



## Comment créer mon album créatif!

L'album créatif une source d'inspiration créative à exploiter!

Un album créatif est un outil exceptionnel de visualisation tout comme le tableau (vision board). Il se crée et se recrée au fil des jours, des semaines. Il peut également être le prélude artistique de la création d'un tableau ou encore la suite de celui-ci durant les mois à venir. En images, en mots, en dessins, placez-y vos rêves, vos buts, vos prières, vos esquisses et croquis de dessins. Écrivez vos poèmes, vos citations inspirantes et bien plus. Soyez créative!

Choisissez un grand livre avec des pages blanches par exemple, un album à croquis avec une couverture rigide ou souple. Laissez aller votre imagination! Décorez la couverture, donnez un titre à votre album créatif, inscrivez la date de sa création le début de votre aventure sur ce chemin créatif et surtout évitez d'omettre votre signature et la date sur vos créations. Les mois, les années passeront et vous aurez accès à un super album qui saura vous inspirer, vous motiver à avancer dans votre projet de vie tant sur le plan personnel que professionnel.

Servez-vous de votre coffre à idées afin de réaliser votre album créatif. Que ce soit le coffre à idées, l'album créatif ou encore le tableau de visualisation, ce sont tous des outils qui regroupent différentes techniques afin d'aider à développer le côté artistique, l'imagination et la créativité. Ce sont des techniques libératrices en soi par exemple, la rédaction de texte, de mots qui aident à soulager une tristesse. À stimuler le côté positif en période de page blanche. L'album créatif aide à mettre de l'ordre dans les idées, les émotions et beaucoup plus. Il fait partie d'une bonne habitude à adopter dans un rituel sacré d'écriture créative.

Lynda Geoffroy,