

Routine d'écriture

21 JOURS POUR VOUS LANCER

Ecrire pour soi, c'est se faire du bien, se faire plaisir.
C'est aussi se questionner, explorer qui l'on est et sa vie
sous des angles différents. C'est du carburant pour agir
et mener la vie que l'on veut !
N'ayez pas peur de ce que vous allez trouver, donnez-vous
la permission
Votre routine d'écriture est là , elle vous attend...

Nous avons préparé 21 exercices d'écriture qui vous
permettront de vous mettre le pied à l'étrier !

Ils sont variés, ludiques ou plus introspectifs.
Vous pouvez les faire dans l'ordre souhaité selon
votre perception et votre envie.
Néanmoins, nous vous recommandons de respecter
celui que nous vous proposons : il tient compte d'une montée
en puissance de votre capacité à écrire.
On commence par s'échauffer et... puis on accélère !

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous solliciter,
par mail à contact@lesjoliscahiers.fr
sur notre page Facebook, notre compte Instagram,
via messenger ou MP

Et surtout, prenez du plaisir !



LES JOLIS CAHIERS



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 : écrivez-nous, cela nous fera plaisir !
contact@lesjoliscahiers.fr