

Le nouveau journal créatif : exercices

L'autoportrait, page 284.

Commencez par vous intérioriser pour sentir qui vous êtes, de l'intérieur. Qui est cette personne qui pense, qui ressent? Qui se cache derrière vos yeux, percevant votre vie? Faites un dessin spontané à partir de ce que vous ressentez. Il ne s'agit pas de dessiner votre visage, mais ce que vous percevez de votre essence. Prenez votre temps, laissez-vous inspirer par ce qui émerge à mesure que vous travaillez. Observez ensuite votre dessin et faites-le parler, écrivez ce qui vient. Que concluez-vous? Si vous sentez que vous n'êtes pas allé assez loin, ouvrez une porte (page 138) pour voir ce qui se cache derrière cet autoportrait.



L'énergie de vie, page 201.

Fermez vos yeux et mettez votre attention sur votre corps, sur la chaleur qui en émane. Où se situe l'énergie de vie dans votre corps? La sentez-vous? Est-ce que votre corps vibre? Est-ce qu'il palpite? Que ressentez-vous? Où est la vie en vous? Yeux mi-clos, dessinez cette énergie de vie en vous. Suivez les sensations et dessinez. Faites parler votre énergie de vie, demandez-lui de quoi elle a besoin et écrivez ce qu'elle vous dit. Si cela vous semble approprié, dressez la liste de ses recommandations.

La conversation avec un sage, page 250.

Débutez par une courte séance de méditation, puis imaginez qu'un personnage qui symbolise pour vous la sagesse se tient devant vous. Adressez-vous directement à Dieu ou à la Vie, à un ange gardien, à un arbre ou à une montagne, comme vous le voulez. Écrivez votre conversation imaginaire avec ce sage, posez-lui toutes les questions qui vous tourmentent, dites-lui tout ce que vous avez sur le cœur, puis laissez-le répondre.