

Trouver le temps de créer

Réponds aux questions ci-dessous de façon très spontanée,
sans trop réfléchir

Peux-tu réserver aujourd'hui 30 minutes pour sortir un peu de matériel et l'utiliser librement dans ton carnet (ou en regardant l'une des vidéos du défi "Je me lance") ?

Si oui à quelle heure ?

Si ce n'est pas envisageable aujourd'hui, quel jour de la semaine qui vient pourrais-tu prendre 30 minutes pour nourrir ta créativité et te faire du bien ?

Toujours pas possible ? 15 minutes alors ? Aujourd'hui ? Tout de suite ?

Si dès maintenant tu as 15 minutes devant toi, fermes ce document, mets ton chronomètre, sors ton journal et quelques feutres et utilises-les de façon spontanée (ou en regardant une vidéo du défi "Je me lance")

Fais pareil demain et les autres jours de la semaine.

En quelques jours tu auras soit terminé un joli carré Zentangle, ou alors une jolie page d'artjournal.

Notes ci-dessous quels jours de la semaine qui vient tu vas consacrer du temps à ta créativité et inscris ces créneaux horaires dans ton planning/agenda.

Suggestion : il serait peut-être utile de prévoir ces laps de temps en début de journée, avant d'être prise par le tourbillon quotidien.

**MES MINUTES
CRÉATIVES DE LA
SEMAINE**



www.jijihook.fr