

# Trouvez des idées (sans bosser dessus)

## Environnement

- ▶ Cherchez l'espace, une fenêtre suffit
- ▶ Avec une plante ou la couleur verte

## Faire autre chose

- ▶ Soyez debout, bougez un peu
- ▶ Flânez ou méditez

## Du recul

- ▶ Imaginez-vous quelqu'un d'autre
- ▶ Dans 10 ans
- ▶ Très loin de chez vous

