

Écrire pour Guérir :

Transformez votre vie en 30 Jours avec le journaling

Olivia Quetier

Psycho-Plume



Introduction au Journaling

Bienvenue dans un voyage de découverte et de transformation, un chemin qui vous guidera vers une exploration intérieure à travers le journaling.

"Écrire pour guérir : Affrontez vos vérités en 30 jours" n'est pas simplement un guide; c'est une invitation à embarquer dans une aventure introspective.

Le journaling, cette pratique ancestrale, sert de miroir à notre esprit, révélant les couches les plus cachées de notre être. Contrairement aux idées reçues, le journaling dépasse largement le simple fait de consigner des événements quotidiens. Il est une quête de vérité, une rencontre renouvelée avec nos pensées et émotions les plus intimes, un dialogue sincère avec soi-même.

Nous avons tous ou presque utilisé un jour un journal, un cahier, un document dans notre ordinateur, une application pour y inscrire nos pensées. Nous avons dans l'enfance et l'adolescence appelé cela notre journal intime.

Un journal intime est une forme traditionnelle de journaling qui se concentre principalement sur l'enregistrement des événements quotidiens, des pensées, des sentiments, et des expériences personnelles. Les caractéristiques d'un journal intime incluent :

- **Intimité et privauté** : Il s'agit d'un espace privé où l'individu peut se confier sans crainte de jugement, souvent gardé secret.
- **Chronique personnelle** : Un journal intime fonctionne comme un dossier personnel des moments de vie, capturant des souvenirs, des réflexions, et des émotions au fil du temps.
- **Expression émotionnelle** : Il offre un lieu pour exprimer librement et honnêtement ses émotions, contribuant à un sentiment de soulagement et de clarification intérieure.
- **Format narratif** : Les entrées dans un journal intime suivent souvent un récit linéaire, détaillant les activités quotidiennes et les introspections personnelles.

Le journaling peut être défini comme une pratique d'écriture régulière qui peut servir divers objectifs, allant de l'exploration de soi à la gestion du stress, en passant par la planification et la réflexion. Cette pratique est caractérisée par une approche flexible et ouverte, qui peut inclure :

- **Réflexion et introspection** : Le journaling sert souvent de moyen pour réfléchir sur sa vie, analyser des événements récents, et explorer ses pensées et émotions.
- **Développement personnel** : Il peut être utilisé pour fixer des objectifs, suivre des progrès, et encourager la croissance personnelle.

- **Créativité** : Le journaling peut inclure des éléments de brainstorming, des listes, des esquisses, et d'autres formes de créativité.
- **Thérapeutique** : Utilisé comme un outil pour la santé mentale, il aide à gérer l'anxiété, le stress, la dépression, et à traiter avec des émotions difficiles.

Le journaling est donc une pratique polyvalente qui peut prendre de nombreuses formes, des journaux écrits à la main aux formats numériques, et ne se limite pas nécessairement à l'exploration personnelle intime.

Bien que les termes soient souvent utilisés de manière interchangeable, la principale distinction réside dans l'objectif et le contenu.

Le journaling est une pratique d'écriture ouverte et diversifiée visant l'exploration de soi, la créativité, et le développement personnel à travers différentes méthodes.

Le journal intime, quant à lui, est plus centré sur l'enregistrement intime et chronologique de la vie personnelle de l'individu.

Dans ce monde où la quête de la positivité peut parfois nous éloigner de l'authenticité de notre expérience humaine, nous oublions souvent l'importance de nous confronter à nos vérités, surtout celles qui nous dérangent. Ce livre est né de la conviction profonde que le chemin vers la guérison et la croissance personnelle passe par l'acceptation et l'affrontement de ces vérités, si inconfortables soient-elles.

Sur les pages suivantes, vous ne trouverez pas de recettes magiques pour une vie exempte de douleur ou de doute. Au contraire, vous serez invités à plonger tête première dans les eaux parfois tumultueuses de votre propre psyché.

À travers une **série d'exercices pratiques**, de consignes de journaling et de défis quotidiens, ce défi de 30 jours vous encouragera à déterrer, examiner et, finalement, accepter ces aspects de vous-même que vous avez peut-être longtemps négligés ou cachés.

Ce livre vous propose une **méthode pour utiliser le journaling comme un outil de guérison**, vous permettant d'affronter vos peurs, de reconnaître vos désirs enfouis, et de réécrire les scénarios limitants qui entravent votre croissance. Il vous invite à devenir l'architecte de votre propre transformation, en utilisant le journaling non seulement comme une catharsis, mais aussi comme un catalyseur de changement profond.

Alors, préparez-vous à ouvrir votre journal, mais, plus important encore, à ouvrir votre cœur à vous-même.

Embrassez cette opportunité de vous découvrir sous un jour nouveau, de guérir les blessures du passé, et de tracer le chemin vers un avenir où vos vérités les plus profondes ne seront plus sources de peur, mais fondations de votre force.

Bienvenue dans votre défi de 30 jours. L'aventure commence maintenant.

Premiers Pas dans le Journaling



Entamer un voyage de journaling est à la fois excitant et intimidant. Cette section est conçue pour vous guider à travers vos premiers pas, en mettant l'accent sur l'importance de l'authenticité et en vous fournissant des stratégies pour surmonter les blocages initiaux.

Comment Commencer ?

[Choix de votre outil de journaling :](#)

Que vous optiez pour un journal papier traditionnel ou une application numérique, l'important est de choisir un support qui vous inspire et vous invite à écrire. L'aspect physique ou tactile de votre journal peut jouer un rôle significatif dans votre engagement à écrire régulièrement.

[Création d'un espace dédié :](#)

Trouvez un lieu calme et confortable où vous pouvez vous asseoir et écrire sans être dérangé. Que ce soit un coin de votre chambre, un bureau, ou même un café favori, l'important est de créer une routine et un espace où le journaling devient un rituel plaisant.

[Fixez une routine :](#)

Définissez un moment de la journée pour votre pratique du journaling. Que ce soit le matin pour commencer votre journée avec introspection, ou le soir comme moyen de décompresser, une routine aide à ancrer l'habitude.

[Laissez libre cours à votre écriture :](#)

Ne vous souciez pas de la grammaire, de la ponctuation, ou de la structure. Le journaling est un espace pour l'expression brute et non filtrée. Écrivez comme si personne d'autre ne devait lire ces mots, permettant une honnêteté totale.

Surmonter les Blocages

[Confronter la page blanche :](#)

Beaucoup se sentent intimidés par la page blanche. Commencez par écrire sur votre hésitation à écrire. Exprimer pourquoi vous vous sentez bloqué peut être le premier pas pour débloquer votre flux d'écriture.

[Utilisez des prompts de journaling :](#)

Si vous ne savez pas par où commencer, les prompts de journaling peuvent offrir une direction. Des questions ouvertes comme "Qu'est-ce qui me pèse aujourd'hui ?" ou "De quoi suis-je reconnaissant ?" peuvent ouvrir des portes à l'exploration intérieure.

[Acceptez l'imperfection :](#)

Votre journal n'est pas un ouvrage destiné à la publication. C'est un espace pour l'exploration et l'expression personnelles. Accepter que l'imperfection fait partie du processus peut libérer votre créativité et faciliter l'expression authentique.

Techniques pour affronter les vérités difficiles :

Lorsque vous vous sentez prêt à plonger dans des sujets plus profonds, commencez petit. Vous n'avez pas besoin de résoudre chaque question en une seule séance. Abordez les sujets difficiles peu à peu, en reconnaissant et en validant vos sentiments à mesure qu'ils émergent.

Conclusion

Le démarrage du journaling est un acte de courage. Il s'agit de se choisir, de choisir de se confronter à soi-même dans un espace de non-jugement et d'exploration. En suivant ces premiers pas et en utilisant ces techniques pour surmonter les blocages, vous vous équiperez pour un voyage enrichissant de découverte personnelle à travers le journaling. Rappelez-vous, chaque mot que vous écrivez est un pas de plus vers une compréhension plus profonde de vous-même.

Techniques de Journaling pour Confronter ses Vérités



La confrontation avec nos vérités intérieures peut être une tâche ardue, mais le journaling offre des techniques variées pour faciliter ce processus. Chaque méthode ci-dessous est conçue pour vous aider à explorer différents aspects de votre être, en permettant une expression authentique et profonde.

Journaling Descriptif

Cette approche vous encourage à décrire vos expériences et émotions de manière détaillée et non filtrée. L'objectif est de capturer l'essence de vos vécus sans jugement ni censure. En vous concentrant sur les détails sensoriels (ce que vous voyez, entendez, ressentez), vous pouvez mieux comprendre et accepter vos réactions et sentiments.

- **Pratique :** Commencez par écrire sur un événement récent, en décrivant aussi précisément que possible ce qui s'est passé et comment cela vous a fait ressentir. Laissez les mots couler sans vous soucier de leur ordre ou de leur élégance.

Journaling Réflexif

Le journaling réflexif utilise des questions guidées pour promouvoir l'introspection sur des parties de vous-même que vous pourriez éviter ou nier. Cette technique aide à révéler des patterns de pensée et des croyances sous-jacentes qui influencent votre comportement et vos émotions.

- **Pratique :** Posez-vous des questions telles que "Pourquoi cette situation me rend-elle anxieux(se) ?", "Quels sont les schémas récurrents dans mes relations ?" ou "Quelle partie de moi ai-je du mal à accepter ?". Répondez avec honnêteté, en explorant les profondeurs de vos réponses.

Journaling Expressif

Cette méthode met l'accent sur l'expression brute et sans filtre de vos émotions difficiles, en utilisant l'écriture comme un exutoire. Le journaling expressif vous permet de libérer des sentiments refoulés, offrant un soulagement et une perspective sur des émotions complexes.

- **Pratique :** Lorsque vous vous sentez submergé(e) par des émotions, prenez votre journal et commencez à écrire tout ce qui vous vient à l'esprit à propos de ce que vous ressentez. Ne vous arrêtez pas pour réfléchir ou juger; laissez simplement les mots exprimer vos émotions brutes.

Journal de gratitude

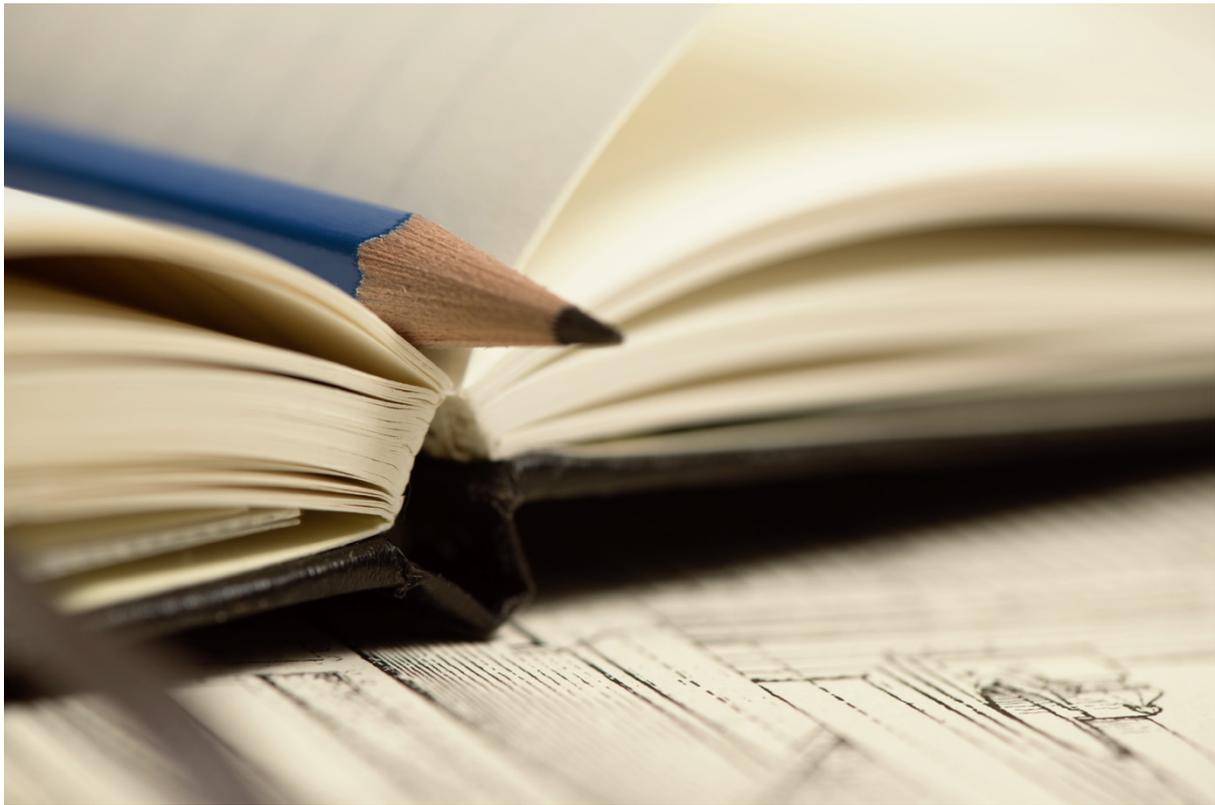
Inclure une dimension de gratitude dans votre pratique peut équilibrer l'exploration de défis personnels, en vous rappelant les aspects positifs de votre vie. Le journal de gratitude vous aide à maintenir une perspective équilibrée, en reconnaissant les bienfaits, grands et petits, de votre quotidien.

- **Pratique :** Chaque jour, notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e). Essayez de penser à des aspects nouveaux et spécifiques chaque fois pour approfondir votre appréciation et votre conscience des moments positifs de votre vie.

Conclusion

Ces techniques de journaling offrent des voies diverses pour vous engager avec vos vérités intérieures, chacune avec son propre angle d'approche. Que vous choisissiez de décrire vos expériences, de réfléchir sur des questions profondes, d'exprimer librement vos émotions, ou de cultiver la gratitude, vous vous donnez l'espace pour explorer, comprendre et finalement embrasser votre véritable moi. Le voyage vers la découverte de soi commence par la page blanche devant vous.

Défi de 30 jours : Affronter ses Vérités



Introduction au Défi

Le défi de 30 jours que vous vous apprêtez à entreprendre est conçu pour vous guider à travers un **voyage d'auto-exploration et de transformation personnelle**.

L'objectif est de vous confronter chaque jour à une vérité personnelle difficile, en utilisant des prompts et des exercices spécialement conçus pour cet effet.

Ce voyage vous invitera à **plonger profondément dans votre psyché**, à identifier et à exprimer des émotions longtemps refoulées, à explorer les schémas de pensée et croyances limitants qui vous retiennent, et finalement, à élaborer des plans d'action pour transformer ces vérités en tremplins vers la croissance personnelle.

Ouvrez votre nouveau carnet. L'écriture manuscrite est intéressante pour se connecter à ses émotions les plus intimes.

Si vous préférez écrire avec votre clavier, vous trouverez à la fin de cet ebook une synthèse des 30 consignes.

Structure quotidienne

Jour 1-10 : Identification et Expression des Émotions Refoulées

Durant les dix premiers jours, vous vous concentrerez sur l'identification et l'expression de vos émotions refoulées.

À travers des consignes de journaling qui vous incitent à explorer vos sentiments les plus profonds, vous commencerez à libérer ces émotions, permettant ainsi une catharsis nécessaire à votre bien-être émotionnel.

Jour 1 : Quelle émotion ai-je du mal à reconnaître ou exprimer ? Pourquoi ?

Jour 2 : Décrivez une situation récente où vous avez senti une forte émotion. Comment avez-vous réagi ?

Jour 3 : Quand ai-je ressenti de la colère sans savoir pourquoi ? Quelles pourraient être les causes sous-jacentes ?

Jour 4 : Quelle émotion positive ai-je tendance à ignorer ou minimiser ? Pourquoi ?

Jour 5 : Écrivez sur une peur que vous évitez de confronter. Comment cela vous affecte-t-il ?

Jour 6 : Quelle situation ou quel souvenir réveille en vous un sentiment de tristesse ? Décrivez-le.

Jour 7 : Identifiez une fois où vous vous êtes senti(e) coupable. Est-ce justifié ? Comment pouvez-vous vous libérer de ce sentiment ?

Jour 8 : Quelle est la dernière fois que vous avez ressenti de la joie pure ? Pourquoi ces moments sont-ils rares ?

Jour 9 : Avez-vous déjà ressenti de la jalousie ? Qu'est-ce que cela révèle sur vos désirs ou insécurités ?

Jour 10 : Écrivez sur un moment où vous avez été déçu par vous-même. Comment pouvez-vous vous pardonner ?

Jour 11-20 : Exploration des Patterns de Pensée Limitants et des Croyances

Les jours suivants seront consacrés à l'exploration de vos patterns de pensée et croyances limitantes. En mettant en lumière ces pensées et en les remettant en question, vous ouvrirez la voie à une nouvelle perspective de vie, plus libérée et authentique.

Jour 11 : Quelle croyance limitante influence le plus votre vie actuellement ? D'où vient-elle ?

Jour 12 : Comment vos croyances sur l'argent limitent-elles votre potentiel ?

Jour 13 : Quelle est votre plus grande peur concernant les relations ? Comment cela affecte-t-il vos relations actuelles ?

Jour 14 : Identifiez une croyance limitante sur votre capacité à réussir. Comment pouvez-vous la contester ?

Jour 15 : Quelles excuses utilisez-vous régulièrement pour éviter de prendre des risques ? Quelle vérité se cache derrière ?

- Jour 16 :** En quoi vos croyances sur le bonheur vous limitent-elles ?
- Jour 17 :** Quel est le jugement que vous craignez le plus des autres ? Pourquoi ?
- Jour 18 :** Comment la peur de l'échec vous empêche-t-elle de poursuivre vos rêves ?
- Jour 19 :** Quelle est la critique que vous vous faites le plus souvent ? Comment pouvez-vous transformer cette critique en quelque chose de constructif ?
- Jour 20 :** Quelle croyance sur vous-même êtes-vous prêt(e) à lâcher ? Pourquoi ?

Jour 21-30 : Plans d'Action pour Adresser et Transformer ces Vérités en Opportunités de Croissance

La dernière phase du défi vous amènera à élaborer des plans d'action concrets pour adresser les vérités que vous avez découvertes et les transformer en opportunités de croissance. Il s'agira de définir des étapes pratiques pour intégrer vos nouvelles compréhensions dans votre vie quotidienne.

- Jour 21 :** Quel petit pas pouvez-vous faire aujourd'hui pour surmonter une peur ?
- Jour 22 :** Quelle action pouvez-vous entreprendre pour briser un pattern de pensée limitant ?
- Jour 23 :** Établissez un objectif qui vous semble un peu effrayant mais excitant. Quel est le premier pas ?
- Jour 24 :** Quelle habitude négative êtes-vous prêt(e) à abandonner ? Comment planifiez-vous de le faire ?
- Jour 25 :** Quel aspect de votre vie mérite plus d'attention ? Comment allez-vous l'intégrer dans votre routine ?
- Jour 26 :** Quelle est une chose que vous avez toujours voulu apprendre ou faire ? Comment pouvez-vous commencer ?
- Jour 27 :** Quel est un acte de gentillesse que vous pouvez faire pour vous-même ? Pour quelqu'un d'autre ?
- Jour 28 :** Comment pouvez-vous créer plus d'espace pour la joie dans votre vie ?
- Jour 29 :** Quel engagement pouvez-vous prendre envers votre croissance personnelle ?
- Jour 30 :** Réflétez sur le dernier mois. Quelle a été la leçon la plus précieuse ? Comment allez-vous l'appliquer à l'avenir ?

Conclusion

Ce défi de 30 jours n'est pas une fin en soi, mais plutôt le début d'un engagement continu envers l'auto-exploration et la croissance personnelle. En affrontant vos vérités, en les exprimant et en agissant sur elles, vous vous engagez sur la voie d'une vie plus

authentique et épanouie. N'oubliez pas : chaque jour est une nouvelle opportunité de devenir la meilleure version de vous-même.

Autres Exercices Pratiques



En plus du défi de 30 jours, voici des moyens supplémentaires pour approfondir votre exploration de soi et renforcer votre pratique du journaling.

Consignes de journaling supplémentaires

Ces consignes sont conçus pour vous aider à explorer plus avant des vérités personnelles difficiles et à encourager une réflexion plus profonde :

1. **Quelle décision continue de me hanter ? Pourquoi ?**
2. **De quoi suis-je le plus fier dans ma vie ? Pourquoi est-ce important pour moi ?**
3. **Quel conseil donnerais-je à mon moi plus jeune ?**
4. **Quel a été le moment le plus difficile de ma vie ? Qu'ai-je appris de cette expérience ?**
5. **Quand ai-je ressenti un changement significatif dans ma perception de moi-même ?**
6. **Quels sont les aspects de ma vie que je contrôle trop ? Pourquoi ?**
7. **Qu'est-ce que je fuis par peur ?**
8. **Quelle est la plus grande leçon que j'ai apprise sur l'amour ?**
9. **Quel aspect de ma vie a besoin de plus de clarté actuellement ?**
10. **Comment décrirais-je ma relation avec le lâcher-prise ?**

Défis hebdomadaires

Ces défis hebdomadaires sont conçus pour vous pousser hors de votre zone de confort, encourager l'auto-exploration et promouvoir l'acceptation de soi :

Semaine 1 : Le défi de la vulnérabilité

- Partagez une entrée de votre journal avec un ami de confiance. Choisissez une entrée qui révèle quelque chose de personnel ou de vulnérable.

Semaine 2 : Le défi de la gratitude

- Chaque jour, écrivez sur une personne dans votre vie pour laquelle vous êtes reconnaissant. À la fin de la semaine, si possible, dites-leur pourquoi.

Semaine 3 : Le défi du silence

- Passez une journée entière en silence, loin des médias sociaux et des distractions numériques. Utilisez le temps pour réfléchir et journaliser sur l'expérience.

Semaine 4 : Le défi de l'action

- Identifiez une petite action que vous avez retardée par peur ou procrastination. Engagez-vous à accomplir cette tâche d'ici la fin de la semaine.

Conclusion

Ces exercices pratiques, prompts supplémentaires et défis hebdomadaires sont des outils précieux pour continuer à explorer les profondeurs de votre être. Ils sont conçus non seulement pour vous aider à affronter vos vérités personnelles difficiles mais aussi pour vous encourager à embrasser pleinement votre parcours de croissance personnelle. Souvenez-vous, le journaling est une pratique flexible ; sentez-vous libre d'adapter ces exercices à vos besoins et à votre rythme.

Journaling Thématique Approfondi



Le journaling peut être adapté pour explorer des thèmes spécifiques de notre vie intérieure. En se concentrant sur des aspects tels que la gestion des conflits intérieurs et l'acceptation de soi, cette pratique offre des outils précieux pour le développement personnel. Voici des techniques et exercices pour approfondir ces explorations.

Journaling pour la Gestion des Conflits Intérieurs

Les conflits internes surgissent lorsque nous nous trouvons tiraillés entre des désirs, des valeurs, ou des décisions contradictoires. Le journaling peut aider à naviguer à travers ces turbulences internes, offrant un espace pour clarifier et résoudre ces contradictions.

Techniques spécifiques :

- **Dialogue Intérieur** : Écrivez un dialogue entre les différentes parties de vous-même en conflit. Par exemple, si une partie de vous souhaite changer de carrière et l'autre a peur, laissez ces deux parties s'exprimer dans votre journal.

- **Cartographie des Émotions** : Quand vous ressentez un conflit intérieur, essayez de cartographier les émotions associées. Identifiez où vous ressentez ces émotions dans votre corps et écrivez sur les sensations physiques liées à chaque émotion.

Journaling pour l'Acceptation de Soi

L'acceptation de soi est un pilier de la croissance personnelle. Elle implique d'embrasser toutes les parties de soi, y compris celles que nous trouvons difficiles à accepter.

Exercices dédiés :

- **Lettres de Compassion** : Écrivez une lettre à vous-même à propos d'un aspect de vous que vous avez du mal à accepter. Abordez-vous avec la même compassion et compréhension que vous offririez à un ami cher.
- **Affirmations d'Acceptation** : Créez des affirmations positives qui célèbrent et acceptent vos traits uniques, même ceux que vous jugez habituellement. Répétez ces affirmations lors de votre routine de journaling pour renforcer l'acceptation de soi.

Conclusion

Le journaling thématique approfondi offre une voie puissante pour travailler sur des aspects spécifiques de notre psyché. En se concentrant sur la gestion des conflits intérieurs et l'acceptation de soi, nous pouvons utiliser le journaling comme un outil de guérison et de transformation. Ces techniques et exercices sont conçus pour vous guider dans votre voyage d'auto-exploration, vous aidant à naviguer à travers les complexités de votre monde intérieur avec une plus grande clarté et compassion.

Conclusion

Au terme de ce voyage à travers les pages de votre journal, vous avez exploré les méandres de votre esprit et de votre cœur, vous confrontant à vos vérités les plus profondes.

Le journaling, plus qu'une simple pratique d'écriture, s'est révélé être un puissant outil d'auto-exploration et de guérison. En affrontant vos vérités personnelles difficiles, vous avez entamé un processus de compréhension et d'acceptation profonde de vous-même, ouvrant la porte à une transformation personnelle significative.

Le journaling vous a invité à dialoguer avec votre intérieur, à reconnaître et exprimer vos émotions refoulées, à identifier les croyances limitantes qui entravent votre épanouissement, et à élaborer des plans d'action pour accueillir le changement. Cette pratique vous a permis de découvrir la richesse de votre monde intérieur, de cultiver la résilience et de renforcer l'acceptation de soi.

Je vous encourage à continuer de faire du journaling un compagnon fidèle de votre quotidien. L'écriture régulière est la clé pour maintenir les bénéfices obtenus et continuer sur la voie de la croissance personnelle.

Chaque page de votre journal est une nouvelle opportunité de découverte, un espace sûr pour expérimenter, rêver et transformer. Souvenez-vous que le journaling est un processus flexible, qui s'adapte à vos besoins et à votre rythme de vie.

Enfin, je vous invite à partager vos expériences de journaling. Que ce soit avec des proches, dans des communautés en ligne, ou même en créant votre propre espace de partage, échanger sur votre parcours peut enrichir votre pratique et vous offrir de nouvelles perspectives. Le partage est également un magnifique moyen de soutenir et d'inspirer d'autres personnes dans leur propre voyage d'auto-exploration.

Le journaling est un cadeau que vous vous offrez, un espace de liberté et de créativité où chaque mot écrit est un pas de plus vers une meilleure connaissance de soi. Continuez à écrire, à explorer, et à vous épanouir.

Mon journal: 30 jours d'écriture

Jour 1 : Quelle émotion ai-je du mal à reconnaître ou exprimer ? Pourquoi ?

Jour 2 : Décrivez une situation récente où vous avez senti une forte émotion. Comment avez-vous réagi ?

Jour 3 : Quand ai-je ressenti de la colère sans savoir pourquoi ? Quelles pourraient être les causes sous-jacentes ?

Jour 4 : Quelle émotion positive ai-je tendance à ignorer ou minimiser ? Pourquoi ?

Jour 5 : Écrivez sur une peur que vous évitez de confronter. Comment cela vous affecte-t-il ?

Jour 6 : Quelle situation ou quel souvenir réveille en vous un sentiment de tristesse ? Décrivez-le.

Jour 7 : Identifiez une fois où vous vous êtes senti(e) coupable. Est-ce justifié ? Comment pouvez-vous vous libérer de ce sentiment ?

Jour 8 : Quelle est la dernière fois que vous avez ressenti de la joie pure ? Pourquoi ces moments sont-ils rares ?

Jour 9 : Avez-vous déjà ressenti de la jalousie ? Qu'est-ce que cela révèle sur vos désirs ou insécurités ?

Jour 10 : Écrivez sur un moment où vous avez été déçu par vous-même. Comment pouvez-vous vous pardonner ?

Jour 11 : Quelle croyance limitante influence le plus votre vie actuellement ? D'où vient-elle ?

Jour 12 : Comment vos croyances sur l'argent limitent-elles votre potentiel ?

Jour 13 : Quelle est votre plus grande peur concernant les relations ? Comment cela affecte-t-il vos relations actuelles ?

Jour 14 : Identifiez une croyance limitante sur votre capacité à réussir. Comment pouvez-vous la contester ?

Jour 15 : Quelles excuses utilisez-vous régulièrement pour éviter de prendre des risques ? Quelle vérité se cache derrière ?

Jour 16 : En quoi vos croyances sur le bonheur vous limitent-elles ?

Jour 17 : Quel est le jugement que vous craignez le plus des autres ? Pourquoi ?

Jour 18 : Comment la peur de l'échec vous empêche-t-elle de poursuivre vos rêves ?

Jour 19 : Quelle est la critique que vous vous faites le plus souvent ? Comment pouvez-vous transformer cette critique en quelque chose de constructif ?

Jour 20 : Quelle croyance sur vous-même êtes-vous prêt(e) à lâcher ? Pourquoi ?

Jour 21 : Quel petit pas pouvez-vous faire aujourd'hui pour surmonter une peur ?

Jour 22 : Quelle action pouvez-vous entreprendre pour briser un pattern de pensée limitant ?

Jour 23 : Établissez un objectif qui vous semble un peu effrayant mais excitant. Quel est le premier pas ?

Jour 24 : Quelle habitude négative êtes-vous prêt(e) à abandonner ? Comment planifiez-vous de le faire ?

Jour 25 : Quel aspect de votre vie mérite plus d'attention ? Comment allez-vous l'intégrer dans votre routine ?

Jour 26 : Quelle est une chose que vous avez toujours voulu apprendre ou faire ? Comment pouvez-vous commencer ?

Jour 27 : Quel est un acte de gentillesse que vous pouvez faire pour vous-même ? Pour quelqu'un d'autre ?

Jour 28 : Comment pouvez-vous créer plus d'espace pour la joie dans votre vie ?

Jour 29 : Quel engagement pouvez-vous prendre envers votre croissance personnelle ?

Jour 30 : Réflétez sur le dernier mois. Quelle a été la leçon la plus précieuse ? Comment allez-vous l'appliquer à l'avenir ?

Pour aller plus loin: <https://psychoplume.com/ecrire-avec-psycho-plume/>