

# Créer c'est bon pour le mental

Si je ne cesse jamais de créer du contenu, que ce soit pour un article ou un exercice, c'est parce qu'inventer est ce qui me procure le plus de satisfaction mentale.



Une journée pendant laquelle je cherche à créer un nouvel exercice et à le formuler est toujours un bon jour. Peu importe mes petits ennuis, tourments ou tracas. Créer en toute liberté et selon son plaisir est le meilleur des « chasse-soucis »

**Je commence d'ailleurs toutes mes journées avec cette habitude : trouver de l'inattendu.**

**Essayez, vous verrez !** Si vous pouvez, chaque matin, au lieu de consulter votre messagerie, Facebook, TikTok ou autres, mobiliser votre esprit pour trouver l'amorce d'une petite idée, votre journée sera plus belle à vivre. Même si cette idée n'apporte aucun résultat concret, ou ne répond pas à un besoin pressant.

Créer apporte de la stabilité dans la vie et augmente la confiance en son imagination et conséquemment, en soi.

**Chaque idée plus ou moins bien trouvée est une petite conquête.** Elle donne confiance en ses possibilités créatrices et les renforce au fil du temps. C'est très bon pour le mental. **Voilà pourquoi je ne cesse jamais de m'ingénier à chercher une idée.** Bonne ou mauvaise.

[Les personnes qui ont participé à cet exercice](#) : » **Un souvenir revient sur ses pas** » seront certainement d'accord avec moi.

**Bon et joyeux Noël.** ☺