

Défi 37 :

La proposition du jour est une pratique à mettre en place lorsque vous vous sentez en colère, stressé ou frustré. Prenez votre journal ou le papier le plus proche et lâchez-vous ! Laissez les émotions se déverser, quelle que soit la grossièreté des mots (le papier est une meilleure option que d'en faire profiter vos proches...). Vous pouvez du reste déchirer cette page, la brûler. Une fois cette rédaction achevée, prenez le temps d'observer comment vous vous sentez, votre état d'être. Peut-être venir écrire aussi ce ressenti sur votre cahier et vous posez cette question : qu'est ce qui me serait utile de savoir aujourd'hui ?

Gardez cette proposition dans un coin de votre être afin qu'elle se mette en place toute seule lorsque vous serez confrontés à ces états...

Très belle journée à vous tous..dans la joie et l'amour.