

# Mettre de la lumière dans ma journée

**Buts :** vitaliser ma créativité dans une journée hivernale  
me donner de l'énergie malgré la grisaille environnante

Disposez sur la table vos crayons, peinture, craies et quelques papiers colorés.

Faites sur une page un fond lumineux en collant différents papiers colorés.

Prenez le temps de ressentir cette chaleur, cette lumière dans votre corps. Noter par-dessus vos émotions, les sensations qui viennent à vous.

Cette énergie m'apporte-elle des envies, des idées, des actions ?

Qu'est-ce que j'ai envie de faire aujourd'hui pour mon bien, qui apporte de la lumière dans mon corps, dans mon esprit et autour de moi.

Est-ce que ma lumière rayonne autour de moi ? Comment ?

Prenez le temps de penser à l'action que vous allez faire aujourd'hui pour alimenter votre lumière et votre créativité.

Observez votre page, donnez un titre et notez vos remarques.

## Alternatives

Faire un fond en peinture ou avec les craies.

Prendre un stylo de couleur et entourer toutes les actions réalisables; en choisir une et détailler de manière chronologique les actes à effectuer.

Dessiner un soleil avec de nombreux rayons et écrire un mot dans chaque rayon (émotions, sensations, actions, envies, ...).

