



MES 10 MINUTES PAR JOUR

POUR PENSER, CRÉER, M'ÉMERVEILLER

défis ludiques ✦ exercices simples ✦ citations inspirantes

SOMMAIRE

SEMAINE 1	Je commence où je suis.....	10
SEMAINE 2	Je chouchoute mon corps.....	14
SEMAINE 3	Des couleurs plein la vue.....	18
SEMAINE 4	À l'écoute.....	22
SEMAINE 5	Permis de toucher.....	26
SEMAINE 6	À déguster sans modération.....	30
SEMAINE 7	Les pieds sur terre.....	34
SEMAINE 8	Les petites choses.....	38
SEMAINE 9	Comme un arbre.....	42
SEMAINE 10	La tête dans les étoiles.....	46
SEMAINE 11	Mystères de l'univers.....	50
SEMAINE 12	Magie de l'eau.....	54
SEMAINE 13	En mouvement.....	58
SEMAINE 14	Transformations.....	62
SEMAINE 15	Avec le temps.....	66
SEMAINE 16	Tendre nostalgie.....	70
SEMAINE 17	Je suis, je suis.....	74
SEMAINE 18	Bonjour émotions.....	78
SEMAINE 19	Je pense donc.....	82
SEMAINE 20	Mon capital énergie.....	86
SEMAINE 21	Espace intérieur.....	90
SEMAINE 22	Je cultive mon jardin secret.....	94
SEMAINE 23	Chut, je rêve.....	98
SEMAINE 24	Parfaite imperfection.....	102
SEMAINE 25	Je suis mon cœur.....	106
SEMAINE 26	J'ai du talent.....	110
SEMAINE 27	Je me lance.....	114



SEMAINE 28	Tout est là.....	118
SEMAINE 29	L'art de simplifier.....	122
SEMAINE 30	Je lâche prise.....	126
SEMAINE 31	Donner c'est recevoir.....	130
SEMAINE 32	Précieux liens.....	134
SEMAINE 33	Mes petits plaisirs.....	138
SEMAINE 34	Et si.....	142
SEMAINE 35	Effet surprise.....	146
SEMAINE 36	Bienvenue aux curieux.....	150
SEMAINE 37	La vie secrète des objets.....	154
SEMAINE 38	Le carrousel des formes.....	158
SEMAINE 39	Le pouvoir des images.....	162
SEMAINE 40	Lieux enchantés.....	166
SEMAINE 41	Un, deux, trois... soleil !.....	170
SEMAINE 42	Multiples visages.....	174
SEMAINE 43	Inspiration animale.....	178
SEMAINE 44	Super héros & co.....	182
SEMAINE 45	Comme par magie.....	186
SEMAINE 46	Identité secrète.....	190
SEMAINE 47	Bienfaisante écriture.....	194
SEMAINE 48	Étonnants voyages.....	198
SEMAINE 49	Comme par hasard.....	202
SEMAINE 50	L'art est dans l'air.....	206
SEMAINE 51	À l'envers.....	210
SEMAINE 52	Sens dessus dessous.....	214
	<i>Mon espace créatif.....</i>	<i>218</i>



SEMAINE 1

JE COMMENCE OÙ JE SUIS



Nous voilà donc prêts à embarquer pour un voyage surprenant avec une valise pleine...d'espace ! Car ce qu'il faut avant tout pour apprécier véritablement un voyage, c'est d'avoir le courage d'enlever ses ceillères et d'accueillir chaque instant comme une nouvelle possibilité. Pas besoin d'évènement extraordinaire, chaque moment, aussi anodin qu'il puisse paraître, renferme un potentiel merveilleux ; il suffit d'éveiller nos sens pour que la magie opère. Cette semaine, je vous invite à poser un regard nouveau sur votre quotidien. **Simplement. Tout le reste suivra.**

LUNDI Pensée à méditer

par Dewitt Jones.

LA CRÉATIVITÉ
est la capacité à
observer l'ordinaire

POUR Y DÉNICHER
l'extraordinaire

MARDI S'émerveiller

S'émerveiller, c'est poser un regard nouveau sur ce qui est, se re-éveiller à chaque instant et l'apprécier vraiment. La respiration, toujours présente, est notre alliée indéniable dans cette quête.

En pratique

Dessinez un point discret au stylo dans le creux entre votre pouce et votre index. Chaque fois que votre regard se pose sur ce point, faites une pause et respirez trois fois calmement en vous concentrant sur votre respiration. Puis retournez tranquillement à votre activité.

MERCREDI Créer en s'amusant

Quand avez-vous vraiment regardé par la fenêtre la dernière fois ? Aujourd'hui, voyons ce qu'il se passe de l'autre côté de la vitre, non pas perdus dans nos pensées comme un écolier rêveur mais avec le regard alerte et curieux d'un détective !

En pratique

Regardez par la fenêtre (à la maison ou au travail) pendant cinq minutes.

Découvrez cinq choses auxquelles vous n'aviez pas prêté attention auparavant. Décrivez-les ou dessinez-les ci-dessous.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

JEUDI Défi à relever

Nous passons notre temps à attendre : les transports, les enfants, notre tour à la caisse, la cuisson des pâtes, un e-mail, le week-end, les vacances, la retraite...

Le simple fait d'en prendre conscience nous ramène dans

le moment présent et nous permet de l'apprécier. Aucun moment n'est une parenthèse !

En pratique

Qu'attendez-vous en ce moment-même : le métro, un coup de fil, un changement de vie ?

**VENDREDI** Du temps pour soi

Écrire une lettre à son futur soi, permet de prendre de la distance par rapport à ce que nous traversons aujourd'hui. Puis cela nous invite à mettre des mots sur nos aspirations, sur nos rêves, sur les choses que nous souhaitons développer et celles que nous aimerions laisser filer.

En pratique

Adressez-vous une lettre que vous ouvrirez exactement dans un an. Parlez de ce que vous vivez aujourd'hui, vos joies et vos contrariétés et comment vous vous imaginez dans un an. Envoyez-vous la lettre par e-mail ou par poste mais ne l'ouvrez pas avant la date prévue.

Pour aller plus loin

- Difficile de profiter de la vie quand on a la tête dans le guidon en permanence ! En faisant des petites pauses ici et là, vous découvrirez le merveilleux pointer le bout de son nez.

- Choisissez une heure qui vous convient, réglez votre réveil toutes les quinze minutes et chaque fois qu'il s'enclenche, interrompez ce que vous êtes

en train de faire et respirez calmement trois fois. Puis reprenez votre activité. Si ça vous dit, répétez l'expérience sur une plus longue durée en réglant votre réveil toutes les trente minutes ou chaque heure.

- Cela vous a-t-il semblé difficile ? Pourquoi ? Qu'avez-vous appris ? Quelle émotion cet exercice a-t-il suscitée en vous ?



Illustration of an alarm clock.
