

La puissance de l'écriture

AVEC LA GRATITUDE ET LE JOURNALING



La puissance de l'écriture

Ah la puissance de l'écriture ! Combien de fois j'ai mis sur papier « aller marcher », « faire du sport » et je me suis retrouvé à faire ce que j'avais noté !

Vous ne savez pas ce que vous pensez vraiment tant que vous n'avez pas mis vos idées sur papier (ou taper à l'ordinateur).

Ecrire quotidiennement et l'équivalent mental d'aller à la salle de sport. Votre esprit, comme votre corps, a besoin de défi et de flexibilité afin de s'améliorer.

Ecrire c'est comme avoir une vision. Vous commencez à comprendre comment vous pensez vos schémas de pensées et comment vous arrivez à tirer des conclusions.

Le faire pendant 30 jours ! Pourquoi 30 jours ? c'est à partir de 30 jours qu'une action devient une habitude. Essayez d' écrire, même 2 minutes.

Vous commencerez à avoir une autre façon de penser.

Vous regarderez les problèmes de votre vie différemment.

Vous commencerez à voir le pouvoir et la puissance des mots.

la Gratitude

La gratitude est un sentiment de reconnaissance que nous éprouvons lorsque nous réalisons la saveur de ce que nous vivons le moment présent.

Que ce soit un rayon de soleil qui effleure notre visage, l'odeur d'une fleur, la douceur d'une peau, les avions dans le ciel, la forme des nuages etc.

A quoi sert la gratitude ?

Cela permet au cerveau de se focaliser sur les choses positives de la vie et des situations. Et dans le futur, vous serez faire face à n'importe quelle situation négative.

Commencez par votre gratitude le soir lorsque votre journée est terminée. Prenez un temps pour vous.

Quoi écrire dans mon journal de gratitude ?

*3 merci pour 3 choses différents (Merci pour avoir pu faire mes courses, Merci d'avoir un toit sur ma tête, Merci pour le moment de partage avec X à la pause café, Merci d'avoir pu voir ce beau coucher de soleil...)

* 1 souvenir de ma journée

* Je note comment sera ma journée du lendemain

* Et puis, écrire tout ce qui se passe dans ma tête, comme un journal intime (le faire exemple le week end, si fatiguée ou pas le temps le matin).

Ces conseils vous les retrouver dans ma formation "une vie heureuse et positive".

Investissez 1 € par jour pendant 30 jours pour avoir cette vie, à vie !

Vous aurez les 3 pratiques quotidiennes (The Miracle Morning, la Gratitude, les 4 connexions dans sa journée + des modules d'exercices pratiques + bonus (vidéo et liste des livres) et mon soutien.

*Demandez moi le lien de la formation par message à **contact@carolesantamaria.com** ou **copier/coller le lien***

<http://linktr.ee/CaroleSconseils>

le Journaling

Le journaling vous permet de contrôler vos pensées plutôt que de vous laisser contrôler par elles.

Avez-vous remarqué lorsque votre maison est bien rangée, vous vous sentez bien. C'est parce que notre cerveau ressent plus de clarté.

Nous avons une grande quantité de pensées qui passe dans notre tête. Et bien écrivez les ! Même si vous avez commencé à écrire les mots sur notre journée et que d'un coup une envie de chocolat, vous passe à l'esprit, écrivez-le ! « Je mangerai un morceau de chocolat après mon journaling » (attention une question à se poser « en ai-je vraiment besoin ? ou je comble une émotion ?) ceci on le voit ensemble dans mon accompagnement.

Ce n'est pas la peine de vous relire, car vous vous jugerez et ce n'est pas le but.

Le but du journaling est d'écrire comme on respire, on écrit nos pensées et elles seront mieux clarifiées et ordonnées.

Si vous n'avez jamais fait de journaling, je vous avoue la première séance risque de durer, mais ce n'est pas grave. Car écrire tout ce qui nous passe par la tête depuis notre enfance va être long.

Un exercice aussi à faire, posez-vous cette question et répondez-y ? « qui je suis ? »

Lorsque j'ai répondu à cette question je me suis encore plus retrouvée et cela m'a confirmé qui je suis et qui je deviens.

Tout au long de notre vie, nous avons une surcharge informationnelle (ou infobésité ou surinformation).

Définition de surinformation : concept désignant l'excès d'informations qu'une personne ne peut traiter ou supporter sans nuire à elle-même ou à son activité.

Mes conseils : C'est pour cela qu'il faut écrire nos pensées et vous verrez aussi que vous dormirez mieux.

Faites du journaling le matin ou le soir peu importe, le principal est de le faire.

Pour la gratitude, je vous conseille de le faire le soir. Prenez un temps pour vous et écrivez les 3 mercis, un souvenir et vos objectifs du lendemain.

Regardez aussi votre agenda et faites le point sur ce que vous avez à faire ou à organiser le lendemain.

Le fait de faire ceci et d'écrire « demain ma journée sera belle et pleine de joie », je vous assure que le lendemain vous serez de bonne humeur et que votre nuit sera plus sereine.

Je vous donne aussi ces conseils lors de mon accompagnement "Etre moi et vivre ma vie". Faire des actions qui vous correspondent afin de se retrouver et vivre une vie épanouie, heureuse et positive.

Cliquez sur l'onglet "Développement personnel du site", vous trouverez toutes les informations.

Je vous offre un entretien téléphonique afin de définir vos besoins pour la vie que vous souhaitez. Plus de positivité ? Retrouver la confiance en soi ? Accepter son corps ?

Prenez rendez-vous dans l'onglet "contact" du site <https://carolesantamaria.com>

Je vous accompagne et vous guide à écrire le prochain chapitre de votre roman de vie.

Cordialement,
Carole Santamaria.