les anges.....	231
<i>EXPLICATIONS</i> - Tu es l'instrument de l'univers	233
<i>EXERCICE</i> - Interruption des polluants	234
Que retenez-vous de ce chapitre ?.....	235
<i>Chapitre 6 - Donnez du fruit</i>	237
<i>RÉCIT</i> - La croyance de l'astronome	237
<i>EXPLICATIONS</i> - Fais cadeau de ton essence à l'univers.....	239
<i>EXERCICE</i> - Alignement des niveaux logiques	240
Que retenez-vous de ce chapitre ?.....	242
<i>POÈME</i> - L'essence de toi	243
PARTIE 5 - AIMERAIS-TU AVOIR QUELQUES OUTILS ?	245
<i>Chapitre 1 - Liste non exhaustive des techniques de créativité</i>	247
<i>Chapitre 2 - La bissociation</i>	249
<i>Chapitre 3 - La sérendipité ou l'exploitation créative de l'imprévu</i>	253
Conclusion.....	257
Annexe I	259
Annexe II	265
Annexe III	269
Bibliographie.....	271
Remerciements	273
À propos de l'auteure	275