Ma note d'AVENTURE La Newsletter de l'Arbre de Vies... l'Esprit Papillon!



STÉPHANIE COUTOUX

Sophrologue Architecte d'idées créatives & Colorées

contact@arbredevies.fr 06 27 79 24 59

www.arbredevies.fr

Le JOURNALING

ÉCRIT PAR STEPHANIE COUTOUX

Le JOURNALING, c'est quoi?

Le JOURNALING, c'est le fait de tenir un journal de manière régulière et poser sur le papier vos pensées pour mieux ordonner et clarifier vos idées.

L'Arbre de Vies... L'Esprit Papillon!

Le Journaling....

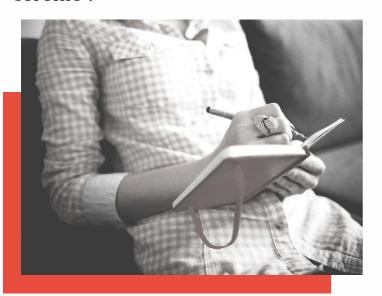
Voyez le comme un journal intime ; vous savez celui que vous écriviez, j'imagine lorsque vous étiez adolescente!

Prenez une nouvelle habitude qui changera la vie. Il vous...

- permettra de vivre fidèlement vos envies,
- apprendra à faire des choix simples et rapides,
- motivera en cas de dépassement,
- permettra de prendre du recul sur les évènements,
- rassurera et vous mettra en joie,
- permettra d'identifier les déclencheurs d'émotions vives, le stress, les maux de ventre...
- ou encore d'être attentives à vos pensées négatives et vos croyances limitantes,
- permettra de hiérarchiser vos priorités, et tellement d'autres belles choses encore!

Mais comment débuter le JOURNALING?

Je vous présente les 4 étapes à suivre pour débuter le JOURNALING d'une manière sereine:



- 1 Procurez-vous un cahier, un carnet ou un classeur sans limite de nombre de pages. À vous de lui apporter couleurs et gaieté car un joli support vous motivera toujours davantage pour l'utiliser.
- 2 Définissez la récurrence de votre JOURNALING, le matin, le soir ? Combien de fois par jour ou par semaine ? 2 pages chaque matin, sont mes recommandations !
- 3- Écrivez votre première page! Ce qui fait le plus pleur, c'est la toute première page... mais je vous assure qu'une fois la peur de la première page dépassée tout ira facilement. D'ailleurs suggestions déjà créées vous guideront pour le pas avoir à page surmonter la blanche. N'hésitez pas à vous présenter sur l'espace des notes, pour briser la glace Fraiter odn-moth RNALING une routine!

Une fois que vous vous lancez dans le JOURNALING, faites-en une routine. En cas de découragement, une page motivation sera là pour vous redonner l'élan pour continuer. Plus vous pratiquerez et plus vous en aurez besoin au quotidien... finalement, plus il vous aidera dans votre vie.

Prenez plaisir et amusez-vous...