

# Journal d'écriture



## Mon journal d'écriture

Le journal d'écriture est source de libération et d'inspiration créative à exploiter !

Adopter de bonnes habitudes d'écriture créative fait partie d'un voyage intérieur libérateur en soi.

Manifester son intention d'accéder à un état de mieux-être en effectuant régulièrement quasi quotidiennement dans son rituel sacré cet instant magique d'écriture inspirée est révélateur d'un état de santé pour un avenir meilleur.

Laisser couler les pensées, glisser votre main sur le papier, votre stylo-plume sur la page de votre journal sans censure, sans jugement ni critique intérieure. Afin de soulager voir diminuer les tracasseries du jour. Aucune attention portée à l'orthographe, la syntaxe seulement laisser parler son cœur. Une connexion avec sa source intérieure est pur bonheur, osez !

Tant comme la marche extérieure en nature stimule et fortifie le système immunitaire, l'écriture au quotidien apporte libération, inspiration et motivation tout en développant la créativité.

Prendre le temps pour soi est un message d'amour que l'on s'offre. Prendre le temps d'écrire quelques lignes dans son journal est aussi source de réconfort, de soulagement et beaucoup plus !

À votre plume !  
Écrivez, écrivez, écrivez...

Lynda Geoffroy,

© Lynda Geoffroy, juillet 2021.