



(French version below)

## Writing exercises to kickstart your self-awareness journey!

### Writing Exercises

Write down your emotions, truthfully in order to look at the circumstances as they are and seek for solutions

Write a compassionate and empathetic letter to yourself from a friend's perspective. "*What would you do if you were in her shoes?*"

Write everything you are grateful for

Write a personal mission statement that represents the actions and values in your life

Writing a letter to someone you lost sight of is great way to reconnect with her

In order to focus on your goals, think about your personal vision/ ideal routine.

Draw the big lines and convert them into to do lists

Create your vision board - stick images, photographs, sentences that represent your dreams, goals and desires – and put it in a visible place, where you can see it every day

To control your mind, write down your mantras. They embody your personality traits and boost your self-esteem.

Write down your goals and leave them in a place where you can see them throughout the day

Write empowerment sentences where you can see them to improve your self-esteem throughout the day

Write concrete goals and challenges for every day/month/ year and reassess them regularly

Make a list of all your wishes and take it wherever you go so that you can read it before meditating

Organise the following week every weekend. Start with your objectives, then draw a specific plan. At the end of the week, see how far you've gone compared to your initial plan

To undo list : Think of all the things, activities and mental values you dislike and would like to change

### **Questions to Trigger Storytelling**

What are you most proud of?

What stands in the way of your happiness?

What experiences make you feel the most alive?

What made your day?

What have you done lately to get closer to your goals?

### **Tips to Start Writing**

Dedicate some time for you to be quiet for 30 minutes, every day

Dedicate some time to connect with nature, every day

Be grateful for everything life gives you

Enjoy now for it is the only way to get ready for tomorrow

Start accepting people, situations, circumstances, events, as they come

Hold yourself accountable for your situation and everything you deem as a problem



## Exercices d'écriture pour entamer sa cure de bien-être !

### Exercices d'écriture

Mettre sur papier vos émotions, sans filtre, de manière analytique afin de voir les circonstances telles qu'elles sont et de chercher les solutions

Écrivez une lettre à vous-même du point de vue d'une amie, avec empathie et compassion. « *Que conseilleriez-vous à une amie qui traverse la même situation ?* »

Notez toutes les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante

Rédigez un énoncé de mission personnelle de sorte qu'il englobe l'ensemble des valeurs et des actions qui régissent votre vie

Adresser une lettre à quelqu'un est toujours un moyen de reprendre avec cette personne

Afin de rester concentrée sur vos objectifs, représentez-vous votre vision/ votre routine idéale. Inscrivez-en les grandes lignes et convertissez-les en initiatives concrètes à réaliser chaque jour (to do lists)

Réalisez votre vision board : collez-y images, photographies ou phrases qui décrivent vos rêves, buts, désirs et desseins. Mettez-le bien en évidence, là où vous pourrez le voir tous les jours.

Afin de contrôler votre mental, inscrivez des affirmations fortes ou des mantras. Ils sont le symbole votre personnalité et servent à accroître votre estime de soi

Annotez vos objectifs pour la journée et laissez-les bien en évidence

Écrivez des mots et des phrases encouragez là où vous pouvez les voir tous les jours afin de booster votre estime de soi

Notez vos objectifs et défis concrets pour chaque unité de temps (mois, année...) et revaluez-les régulièrement

Faites une liste de ce que vous désirez vraiment, et prenez-la avec vous afin de la regarder et de méditer sur son contenu

Organisez votre semaine chaque weekend. Commencez par lister vos objectifs de la semaine. A partir de là, dressez un plan d'action spécifique. A la fin de la semaine, vérifiez que celle-ci se soit déroulée selon votre plan

A bannir : pensez à toutes ces choses, à ces activités, à ces valeurs que vous arborez et que vous ne voulez plus dans votre vie.

### **Questions pour amener à l'écriture**

De quoi suis-je la plus fière ?

Quels obstacles m'empêchent d'être heureuse ?

Quelles expériences me font sentir le plus vivante ?

Qu'est-ce qui m'a rendue heureuse aujourd'hui ?

Qu'ai-je entrepris récemment pour me rapprocher de mes objectifs ?

### **Astuces pour favoriser l'écriture**

Observez chaque jour 30 minutes de silence.

Consacrez du temps chaque jour pour être en communion avec la nature

Soyez reconnaissante pour tous les cadeaux que vous offre la vie

Vivez le moment présent car c'est le meilleur moyen de se préparer au futur.

Apprenez à accepter : les gens, les situations, les circonstances et les événements comme ils viennent

Endossez la responsabilité de votre situation et de tout ce qui selon vous est un problème