

« Mes 35 Outils Mentaux Efficaces pour avoir des Solutions à Tous mes Problèmes »



*Petit fascicule
pour avoir des dizaines d'idées
... même quand on se croit sans issue*

Didier PENISSARD



Produisez 200 idées à l'heure – Programme « Comment Avoir des Idées »

<http://www.avoirdesidees.com>

« Mes 35 outils mentaux efficaces pour avoir des solutions à tous mes problèmes »

« Mes 35 outils mentaux efficaces pour avoir des solutions à tous mes problèmes »

**Petit fascicule pour avoir des dizaines
d'idées... même quand on se croit sans issue**

Didier PENISSARD



Produisez 200 idées à l'heure – Programme « Comment Avoir des Idées »

<http://www.avoirdesidees.com>

Introduction

Depuis que j'ai découvert les possibilités illimitées du potentiel créatif, les problèmes, désormais me semblent plus comme des jeux.

Les créatifs sont des personnes à part !

Elles ont toujours l'impression (bien réelle) que tout est question de mobilisation de leur cerveau inventif. Pas besoin de visiter les salons des inventeurs pour se faire une conviction qu'à tout problème, des solutions existent.

Des problèmes, j'en ai, j'en ai eu et j'en aurai encore. Eh bien, je dis tant mieux ! Car, en faisant un rapide retour en arrière dans mon passé récent et plus ancien, je me suis aperçu que mes plus grandes réussites sont arrivées suite à de « gros » problèmes dans mon existence.

Mieux !

Mes problèmes ont été des « catalyseurs de réussite ». Si je n'avais pas cherché à en tirer des idées pour évoluer, j'aurais stagné dans mon activité de salarié de l'époque. Aujourd'hui, je suis indépendant et à la tête d'une entreprise prospère, en grande partie grâce à la créativité.

J'en ai d'ailleurs fait un principe : « *Aucun problème ne résiste à la créativité* »

J'ai notamment remarqué que, dès lors, quand un obstacle de taille se dressait devant moi (même s'il m'arrivait parfois d'en être déprimé), et que je mobilisais mes ressources créatives, toute ma vie en était impactée favorablement par la suite.

Finalement, je remercie mes problèmes !

Voici « 35 outils mentaux » que j'utilise pour trouver des solutions, même quand tout vous semble sans issue.

Créativement vôtre

Didier Pénissard



Didier Pénissard – Formateur en créativité et auteur de « Comment avoir des idées »



Produisez 200 idées à l'heure – Programme « Comment Avoir des Idées »

<http://www.avoirdesidees.com>

Voici 35 outils mentaux que j'utilise dans ma vie pour produire des idées. Résoudre un problème est avant tout une question d'état d'esprit.

L'inventeur du scotch, du stylo, du trombone, mais aussi de services divers et variés qui nous rendent tellement de services, sont des idées nées au départ à partir d'un problème.

Le créatif ne se pose les mêmes questions que les individus lambda. Quand il rencontre un problème, il se dit :

« Quelle idée serait adaptée pour en faire une solution utile ? »

Alors que les « problemeurs » se disent :

« Mais pourquoi j'ai ce problème ? »

Etre créatif nécessite de votre part de regarder les choses autrement. Si vous regardez toujours une pièce sous le même angle, vous verrez toujours la même perspective. C'est l'immense majorité des gens qui agissent ainsi.

Soyez différent !

C'est bousculant l'ordre établi des choses que vous « verrez » autrement. Cela passe d'abord – et surtout – dans votre tête. Un jour, un de mes mentors me disait :

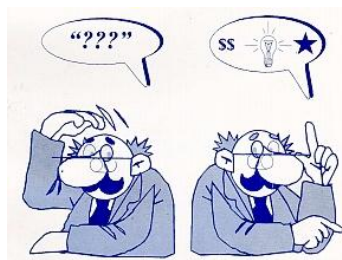
« Ne soyez pas atteint de cette maladie qui fait dépérir vos idées. Cette maladie se nomme la « normose », la maladie qui consiste à être normal... »



1. Si ce que vous avez à l'esprit est ce que vous ne voulez plus, ce que vous voulez changer, demandez-vous :
"Alors, qu'est-ce que je veux ?"

Il est normal de partir à la base de quelque chose que vous ne voulez plus, mais vous devez aussitôt vous demander à la place ce que vous voulez.

2. Lorsque le contexte de votre problème est posé, rajoutez maintenant des détails, soyez plus précis, décortiquez-le.
3. Tout commence par une envie. L'envie de résoudre votre problème doit être forte, intense. Il y a une envie en vous, l'envie d'arriver à un certain résultat, ou tout au moins l'envie de changer quelque chose, d'échapper à un contexte qui ne vous convient pas.
4. Faites un schéma de votre situation sur un tableau.



5. **Le fait d'écrire de votre problème sur une feuille de papier est très important car pendant qu'une partie de votre esprit est occupée à écrire, à dessiner, elle lâche prise et c'est ainsi que les idées viennent.**
6. **Commencez par définir votre besoin, ce qu'il vous manque à cet instant et ce que vous aimeriez changer.**
7. **Rappelez-vous toujours qu'un problème bien posé est à moitié résolu.**
8. **La partie de vous qui est capable de créer a besoin de directives pour travailler dans le sens qui vous convient.**
9. **Imaginez le problème que vous voulez résoudre doit être le plus clair possible, le plus précis possible si vous voulez que le résultat soit à la hauteur de vos attentes.**



- 10. Pour avoir des idées, prenez soin de votre cerveau à travers une bonne respiration et une bonne hygiène de vie. Je fais des exercices de respiration chaque jour.**

- 11. Ce lâcher prise vous rend d'ailleurs plus confiant face à vos réelles capacités intérieures et à la puissance de la vie qui vous aide dans vos créations à partir du moment où vous le permettez.**

- 12. Pour être créatif ; il faut bien souvent sortir du conformisme, des habitudes, des idées reçues.**

- 13. Soyez curieux de tout !**

- 14. Voyez votre problème de façon ludique – et non comme une souffrance –**

- 15. Considérez maintenant les difficultés comme des défis à relever.**

- 16. Osez dépasser le cadre rigide de certaines pensées.**



- 17. La créativité n'est pas le fruit du hasard ou réservée uniquement à certaines personnes mais bien la résultante d'un certain état d'esprit, d'une manière de percevoir la vie.**

- 18. Lorsque vous êtes stressé, angoissé, votre système nerveux est sous tension permanente. N'essayez pas de résoudre vos problèmes dans ces moments, c'est impossible.**

- 19. Apprenez à vous détendre. Vous libérez vos tensions et les idées apparaissent.**

- 20. Prenez 3 jours de vacances et ne pensez plus du tout à votre problème.**

- 21. Pratiquez les arts, la musique, les émotions, la beauté, les sensations, art martiaux, danse... Tout vient de cet univers et c'est de là que viennent les meilleures idées.**



22. **Si vous réfléchissez, analysez ou planifiez jusqu'au moindre détail de votre vie, vous n'avez aucune prise sur les circonstances. Laissez-vous des « champs de hasard » dans votre existence pour libérer les idées neuves.**

23. **C'est l'univers de votre cerveau droit, l'univers de la créativité, de l'intuition, de l'imagination que vous devez développer.**

24. **Ecrivez, agissez, travaillez, jouez (si vous êtes droitier) de temps en temps de la main gauche. Vous stimulez d'autant votre cerveau droit créatif.**

25. **Détestez l'IMMOBILISME ! Bougez, changez, modifiez, avancez.**

26. **Les créatifs ne savent pas ce que veut dire le mot : FATALISME**

27. **Le créatif est une personne qui aime les difficultés car elles lui permettent de pouvoir exprimer encore**



davantage sa créativité, de montrer de quoi il est capable et de distancer encore plus tous ceux qui auront baissé les bras.

- 28. Chaque difficulté est un moyen pour vous de consolider vos projets ou vos créations.**
- 29. Ayez à l'esprit ces questions : « Comment améliorer ce... ? », « Si c'était avec une autre (couleur, forme, matière, taille, etc...), qu'est-ce que cela changerait ? »**
- 30. En habituant votre esprit à imaginer tout et son contraire, en vous autorisant à penser aux choses les plus absurdes, en vous réjouissant des choses les plus folles et les plus improbables, vous allez petit à petit débrider totalement votre esprit et laisser de la place pour une créativité totale, sans limites.**
- 31. La bonne attitude est de vous féliciter intérieurement chaque fois qu'une idée arrive, qu'elle soit bonne ou pas n'est pas important.**



- 32. C'est bien souvent en partant d'une idée absurde et irréalizable qu'une idée va venir par association, puis une autre, et une autre, et encore une autre.**
- 33. Vous devez considérer le résultat final comme le dernier maillon d'une chaîne qui est constituée bien souvent d'éléments absurdes.**
- 34. Une des raisons du manque de créativité, c'est notre capacité à nous autocensurer à certains moments.**
- 35. Si vous avez encore du mal à croire que vous êtes réellement créatif, que vous avez réellement cette capacité en vous et que dans les jours à venir vous allez changer votre vie grâce à ce pouvoir, vous pouvez vous concentrer sur cette phrase : "Je suis en train de devenir de plus en plus créatif."**

Offert par :

<http://www.developpement-personnel-club.com>



Produisez 200 idées à l'heure – Programme « Comment Avoir des Idées »

<http://www.avoirdesidees.com>

« Mes 35 outils mentaux efficaces pour avoir des solutions à tous mes problèmes »



Produisez 200 idées à l'heure – Programme « Comment Avoir des Idées »

<http://www.avoirdesidees.com>