

## Accéder à un espace temps créatif avec Kairos

Imaginez un instant suspendu, où le temps tel que nous le connaissons s'arrête, nous offrant un accès illimité à l'inspiration et à la connaissance ; un espace-temps sacré. C'est ce que j'appelle une expérience de faille temporelle, un moment de pure création, la rencontre avec Kairos.

Savoir accéder à cet espace-temps est une qualité du leader qui œuvre à demain et surtout de retrouver la capacité de créer alors qu'à priori... on ne contrôle pas les idées et la créativité.

Imaginez pouvoir plonger dans Kairos à la demande, et bien, voici la marche à suivre.

### A pratiquer

- Installez-vous droit, les pieds au sol.
- Respirer en conscience.
- Sentir l'air entrant et sortant jusqu'à ce que leur durée soit synchronisée.
- Alors retenez pendant le temps qui vous est confortable votre inspiration, puis votre expiration.
- Portez votre attention sur ces moments de rétention du souffle et de vide.
- Conserver l'inspir' et l'expir' de même durée.
- Que se passe-t-il en vous? Que vivez-vous?

### Ressources complémentaires

Ecouter le podcast :

- avec Giorgio Pauletto.
- avec Isabel Gilbert.
- Etat de Flow.
- Le livre blanc "Activez votre super pouvoir : respirez"



### Remarques

Je vous invite à pratiquer cette respiration quelque fois lorsque vous êtes derrière votre écran avant de rédiger votre prochain mail ou créer votre prochaine réunion d'équipe ou client. Et bien sûr, je découvre avec plaisir votre expérience.

### Expériences personnelles et remarques

