



JOURNAL DU MATIN

Petit rituel d'écriture pour libérer l'esprit et
bien démarrer la journée

FICHE PRATIQUE

FICHE PRATIQUE – JOURNAL DU MATIN

Petit rituel d'écriture pour libérer l'esprit et bien démarrer la journée

Pourquoi pratiquer ?

Écrire le matin permet de :

- vider le mental dès le réveil
- poser ses idées et ses émotions
- se sentir plus léger(e) et concentré(e)
- créer un moment rien que pour soi

Quand pratiquer ?

Idéal :

- dès le réveil
- avant de démarrer ses tâches
- avec un café ou un thé

Durée conseillée : 3 à 5 minutes (ou plus si envie)

Comment pratiquer ?

1. Prenez un carnet et un stylo.
2. Écrivez librement sans vous censurer.
3. Répondez simplement à ces 3 questions :

- Qu'est-ce que je ressens ce matin ?
- Qu'est-ce que j'ai besoin de déposer ou de libérer ?
- Qu'est-ce que j'ai envie de vivre aujourd'hui ?

Laissez venir les mots, même simples ou brouillons.

Conseils pratiques :

- ✓ Écrire sans jugement ni correction
- ✓ Même quelques mots suffisent
- ✓ Pratiquer régulièrement, sans obligation de longueur

Erreurs fréquentes :

- X Vouloir bien écrire ou se corriger
- X Se juger ou se bloquer
- X Faire trop long si cela devient une contrainte

Comment je me sens après ?

- Plus léger(e) ?
- Plus clair(e) dans mes idées ?
- Plus calme ?

Mes notes :

"Écrire le matin, c'est offrir de l'espace à son esprit."

Voir aussi :

- Fiche Routine du Matin
- Fiche Écriture Libératrice

prenez soin de vous



Merci pour votre présence.
Chaque pas compte.
à bientôt sur aime-etre.fr

Envie de contenu exclusif ?

Rejoignez la newsletter Aime Être
Scannez ce QR code ou visitez :

