## Défi N°22

Régler votre minuteur pour 10 minutes et écrire en commençant par "je ne veux pas écrire à propos de ..." et laissez vous aller..Peut être entendrez vous une petite voix qui vous dit "non! non! non! N'écris pas cela" ou peut être ressentirez vous une petite gêne...mais osez passer outre, au delà des peurs, sentez vous libre, lâchez prise..et si vraiment c'est difficile pour vous, dites vous par exemple que vous pouvez toujours déchirer la page une fois les mots déposés.

Répétez vous cette question "à propos de quoi n'ai je pas envie d'écrire ?" afin de plonger plus profondément en vous, là où se cachent les peurs les plus profondes. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez demander de l'aide, faire appel à votre intuition, à des guides, des personnes ressources, laissez la voix de la sagesse se matérialiser sur la page..

Alternez entre "je ne veux pas écrire à propos de ...." et "ce que je peux faire à propos de..."

Laissez se libérer les mots sur les pages du journal jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

Bon plongeon dans les profondeurs de votre être...