

Enjoy

Pour démarrer en douceur, listez vos 6 mots favoris.

• 1 •

Fermez les yeux...
Décrivez votre journée idéale (lieu, occupation, émotions ressenties...)

• 2 •

Happiness therapy !
décrivez 10 choses qui vous rendent vraiment heureuse... et pourquoi !

• 3 •

Ecrivez sur ce qui vous manque. (quelqu'un ? quelque chose ?)

• 4 •

Qu'est-ce que la réussite pour vous ?
Illustrez avec un exemple personnel ou professionnel.

• 5 •

Y'a d'la joie !
Racontez la dernière situation dans laquelle vous avez ressenti de la joie.

• 6 •

life is better when you write

Les idées noires, au vestiaire !
Délestez-vous de toutes vos pensées négatives sur le papier.

• 7 •

Avec toute ma gratitude...
Listez 5 personnes à qui vous aimeriez dire merci et pourquoi.

• 8 •

J'ai toujours voulu le faire...
Parlez de 3 choses que vous adoreriez faire sans être (encore) passée à l'acte (pro et/ou perso).

• 9 •

De l'autobienvieillance !
Qu'aimez-vous en vous ? pourquoi ?

• 10 •

C'est si bon de se sentir...
Utile ! Racontez les 3 dernières situations dans lesquelles vous êtes sentie utile.

• 11 •

Vive(ment) l'été !
Sur une nouvelle page, écrivez 15 min à partir de ce début de phrase : «Cet été, j'ai besoin...»

• 12 •

Ecrire, c'est la vie !

Tout est permis !
Décrivez votre rêve le plus fou avec précision, y compris ce que vous ressentiriez s'il se réalisait.

• 13 •

Qui suis-je ?
Inscrivez cela en haut d'une page et écrivez non-stop pendant 15 min.

• 14 •

Célèbre ou inconnue...
Il y a sûrement une personne qui vous inspire. Ecrivez à son propos.

• 15 •

Je n'échoue pas, j'apprends !
Repensez à vos échecs. Que vous ont-ils appris sur vous, les autres, le passé, l'avenir...

• 16 •

J'aime !
Faites la liste de TOUT ce que vous aimez, ce qui vous procure du plaisir, des petits et grands bonheur.

• 17 •

Pensées et réalité...
visualisez une chose que vous voulez vraiment (être ou avoir) Ecrivez comme si c'était la réalité.

• 18 •

Chère moi.
Ecrivez une lettre à l'enfant ou l'ado que vous étiez. Qu'avez-vous envie de lui dire ?

• 19 •

C'est moi qui l'ai fait...
Racontez ce dont vous ne vous seriez jamais crue capable, et pourtant, c'est accompli.

• 20 •

Rédigez le bilan de ces 21 jours : ce que vous avez appris, ce qui a été facile, difficile, surprenant...

• 21 •

Bravo !

Et si vous partagiez vos impressions : sur Insta #LJCchallenge via Messenger depuis notre page Facebook ou par mail contact@lesjoliscahiers.fr