Ecrire une lettre à soi-même

1. Créer un environnement soutenant ta démarche

Tout d'abord installe-toi dans un endroit tranquille, où tu te sens bien et où tu ne seras pas dérangé. Si besoin, préviens tes proches que tu as besoin d'être seul pour l'exercice que tu vas faire. N'hésite pas à mettre un fond de musique douce, allumer une bougie, de l'encens ou ce qui t'aide à entrer dans un état d'intériorité et de calme intérieur.

2. Créer un espace en toi prêt à t'accueillir

Ensuite offre toi un temps de recentrage. Ceci peut être 5 minutes de cohérence cardiaque (des vidéos se trouvent facilement sur Youtube), un temps de méditation en silence, des gestes de danse sur une musique relaxante, …

3. Commencer à écrire, à l'écoute de ce qui vient

Et puis, lorsque quand tu te sens dans une énergie propice à l'exercice, que tu es entouré de calme à l'extérieur et à l'intérieur, prends ton ordi et commence à écrire.

Il est important d'écrire avec bienveillance envers toi-même, dans tes mots et dans la manière de le faire; L'important de cet exercice n'est pas du tout d'écrire sans fautes d'orthographe, sans fautes de syntaxe ou de grammaire, de trouver les plus beaux mots et les plus belles tournures de phrase. L'essentiel de cet exercice est de se connecter à son cœur, son envie, son élan de vie et d'amour pour le laisser couler au travers des mots.

Si quelque chose vient naturellement, accueille-le et laisse-toi porter par ce flot d'inspiration.

Si tu as besoin d'idées, en voici quelques-unes qui peuvent t'inspirer, le plus important étant d'écrire ce qui te correspond, ce qui vient le plus spontanément sans te forcer… Ceci n'appartient qu'à toi et toi seul.

Commence par écrire « Cher/chère… » suivit de ton prénom ou un petit surnom

- Qu'est-ce que j'aimerais dire à mon meilleur ami (qui s'agit ici de moi) ?

- En quoi est-ce que je ressens de la gratitude envers moi-même ? Quels sont les « mercis » que j'ai envie de me dire ?

- Quelles sont les capacités que je connais de moi ? Celles qui sont bien ancrées et celles que je découvre peu à peu

- De quoi ai-je besoin de ma part pour être bien avec moi-même ?

- Si je mourais demain, qu'est-ce que j'aurais envie de me dire ?

- Qu'est-ce que je me souhaite pour la suite de l'année 2020 ?

- Quels sont les pardons que j'ai envie de me dire à moi-même ?

- Qu'est-ce que j'aimerais profondément m'entendre me dire ?

- Qu'est-ce que je sens aujourd'hui dont je veux me souvenir pour mon futur ?

- Est-ce qu'il y a des engagements que je souhaite prendre vis-à-vis de moi-même ?

- Quels sont mes rêves pour mon avenir, pour ma vie ?

- Cher moi, je t'aime parce que…

- …