



démystifier
Le processus de
création

JULIA BRAGA

Félicitations et bienvenue !

Cher Explorateur Créateur, MERCI d'avoir téléchargé ce guide gratuit pour commencer à démystifier le processus de création.

Ce guide a pour but de répondre aux questions qui me sont le plus fréquemment posées.

Je vous souhaite une bonne lecture et une belle découverte.

Julia.

Ce livre numérique est protégé par le droit d'auteur.
Vous n'avez aucun droit de revente, ni de modification de son contenu sans l'accord préalable de l'auteur.

Vous pouvez toutefois l'offrir en l'état à qui vous voulez et le diffuser gratuitement sur votre site, à condition de faire un lien cliquable vers le site

<https://www.createur-recherche-paix-interieure.com/>

| | |
|--|----|
| Avant-propos | 3 |
| Qui suis-je ? | 7 |
| Quelle est la différence entre le processus créatif et le processus de création? | 9 |
| La croyance erronée la plus répandue | 13 |
| La structure fondamentale | 17 |
| Aligner nos valeurs | 25 |
| Lâcher prise & accepter ce que est | 29 |
| Conclusion | 31 |
| Pour aller plus loin | 33 |



Je suis ravie de vous retrouver ici pour démystifier avec vous le processus de création.

Le processus de création, tel que je le définis, est applicable **à tout le monde et à tous les projets**. Aussi appelé loi de manifestation, ce processus répond à des **principes spirituels universels**.

Que vous soyez chef d'entreprise, artiste, ou tout simplement passionnément curieux comprendre le processus de création, je vous accompagne ici pour faire **le lien entre vos pensées abstraites et la matière tangible**. Souvent interprété et mal compris, le *processus de création* suscite encore de nombreuses questions:

Quelle est la différence entre le processus créatif et le processus de création?

Pourquoi et comment les principes spirituels interviennent dans le processus de création?

Je n'ai pas du tout la fibre artistique, comment puis-je appliquer ces principes à ma vie?

Cela me paraît très abstrait, comment cette méthode peut-elle fonctionner pour moi?

...

Voici quelques unes des questions qui me sont le plus fréquemment posées lors de mes consultations.



[Lire la page complète >>>](#)

QUI SUIS-JE?



Architecte
Artiste
Voyageuse
Rêveuse
...

Je m'appelle Julia Braga.

J'ai une formation d'**architecte** (diplômée d'une grande école française). Je suis passionnée d'**art et de spiritualité**, et mon point fort a toujours été la **«conception» de projet**.

Formée à Paris, à Londres, en Finlande, c'est aux quatre coins du monde que j'apprends, me nourris et évolue.

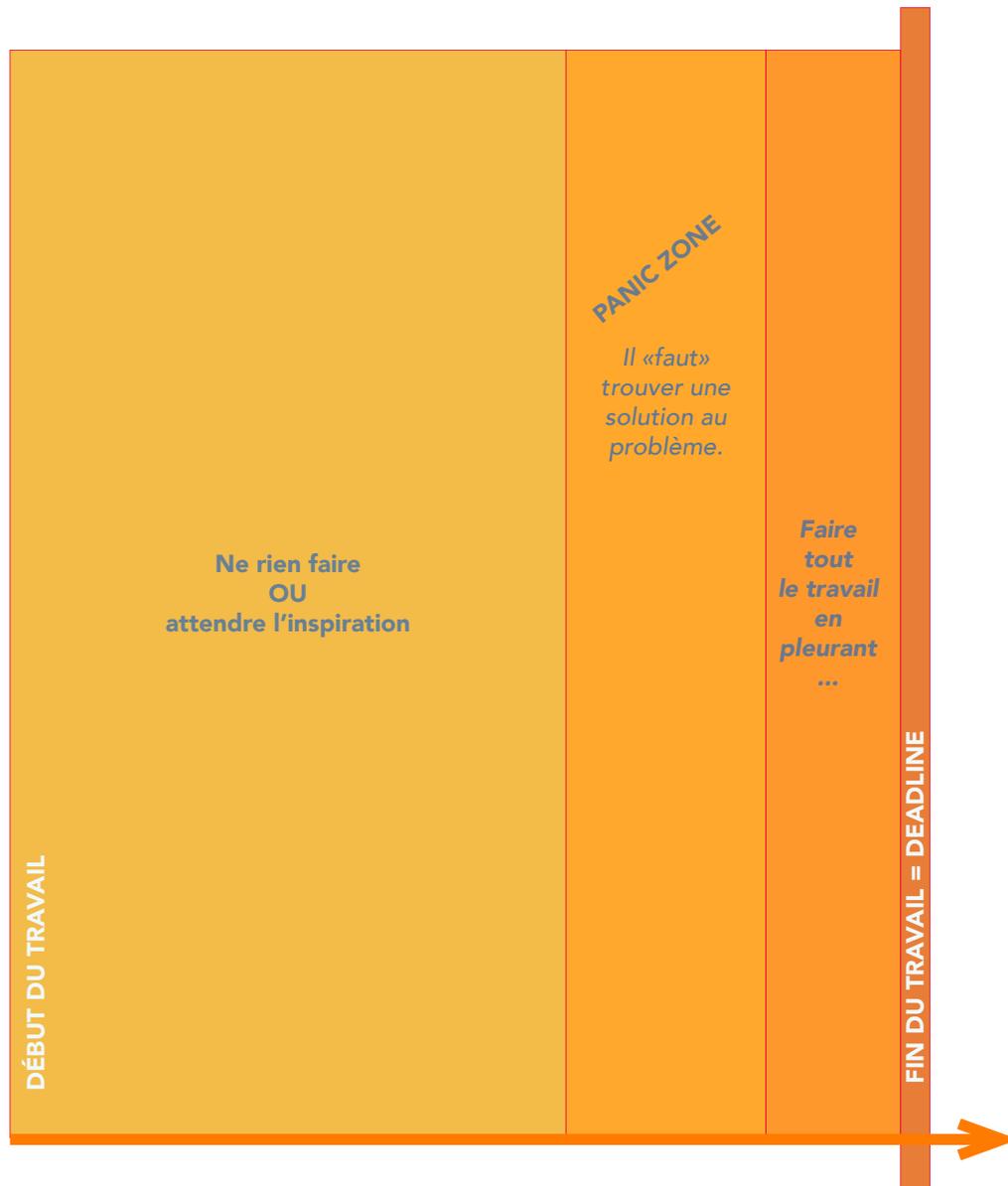
Je cumule plus de **vingt ans d'expérience en Arts Visuels**, et, **depuis 2015, j'accompagne de nombreux entrepreneurs et artistes dans leur processus de Création**. Je m'amuse à aller chercher la «bonne idée», à aligner les valeurs du projet à celle de l'entrepreneur, à maintenir la cohérence de création dans une réalisation, à concevoir.

Basée sur l'observation et l'écoute, j'utilise toujours la même méthode : celle que j'ai apprise, puis, que j'ai peaufinée et enrichie au fil du temps.

Vous aidez à démystifier le *processus de création* est un privilège pour moi et une belle occasion pour vous, de **reprendre votre pouvoir de Créateur**.

Vous êtes prêts?

La plupart des personnes pensent que les étapes de création sont les mêmes que celles du processus créatif...



Petit schéma humoristique du processus créatif ©Julia Braga 2018

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LE PROCESSUS CRÉATIF ET LE PROCESSUS DE CREATION?

La plupart des personnes pensent que les étapes de création sont les mêmes que celles du processus créatif...

LE PROCESSUS CRÉATIF ne peut se manifester uniquement en présence des paramètres « problème / solution » et de la notion de temps, tel que: 1 problème = 1 solution X temps (t) donné

Dans le processus créatif, nous recherchons toutes les solutions possibles, tant et aussi longtemps, que le temps imparti nous le permet. Il y a un début et une fin.

Le processus créatif est le plus connu, puisqu'il a pour objectif de manifester un résultat physique, tangible dans la matière, et que la résolution de l'équation se fait par l'activation de notre mental, notre logique, et les connexions de notre cerveau !

Exemple de processus créatif : vous êtes en randonnée avec votre meilleur ami qui fait, malheureusement, une chute sur une roche. Il perd l'équilibre et se retrouve au bord d'une falaise. Sa jambe est ouverte et il saigne. Dans cette situation d'urgence, vous allez devoir «être créatif» et trouver **une solution rapide et efficace.**

LE PROCESSUS CRÉATIF S'INSCRIT DANS LA MATIÈRE AVEC LA NOTION «1 PROBLÈME = 1 SOLUTION» ET UN FACTEUR «TEMPS».

Etat le plus **CONCRET**
(**résultat** physique et tangible)

PROCESSUS DE CREATION 100%

PROCESSUS CREATIF 10%

Etat le plus **ABSTRAIT**
du projet (idées, pensées)

LE PROCESSUS DE CRÉATION quant à lui se libère des notions temporelles. Il prend son temps. Il conçoit. Il est la création pure. C'est bel et bien, celui qui nous intéresse ici.

LE PROCESSUS DE CRÉATION ENGLOBE LE PROCESSUS CRÉATIF. Pour paraphraser Einstein, le processus de création, **c'est 90% de conception et 10% d'action.**

J'aime le comparer à la grossesse d'une femme. Que nous soyons un homme ou une femme, notre corps physique est le résultat d'un processus de création qui comporte les étapes suivantes :

- 1. Déterminer un but**, une destination, un projet idéal, une idée, une volonté
- 2. Décider d'agir** dans ce but (consciemment ou non)
- 3. Se préparer**, en établissant toutes les étapes de développement du projet, selon un ordre précis, en acceptant que la durée du processus peut être variable selon les individus
- 4. Accueillir un résultat** physique dans la matière.

Il est d'ailleurs intéressant d'observer que le vocabulaire pour la réalisation d'un projet est le même pour une maman, un artiste ou un entrepreneur. Nous parlons de notre « bébé » pour un projet qui nous tient à cœur, de «naissance d'un projet» et nous disons même « accoucher d'un nouveau projet ».

Jusqu'au jour de l'«accouchement», notre «bébé» est un «concept». Nous pouvons le voir sur des images numériques, nous pouvons l'imaginer, le sentir et le ressentir, mais la réalisation dans la matière se fait seulement à la naissance, lors du travail, qui permet le passage d'un état à un autre.

LE PROCESSUS DE CRÉATION EST LE MÊME POUR TOUS, LES ARTISTES ET LES ENTREPRENEURS.



LA CROYANCE ERRONÉE LA PLUS RÉPANDUE

L'une des croyances erronées la plus répandue est celle qu'il faille « **être un artiste pour créer** ». Cette croyance limitante est, non seulement, complètement fautive, comme nous venons de le voir dans les pages précédentes, mais étant la plus répandue, je me permets de revenir sur quelques points importants que cette croyance met en lumière :

1. le principe universel : « **Tout ce que à quoi vous croyez, devient vrai pour vous.** »

Comme le souligne Alain Williamson dans son livre *La villa des miracles* : « le processus de création de la réalité est constamment à l'œuvre. Tous les humains s'en servent, mais sans le savoir, sans le contrôler. Ils créent alors n'importe quoi, et principalement ce qu'ils ne désirent pas. Les termes chance et malchance sont issus de cette insouciance. Les gens croient que les causes de leurs malheurs sont à l'extérieur. (...) Mais la vérité, c'est que **tout ce qui est dans la vie est ta création...** »

Vous devez savoir que vos pensées et vos croyances ont un pouvoir créateur bien plus grand que vous ne pouvez parfois l'imaginer... Si vous pensez que vous devez absolument devenir un artiste pour avoir le droit de créer quoi que ce soit, alors la vie s'arrangera pour qu'il en soit ainsi.

2. la peur de prendre la responsabilité de notre création

Prendre l'entière responsabilité de votre vie, signifie que nous devons à l'origine de tout ce qui nous arrive.

*«Tout ce que l'esprit de l'Homme peut
concevoir et croire, il peut l'accomplir.»*
Napoleon Hill

Il est important cependant de préciser que la notion de *responsabilité* ne signifie pas *culpabilité*. Prendre ses responsabilités c'est assumer notre création, même malheureuse ou douloureuse, sans se flageller avec des mots comme «c'est ma faute». Il n'y a pas de «faute» dans la création, c'est simplement une cause à effet. Si vous voulez modifier l'effet, il vous faut en modifier la cause...

3. la séparation de notre «soi» avec «le monde des artistes »

Nous sommes tous des Créateurs, et par extension, des artistes, du moins les «artistes de notre vie». Dans notre société moderne, « être artiste » peut avoir des connotations péjoratives dans certaines familles. Cela peut être synonyme de « mal gagner sa vie », « devoir prendre un 2e job à côté », « être un bon à rien »... J'aurai de nombreux exemples à vous donner, mais je pense que vous avez compris le principe. Si vous faites partie de ces personnes, il vous faut redéfinir le mot « artiste » et faire la paix avec ce mot. Vous pouvez voir et redéfinir les artistes comme « *des créateurs extraordinaires qui vous émerveillent, vous font rêver. Des travailleurs hors pairs qui s'appliquent jour et nuit à améliorer leur œuvre et leur création. Des Hommes courageux qui s'affirment, se battent pour défendre leurs valeurs et qui osent dépasser les préjugés... »*

Et vous, aurez-vous le courage de créer ce qui vous tient le plus à coeur?





LA STRUCTURE FONDAMENTALE

Félicitations ! Vous avez pris la décision d'agir et de commencer votre préparation à la création. Vous vous souvenez des 4 points du processus de création, mentionnés à la page 11 de ce guide?

La première étape de votre préparation, ici, est de comprendre la structure fondamentale, simple, de tout projet, basée sur un principe ancestral de **triangulation**. Cette structure de base en triangle est aussi importante que les racines d'un arbre et les fondations d'une maison... Et si mes années en architecture m'ont bien apprise quelque chose, c'est l'importance de la structure. Plus cette base est solide, plus elle nous offre des libertés de création.

Comment s'organise cette structure?

La structure fondamentale comprend 3 éléments qui constituent les piliers de tout projet. Chacun d'entre eux répond à une question précise :

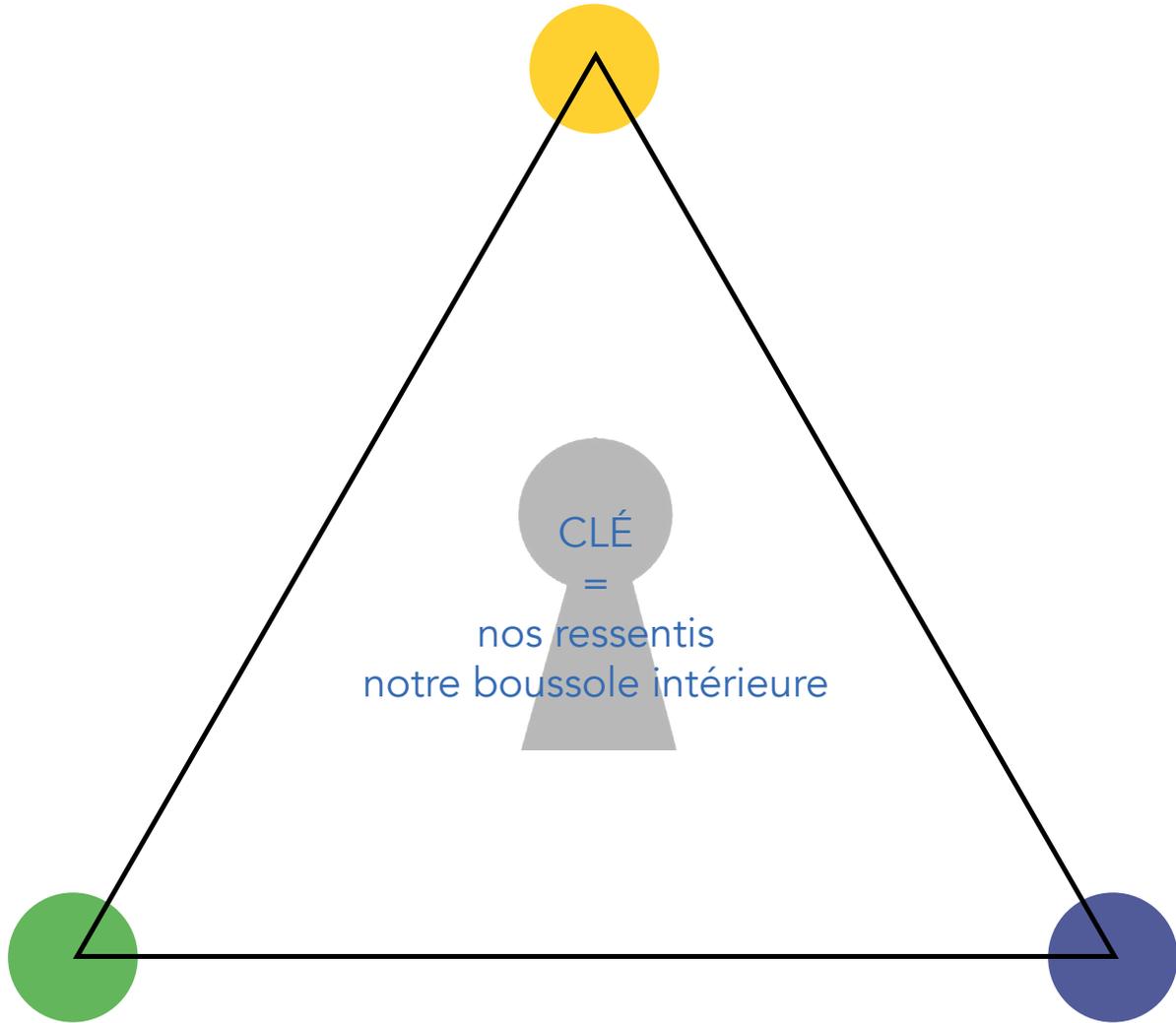
- 1. LA DESTINATION => où?**
- 2. LE GUIDE ou LA MÉTHODE => comment ?**
- 3. LES PARTICIPANTS => qui ?**

LE SAVIEZ-VOUS?

En architecture, pour qu'une structure soit stable, il est nécessaire de la trianguler. Les matériaux de base forment des triangles pour en assurer la stabilité. Ce modèle de structure se retrouve PARTOUT, dans l'infiniment grand et l'infiniment petit. Plus la base est structurée, plus la structure sera forte, non pas directement par la force des composants, mais bel et bien par l'organisation des piliers les uns par rapport aux autres. La stabilité de la structure permet la liberté de la création, celle qui touche nos émotions.



1 DESTINATION



1 GUIDE

1 ou des PARTICIPANT(S)

1. LA DESTINATION

Un but, une mission, une vision ou un objectif... **la destination est notre phare, notre lumière qui nous indique vers «où» aller.** Choisir sa destination revient à passer une commande PRÉCISE, intègre et authentique. Idéalement, la destination doit être choisie avec le cœur, alignée à nos valeurs profondes et devrait s'inscrire dans votre mission de vie. La destination est insufflée par un ressenti de haute fréquence, telle que la joie véritable, la gratitude ou l'Amour, ce qui permet à votre flamme intérieure de briller et de vous garder motivé.

Il est nécessaire d'être suffisamment clair et précis, mais pas trop restrictif. Pensez à votre destination idéale, comme celle que vous entrerez dans votre GPS. Tous les choix sont possibles. Cependant, pour faire un choix idéal pour vous, je vous invite à faire appel à votre intuition. **La clé est de se fier à nos ressentis comme une boussole intérieure...** Il est vrai que cela requiert un peu de pratique, mais commencez par vous demander : est-ce bon pour moi ? Est-ce valable et applicable pour moi ? Est-ce que j'y crois à cette destination ? De plus, il est nécessaire d'avoir foi en la destination : croire qu'elle existe et/ou est possible, est indispensable. Sans cela, il sera difficile de s'y rendre.

Si votre destination, n'est pas en phase avec vos valeurs, il se peut qu'elle vous apporte plus de souffrances que de joie. Par contre, si votre destination vous paraît (très) audacieuse, c'est parfait ! Préparez-vous à vivre un très beau voyage...

POUR VOUS AIDER à choisir votre destination

Choisir notre destination est une étape importante, et peut s'avérer périlleuse. Ai-je fait le bon choix ? Est-ce que cela me correspond ?

Pour vous y aider, je vous suggère, l'écoute de la **vidéo «RESENTIR pour DECIDER»** en cliquant sur la petite icône.





«Ayez le courage de suivre votre coeur et
votre intuition, eux seuls savent ce que
vous voulez devenir.»

Steve Jobs

Où?



Pourquoi?



Comment?

1 seul GUIDE



Qui?

2. LE GUIDE ou le chemin

Un guide est une méthode, un manuel, un mode d'emploi, une recette, un accompagnateur, un coach qui nous donne toutes les **étapes à suivre dans un ordre établi**. Le guide est une autorité choisie et acceptée. Nous lui faisons confiance pour nous amener à bonne destination.

Il est important de ne choisir qu'UN SEUL GUIDE par destination. Ici, je vous invite à mener votre enquête pour trouver le guide qui répondra au mieux à votre souhait selon votre destination choisie. Observez, notez, analysez. Vous allez devoir faire des essais et mettre en pratique les étapes du guide que vous avez choisi. Il se peut qu'il y ait des détours et des obstacles qui se dressent sur votre chemin pendant votre avancée. Gardez le cap, votre guide est là pour vous aider.

3. LE(S) PARTICIPANT(S)

Les participants (ou les joueurs) sont les personnes engagées dans le projet. Pour vos projets personnels, il n'y aura qu'un seul participant : **VOUS** ! Si le projet se fait en équipe, l'engagement de ces personnes et la répartition des tâches seront nécessaires pour le bon déroulement du projet.

Aussi, pour garder les participants motivés, il est important de trouver un **POURQUOI à 2 niveaux** :

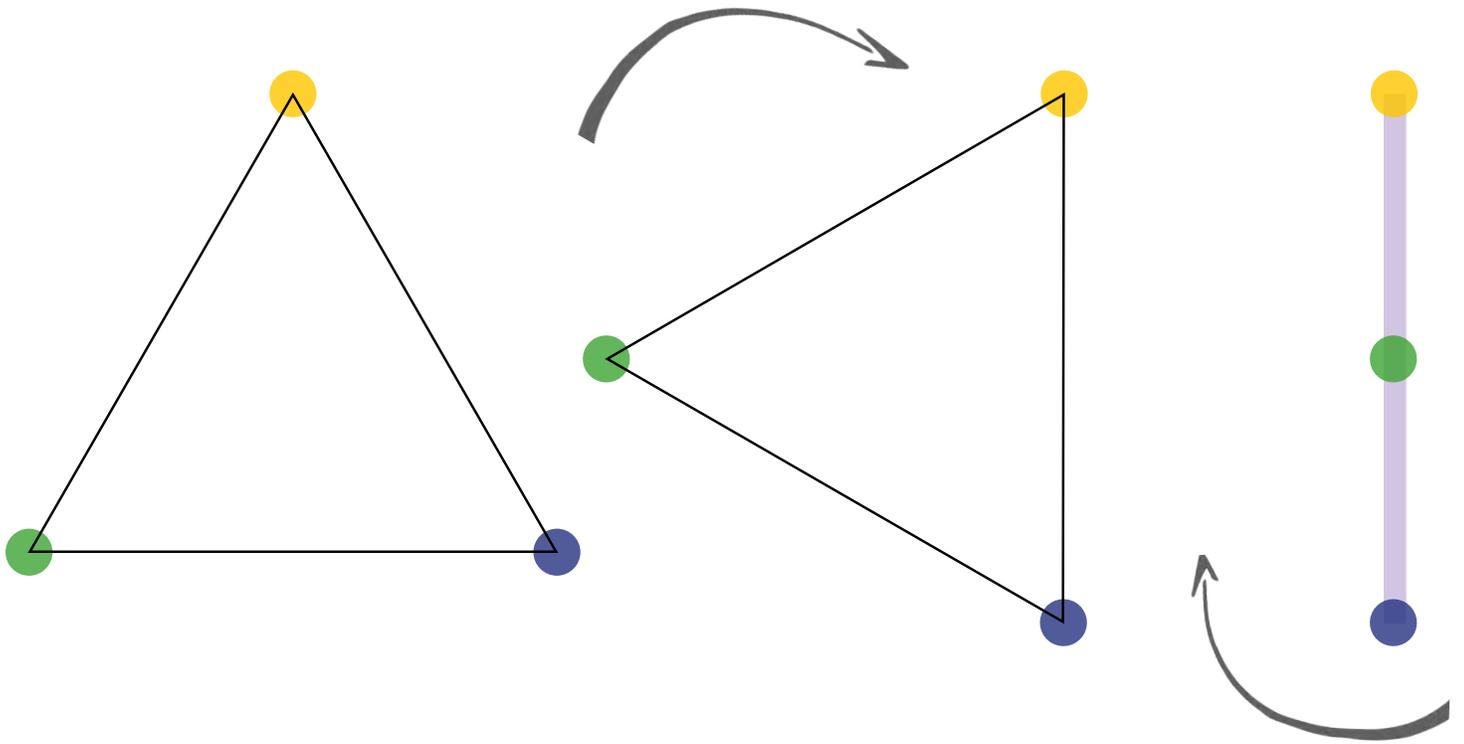
- le pourquoi *personnel*, qui nous motive personnellement
- le pourquoi *collectif*, qui répond à un engagement plus large

La «motivation» est « le motif en action».

Plus votre pourquoi sera clair, plus votre motivation sera active :-)

Le(s) participant(s) est(sont) le lien direct avec la destination.

Seules les actions des participants permettront d'atteindre la destination.



DESTINATION = concept

jusqu'à ce qu'elle se matérialise
dans le concret

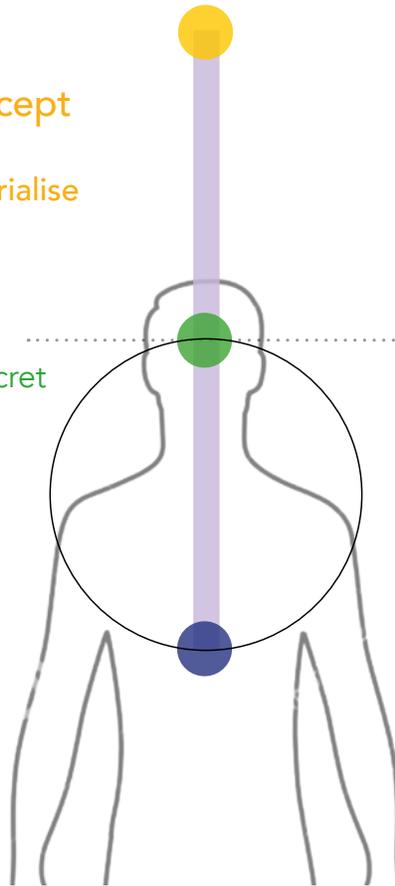
ABSTRAIT
(immatériel)

GUIDE = mental
entre l'abstrait et le concret

CONCRET
(physique)

QUI = notre
être profond

Le processus créatif
se retrouve à ce niveau,
Qui \Leftrightarrow Comment



ALIGNER NOS VALEURS

Maintenant que nous avons vu le principe de la structure fondamentale, voyons comment aligner nos valeurs profondes avec notre projet.

J'appellerai ici « valeurs profondes », notre fil conducteur basé sur nos ressentis. Qu'est ce qui est IMPORTANT pour vous ?

Peu de gens le savent, mais seuls les PROJETS bâtis sur ce principe d'alignement des valeurs, perdurent.

Lorsque vos valeurs sont alignées avec votre méthode et l'objectif d'un projet, vous sentez que tout est fluide, et « à sa place ». **Vous émanez la joie, vous êtes connectés à votre nature profonde.**

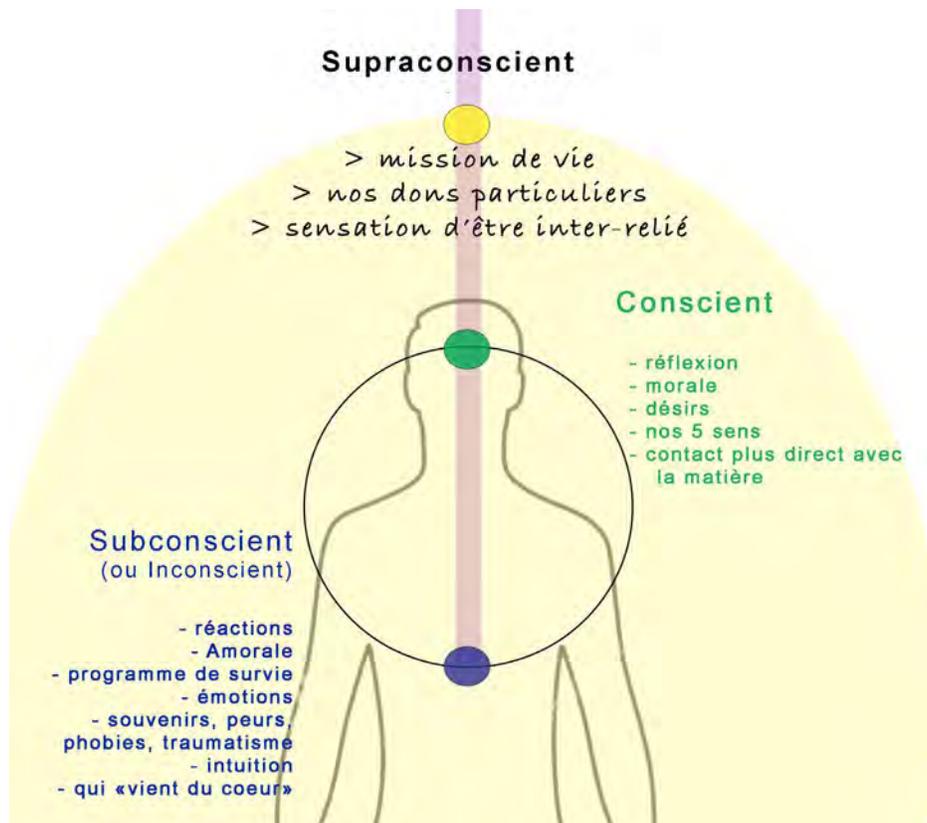
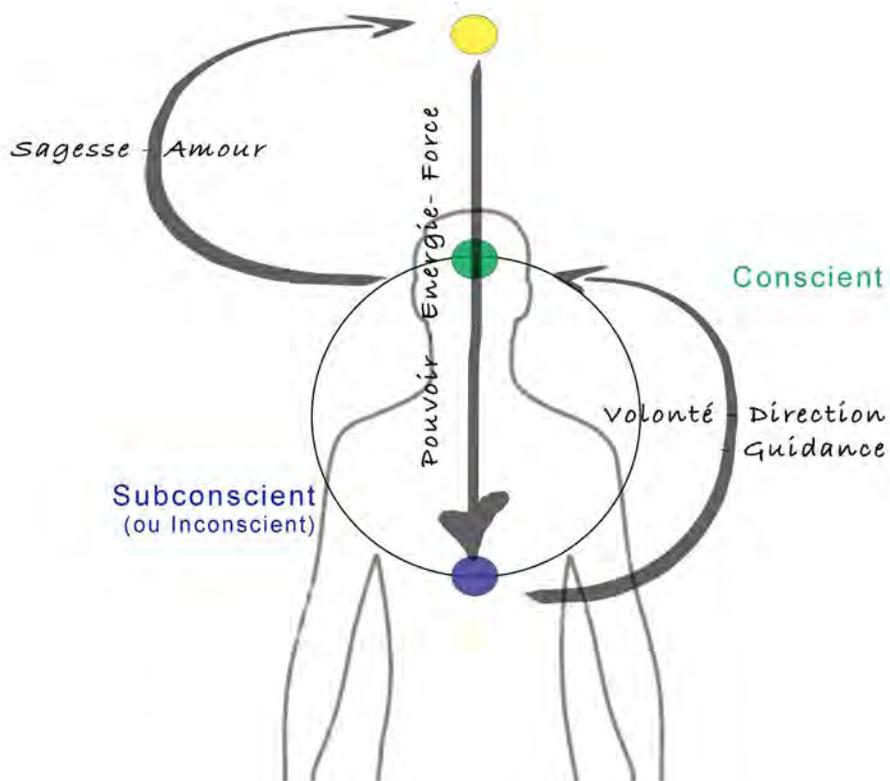
Votre activité a un sens pour vous, vous êtes alignés avec votre mission de vie.

Entretenir ce fil conducteur vous permet de maintenir la cohérence d'un projet, d'un produit, ou de n'importe quelle activité que vous entreprenez.

J'aime particulièrement ce que dit Wayne W. Dyer dans son ouvrage *Accomplissez votre destinée* : « La manifestation consiste donc à ne rien faire de plus que de donner une forme à un nouvel aspect de soi-même. Il n'est pas question de créer quelque chose à partir de rien, mais d'apprendre à s'aligner avec un aspect de l'être dont les sens ignoraient qu'ils pouvaient lui donner vie.

Comprendre ceci est essentiel : **vous et ce que vous voulez matérialiser dans votre vie physique ne font qu'un ! »**

Depuis quelques années, j'accompagne artistes et entrepreneurs à aligner leurs valeurs profondes avec leurs projets, leur pourquoi et faire des ajustements afin que leur activité, produit ou création soit en accord avec leur véritable mission.



Pour aligner nos valeurs avec celles de notre projet, il vous sera nécessaire de commencer par faire une enquête de vos valeurs personnelles.

A VOUS DE JOUER : définir vos valeurs

Posez-vous la question suivante :

Qu'est ce qui est *IMPORTANT* pour vous? dans votre vie?

1. Dressez-en une liste, ne vous limitez pas
2. Triez cette liste par ordre de priorités, soyez attentifs à vos ressentis
3. Gardez en 10 sur une seule page
4. Surlignez les 3 valeurs qui vous paraissent les plus importantes pour vous.



Afin de compléter les schémas d'alignement des valeurs, je vous ai joint deux illustrations des 3 composantes de la Conscience Humaine : le supraconscient, le conscient et le subconscient. Le supraconscient englobe le passé, présent et futur, il est libéré du temps (tiens, cela ne vous rappelle-t-il pas un des processus?) Le conscient et le subconscient travaillent ensemble pour résoudre des problèmes et manifester les concepts dans la matière.

Lorsque nos valeurs profondes sont alignées avec les 3 piliers de la création:

- ▶ Notre «destination» est en accord avec notre mission de vie.
- ▶ Notre activité fait du sens pour nous.
- ▶ Nous restons facilement motivés. Nos «Pourquoi» sont bien établis.



LÂCHER PRISE & ACCEPTER CE QUI EST

Lâcher prise, accueillir le résultat ou accepter ce qui est, sont des synonymes dans le processus de création. Cette étape peut nous sembler évidente. Pourtant, c'est probablement la plus difficile...

Exemple : lorsque nous allons au restaurant, nous choisissons (en général) un plat en fonction de nos goûts, nos préférences, nos allergies (si nous en avons); nos croyances et nos valeurs. Nous passons commande de façon claire et précise afin que notre idéal soit satisfait. Cependant, **nous n'avons pas le contrôle sur la forme** et la présentation du plat, ni sur le temps exact qu'il va prendre pour être servi. Nous devons lâcher prise. Lorsque notre plat arrive à table, nous le reconnaissons (la plupart du temps). Parfois, nous sommes déçus, parfois, agréablement surpris...

Le résultat d'un processus de création est semblable à cet exemple. Vous n'avez pas de contrôle sur la forme du résultat, et mais, le temps viendra, vous saurez le reconnaître...

CAS PARTICULIER

Il y a une exception rare où le résultat du processus de création est totalement rejeté. Dans ce cas, des blocages émotionnels occultent le processus. Le Créateur refuse la responsabilité de sa création. Je vous suggère alors de commencer par redéfinir le terme *responsabilité* (voir page 15).



Avant de terminer, j'aurai vous rappeler un autre principe universel, pas toujours facile à accepter, mais cette page est faite pour cela...
«Nous attirons ce que nous vibrons, pas ce que nous voulons.»

Quelque soit le résultat que vous manifestez dans la matière, je vous invite à **faire de votre mieux pour le reconnaître et le célébrer**. Si votre création ne vous convient vraiment pas, alors réajuster vos paramètres : affiner votre destination, changer de guide et recommencez. Nous sommes ici pour faire des expériences ! Amusez-vous !



CONCLUSION

▶ Le processus de création est le même pour tous, aussi bien chez les artistes, que les entrepreneurs.

▶ Le processus de création englobe le processus créatif et correspond à l'alignement des 3 piliers de la création : la DESTINATION, le GUIDE, le(s) PARTICIPANT(s)

▶ La matérialisation de nos idées se fait en passant un concept du niveau abstrait et immatériel, dans la matière physique.

▶ Trouver nos Pourquoi(s) nous motive, et met notre corps en action.

▶ Aligner vos valeurs à celles de notre projet permet de faire une activité qui a du sens.

▶ L'acceptation du résultat est une étape cruciale.

▶ Célébrez!



POUR ALLER PLUS LOIN...

Si vous avez apprécié ce livre et son contenu, il y a de grandes chances que vous aimiez aussi les articles de mon **blog** et mes prochains ebooks.

Ce guide est fait pour être diffusé, n'hésitez pas à le partager avec vos amis, vos proches et votre famille. Vous pouvez également le diffuser gratuitement sur votre site, à condition de faire un lien cliquable vers le site **www.createur-recherche-paix-interieure.com**.

N'hésitez pas à partager commenter et partager les articles qui vous inspirent.



ARTICLES COMPLÉMENTAIRES à découvrir

- Réflexion sur la méditation
- **Etre artiste dans l'âme : les créatifs versus les créateurs**
- Où se cache notre véritable sentiment de joie?



CONSULTATIONS PRIVÉES

Pour vous accompagner dans le processus de manifestation de votre projet, je vous propose des consultations privées. **Contactez-moi ICI !**



SUIVEZ-MOI

Facebook : Créateur recherche paix intérieure
LinkedIn : Julia Braga
Instagram : Createur_Paix



M'ÉCRIRE

Une remarque ? Des suggestions? Je suis toujours très heureuse de vous lire et d'échanger avec vous. N'hésitez pas à m'écrire ICI !

Cher Explorateur Créateur, je vous retrouve de l'autre côté !
A tout de suite, Julia.

«La folie, c'est de faire toujours la même chose de la même façon, et de s'attendre à un résultat différent »

Einstein



Ce livre numérique est protégé par le droit d'auteur.
Vous n'avez aucun droit de revente, ni de modification de son contenu sans l'accord préalable de l'auteur.

Vous pouvez toutefois l'offrir en l'état à qui vous voulez et le diffuser gratuitement sur votre site, à condition de faire un lien cliquable vers le site

<https://www.createur-recherche-paix-interieure.com/>