

Créativité agile

6 étapes pour mettre à profit les capacités de codage positif de notre cerveau



Les 6 étapes au complet sont à retrouver sur le blog de la Créativité agile www.creativite-agile.com OU sur le podcast de la Créativité agile.

ETAPE 4 À 5

SITUATION ÉVOQUANT UN ETAT D'ESPRIT POSITIF

ETAPE 6

VOTRE RECAPITULATIF GAGNANT

Sens	Expérience 1 : Descriptif initial	Expérience 2 : Descriptif initial	Expérience 3 : Descriptif initial		Descriptif initial
VISUEL				<p>QUELQUES SUBMODALITÉS visuelles Etes-vous dans l'image ou à l'extérieur, pouvant vous voir dans la situation ? L'image est-elle en noir et blanc, en couleur, d'une couleur particulière ? Y a t'il du contraste, est-ce net, flou, lumineux, sombre... Plus grand qu'en réalité ? Plus petit qu'en réalité, de taille identique. Est-ce plutôt une image ou un film ?</p>	
	Submodalités :	Submodalités :	Submodalités :		Submodalités :
AUDITIF				<p>QUELQUES SUBMODALITÉS auditives Le son est-il fort ou faible, englobant ou d'une source fixe ? D'où vient le son ? Est-ce plutôt grave, aigu, rapide, lent, avec une tonalité particulière ? Est-ce en continu ou intermittent ?</p>	
	Submodalités :	Submodalités :	Submodalités :		Submodalités :

SITUATION ÉVOQUANT UN ETAT D'ESPRIT POSITIF

VOTRE RECAPITULATIF GAGNANT

Sens	Expérience 1 :	Expérience 2 :	Expérience 3 :		Votre récapitulatif gagnant
KINESTH ESIQUE	Descriptif initial	Descriptif initial	Descriptif initial	<p>QUELQUES SUBMODALITÉS kinesthésiques : Est ce qu'il y a une sensation ou un toucher plutôt chaud, froid, dur, mou, doux, raueux, humide, sec... S'il y a du mouvement, quel est sa direction, son rythme? Est ce qu'il y a un poids, ou de la légèreté ?</p>	Descriptif initial
	Submodalités :	Submodalités :	Submodalités :		Submodalités :
ODORAT	Descriptif initial	Descriptif initial	Descriptif initial	<p>QUELQUES SUBMODALITÉS "odorat" Est-ce une odeur forte ou légère, est-elle présente constamment ou par effluve, a t'elle des tonalités particulières, plutôt sucrées, boisées, amères...</p>	Descriptif initial
	Submodalités :	Submodalités :	Submodalités :		Submodalités :
GOUT	Descriptif initial	Descriptif initial	Descriptif initial	<p>QUELQUES SUBMODALITÉS "goût" Est-ce une saveur forte ou légère, est-elle présente constamment ou de temps à autres, a t'elle des tonalités particulières, plutôt sucrées, boisées, amères...</p>	Descriptif initial
	Submodalités :	Submodalités :	Submodalités :		Submodalités :