



La pratique du journal cultive la conscience de soi et vous aide à devenir plus conscient de vos pensées et vos émotions.

Search Inside Yourself propose 2 façons de tenir un journal :

1. Freeflow : écriture d'un flux de conscience
2. Prendre délibérément le temps de penser et de réfléchir tout en écrivant

Conseils pour tenir un journal

- Il est préférable que votre journal soit seulement pour vous - personne d'autre n'a besoin de lire tout ce que vous avez écrit
- Rédigez votre journal sur un papier plutôt qu'à l'aide d'un ordinateur ou d'un autre appareil électronique
- Permettez à vos pensées d'affluer sur la page sans vous arrêter pour les modifier ou vous juger ; il n'y a pas de "bonnes" ou de "mauvaises" pensées quand il s'agit de tenir un journal
- Ne vous inquiétez pas de la grammaire ou de l'orthographe ; ce qui est important, c'est de libérer vos pensées
- Lorsque vous tenez un journal, continuez d'écrire jusqu'à ce que le temps soit écoulé. Si vous êtes bloqué et que vous n'avez rien à écrire, alors continuez à écrire, "Je n'ai rien à écrire..." jusqu'à ce qu'une nouvelle pensée émerge
- Lorsque vous avez fini d'écrire, prenez quelques minutes pour vous relire et réfléchir à ce que cela vous fait découvrir



Instructions

Si vous aimez tenir un journal en suivant des instructions, en voici quelques-unes pour vous aider à commencer. En pratique, essayez de traiter au moins 2 à 3 questions par session, en consacrant 3 minutes par question :

- Je me sens épanoui(e) quand
- Quand je suis à mon meilleur, je suis
- Certains de mes plus gros défis sont
- Ce qui me surprend le plus est
- Les choses pour lesquelles je suis reconnaissant sont
- Ce qui me retient souvent est
- Mes forces sont
- Les valeurs très importantes pour moi sont
- Ce qui m'aiderait est
- Ce que j'apprécie le plus en moi est
- Les choses qui me motivent sont
- Ce qui fait que je me sens aimé est
- Dans l'année qui vient, je veux vraiment
- Les qualités que j'admire chez les autres sont
- Les choses qui puisent mon énergie sont
- Les choses qui me font me sentir en vie sont
- Les choses dont j'ai le plus besoin dans ma vie maintenant sont
- Les choses qui vont bien dans ma vie en ce moment sont • Ce qui me rendrait heureux maintenant est
- Les choses pour lesquelles je peux me reconnaître compétent sont
- Je dépend des autres pour
- Certains dépendent de moi pour
- Ce qui est dans mon cœur est
- Je me sens inspiré(e) par
- Les choses que j'ai tendance à éviter sont
- Ce qui est plus important pour moi, c'est
- Les choses que je peux faire pour prendre soin de moi sont • La vie m'appelle à