

LA VIE FAITE À LA MAIN

TABLE DES MATIÈRES

<i>Remerciements</i>	11
<i>Introduction</i>	13
<i>Avant-propos : Le monstre à trois têtes et l'océan du Soi</i>	17
Chapitre 1 : L'énergie créatrice	25
La vie faite à la main	25
Le plus vaste	30
L'énergie créatrice	34
Le droit de créer	38
Le cycle de l'énergie créatrice	41
Le processus créateur	45
Le pouvoir de l'art	49
Chapitre 2 : Les grandes étapes du processus créateur	57
Faire le point	57
Faire de l'espace	61
Sentir les appels	63
Choisir	67
S'organiser	70
Agir	74
Évaluer et faire le suivi	76
Composter	80
Chapitre 3 : Conseils de base pour l'action	85
Réchauffez-vous	85
Avancez	88
Soyez attentif	92
Concentrez-vous	95
Utilisez vos erreurs	98
Improvissez	101
Savourez vos sommets	104
Traversez les creux	107
Redescendez	109
Chapitre 4 : Les difficultés	113
L'ego	114
L'énergie de lutte	117
Les vieilles blessures	120
La perte de vision	124
Les doutes	128
L'énergie de l'habitude	131

La peur de l'inconnu	134
La peur de l'échec	138
La peur du succès	141
La peur de la critique	145
La peur du vide	149
Le perfectionnisme	151
La procrastination	154
Les pensées polluantes	158
Les désirs	161
La recherche de l'illumination	165
Le manque de ressources et le manque de temps	168
Les bâtons dans les roues	172
Chapitre 5 : Les alliés	179
L'amour et la compassion	180
Le présent	184
Le corps	188
L'authenticité	193
La confiance	197
Le lâcher-prise	200
Les yeux du voyageur	205
Le jeu	208
La pratique	213
La patience	217
La lenteur	221
La simplicité	225
L'affirmation ultime	229
La gratitude	233
La prière	237
Chapitre 6 : Les outils	241
L'écriture	241
Les arts visuels	246
• Le dessin	246
• Autres médiums visuels : la peinture, le collage, le modelage, le masque, le mandala	250
Le corps	265
• Le mouvement et la danse	265
• La musique et le son	268
• La relaxation et la méditation	271
• Le théâtre	274
L'imaginaire	277
• La visualisation et l'imagination active	277
• La métaphore (histoires, allégories, personnages, symboles)	282
Multiplier les voies d'accès	288
• Le multi-modal	288
• Le journal créatif ^{MD}	290

• La carte mentale	294
• Le personnage	297
• Les rêves	302
L'exploration des créations	307

<i>Conclusion</i>	313
<i>Notes</i>	315
<i>Bibliographie</i>	321

