



MINI JOURNALING

Un rituel d'écriture ultra simple et rapide pour mieux se connecter à soi au quotidien.

FICHE PRATIQUE

FICHE PRATIQUE – MINI JOURNALING

Un rituel d'écriture ultra simple et rapide pour mieux se connecter à soi au quotidien.

Pourquoi pratiquer ?

Le mini journaling est idéal pour :

- garder un lien quotidien avec soi
- s'exprimer librement en quelques minutes
- poser ses idées ou ses ressentis
- avoir un temps juste pour soi

Quand pratiquer ?

À tout moment :

- au réveil
- en journée
- avant de dormir

Durée conseillée : 2 à 5 minutes

Comment pratiquer ?

1. Prenez un carnet ou une page libre.
2. Posez-vous simplement ces 3 questions :

- Comment je me sens ici et maintenant ?
- Qu'est-ce que j'ai envie ou besoin de déposer ?
- Un mot ou un geste positif pour moi aujourd'hui ?

Notez vos réponses simplement, sans chercher à bien écrire.

Conseils pratiques :

- ✓ Laisser venir les mots spontanément
- ✓ Être sincère, même si c'est court
- ✓ S'autoriser un ton libre et personnel

Erreurs fréquentes :

- X Se forcer à écrire beaucoup
- X Chercher la perfection
- X S'auto-juger

Ce que cela m'apporte :

- Une pause rien qu'à moi
- Plus de clarté
- Un rendez-vous bienveillant avec moi-même

Mes notes :

"Quelques mots suffisent pour se reconnecter à soi."

Voir aussi :

- Guide écriture intérieure
- Fiches journaling guidé

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 :

