

# La créativité au quotidien

## 10 trucs

### **1-Manger intelligemment et faites de l'exercice**

*Un grand ennemi des neurones : le gras. Le cerveau est gorgé de sang et le sang ne circule pas bien lorsqu'il chargé de gras. Autrement dit, un steak-frites généreusement accompagné de beurre au dîner garantit un esprit lent l'après-midi durant !*

### **2-La curiosité n'est pas un vilain défaut.**

*Chaque information est diffusée dans un but précis par un groupe d'intérêt. Doutez de tout...*

### **3-Ne vous contentez pas de la bonne réponse, ne vous arrêtez pas aux règles.**

*Nous vivons dans une société très complexe et très réglementée.*

### **4-Prenez le temps de ne rien faire.**

*On annonçait la société des loisirs et les gens travaillent de plus en plus.*

### **5-Forcez-vous à faire des activités inhabituelles**

*Variez vos sports, sorties, menus, musique, spectacles, rencontres, musées....*

### **6-Déterminez votre état créatif.**

*Certains produisent sous pression, d'autres ont leur éclair de génie en jardinant, sous la douche ou en s'isolant dans la nature.*

### **7-Les idées sont volatiles. Notez-les.**

*Ayez toujours avec vous un carnet de notes.*

### **8-Recherchez la présence de personnes créatives.**

*Leur énergie, leurs conseils, leurs idées agiront comme élément déclencheur.*

### **9-Le créateur mène ses projets à terme.**

*Il y a une discipline dans la réalisation de ses idées.*

### **10-Les personnes créatives sont optimistes, infatigables et passionnées. Pour eux, l'échec est une étape vers le succès.**

Luc Boulanger

<http://www.oricom.ca/animagination/crea.htm>