

## Exercice (pré-formation) : INTENTION

Pour écrire ces lignes j'ai commencé par mettre mon téléphone sous mode avion, ça me donne toujours la sensation que VOILA c'est un espace pour moi.

Je me fais un thé chaud, je m'assieds à mon bureau.  
J'écoute le bruit de la pluie et je ne m'inquiète plus de rien,  
ni de ce que je suis censée faire après,  
ni de toutes ces contraintes qui m'attendent à l'extérieur.

Si je dédie ce temps pour moi c'est que je sais à quel point c'est vital que je retrouve mon monde intérieur.

C'est un espace où je me déconnecte de ce que je connais comme la réalité pour me reconnecter à ma vérité.

C'est un espace où je ne laisse pas le reste du monde déterminer mes pensées,  
mais un espace où je laisse les mots filer.  
La plupart du temps je ne sais pas dans quelle direction ils iront.

Au début c'est un peu rouillé, et je me rends compte que c'est encore tellement difficile de me laisser aller.

Alors les premières lignes sont plus superficielles, le temps que je me reconnecte à mon flow, à ces mots qui savent, ceux qui m'attendent de l'autre côté.

J'ai encore du mal à leur faire confiance et **pourtant A CHAQUE FOIS que je les ai écoutés ils ne m'ont pas laissée tomber.**

Après les premières minutes les mots forcés et un peu maladroits commencent à disparaître.

Les murmures de la société (tu sais celle qui croit toujours savoir ce qui est bien pour toi !) deviennent presque inaudible.

Alors je me retrouve seule.

Ces mots et moi.

Mon âme nue, celle qui a tant de mal à se révéler pendant la journée.

Et comme toujours je décide de lui faire confiance.

Je laisse mes pensées couler sur le papier (ou sur le clavier), et je regarde ce qui demande à s'exprimer.

Parfois c'est magique, c'est fluide, et toutes les réponses que j'attendais se trouvent là, devant moi.

D'autres fois c'est plus confus, ça bloque, ça résiste, ou alors ça me surprend tellement qu'il me faut plus de temps pour comprendre ce qui a été révélé.

Quoi qu'il en soit je décide de ne JAMAIS juger.

Parce que je sais que d'une façon ou d'une autre, ce sont parfois des parties de moi qui avaient besoin de s'exprimer.

J'accepte alors de me laisser guider.  
Et de m'abandonner à ma vérité.

Parce qu'au fond de moi JE SAIS.

**J'ai déjà toutes les réponses qu'il faut  
quand j'OSE aller regarder.**

\*\*\*

## Bienvenue dans ce programme d'écriture !!

Je suis super excitée de te retrouver ici et j'avoue j'ai aussi un peu peur.  
C'est marrant, l'écriture a une place tellement importante dans ma vie mais c'est la première fois que je vais l'utiliser pour inviter d'autres personnes à se reconnecter à leurs rêves, à leurs désirs, à la vie qu'ils souhaitent vraiment créer.

Et entre nous je n'ai aucune idée de ce que ça va donner.  
Par contre j'ai une telle confiance dans le pouvoir de l'écriture que je suis CERTAINE qu'on va tous être transformé-e si on décide de jouer le jeu.

Quelques « règles » de base qui vont t'aider pour ce programme :

### **1. ON S'EN FICHE DE L'ORTHOGRAPHE !!**

Tu écris pour toi, tu écris pour ton cœur, tu écris pour te reconnecter à ton âme.  
Tu écris pour retrouver ta puissance,  
pour la retrouver à travers les mots et crois-moi la syntaxe, la grammaire, l'orthographe c'est le dernier de nos soucis.

**Ce qu'on veut c'est que tu retrouves TA MAGIE.**

Alors oublie les règles d'écoles, oublie ton job sérieux, oublie tout ça.  
Et abandonne-toi.

### **2. AUTORISE-TOI.**

Dans ce monde où l'on est tout le temps sollicité, s'autoriser même 20 minutes de temps pour soi chaque jour c'est presque un luxe.  
De mon côté c'est encore un combat constant (dorénavant entre moi et moi haha) pour oser bloquer un moment quotidien pour l'écriture.

Mais JAMAIS je ne l'ai regretté, bien au contraire !  
Alors pour un maximum d'impact avec ces exercices, autorise-toi.  
**Fais-le en te coupant du monde.**

Fais-le en choisissant un espace où tu te sens bien.  
Fais en sorte d'oublier le temps, d'oublier tout le reste.  
Laisse-toi inspirer par ce qui te vient sur le moment.

Parfois (comme décrit plus haut) ça prend un peu de temps, histoire que « le bruit » de ta vie actuelle disparaisse.

C'est normal, ne t'inquiète pas.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire.

Si tu honores ce moment d'écriture, promis, les mots vont t'honorer à leur tour.

### **3. NE TE JUGE PAS**

Ca c'est super important.

Ne juge pas les pensées qui te viennent.

Ne juge pas les idées qui te viennent.

Ne juge pas les mots qui sortent de toi.

Au début ça va souvent t'arriver, surtout si tu as une pensée trop différente de ta réalité, de tout ce qu'on t'a appris dans ta vie, de tout ce que tu crois connaître sur toi.

Ton premier réflexe sera peut-être de te dire :

« Mais comment j'ose penser ça ?

Désirer ça ?

Qu'est-ce que les autres diraient s'ils lisaient ça ? ».

### **LES AUTRES C'EST LES DERNIERS DONT TU DOIS TE SOUCIER QUAND TU ECRIS.**

Sinon crois-moi c'est impossible.

Mais ne t'inquiète pas, le plus tu écris, le plus ça devient facile de faire taire cette voix.

Beaucoup d'écrivains disent que ***lorsqu'ils sont seuls dans une pièce en train d'écrire c'est les rares moments de leur vie où ils sont vraiment eux-mêmes.***

C'est ce que je ressens aussi et c'est que j'aimerais que tu expérimentes avec ces exercices.

Et non, je ne crois pas qu'il faille être un écrivain pour ça.

Un papier et un stylo ça suffit.

### **4. TROUVE LA FACON QUI VA LE MIEUX POUR TOI**

Tu peux écrire sur ton clavier d'ordinateur,

tu peux écrire dans un carnet intime,

tu peux imprimer les exercices et écrire sur les feuilles blanches,

tu peux même déposer tes mots sur une serviette au restaurant.

Ca ce sont des détails.

Essaie même de varier, de voir ce qui te donne envie sur le moment.  
Personnellement je change entre mon ordinateur, mes carnets, ou les exercices imprimés si je suis une formation.

Parfois quand je travaille sur une question, une idée me vient dans la douche, dans le bus, ou en marchant et je la note sur mon téléphone.

**Ce qui est puissant c'est ce moment que tu prends pour toi où tu reconnectes à tes mots, à ton âme, à ta vérité.**

La forme n'a pas d'importance.

## **5. RIEN N'EST ETERNEL**

Ce qui nous retient souvent c'est la sensation de faire faux pas, même lorsqu'on écrit pour soi.

Alors souviens-toi de ça : **tout change constamment, rien n'est éternel.**

Tes pensées vont évoluer, notamment en fonction de ta vie, de tes expériences, de tes désirs du moment.

Vois l'écriture un peu comme ça : comme une arme hyper puissante (que trop peu de personnes utilisent !) pour te guider sur ton chemin de vie.

Les questionnements et les écrits qui vont te chambouler aujourd'hui vont peut-être te paraître très lointains ou dérisoires dans quelques mois ou quelques années.

Mais crois-moi, **c'est une sacrée boussole et tu vas gagner beaucoup de temps à l'utiliser** (je sais c'est contre-intuitif parce que ça demande aussi du temps, pourtant c'est un réel investissement !).

**Le plus j'utilise l'écriture pour m'aider, le plus rapidement j'arrive à me retrouver.**

Alors fais confiance à ces mots et à ton processus d'écriture.

Parfois ce qui te vient c'est exactement ce que tu avais besoin de traverser.

\*\*\*

Oupdidouuuup je vais m'arrêter là pour les « règles », c'est déjà pas mal haha !

Si d'autres indications me viennent je te tiendrai au courant.

J'aimerais te laisser avec un premier exercice, disons un exercice de préparation à la formation et que tu répondes à cette question (oui, oui par écrit !) :

### **QUELLE EST TON INTENTION POUR CETTE SEMAINE ?**

Quand on me posait cette question lors de formations je ne comprenais pas toujours. Je trouvais le concept d'intention très flou et je ne savais pas ce qu'on attendait de moi.

Puis j'ai réalisé qu'à chaque fois que j'avais été claire sur mes intentions dans ma vie j'avais obtenu exactement ce que je souhaitais.

Inversement, lorsque j'étais indécise sur ce que j'attendais d'une situation, d'une expérience, d'une relation, ça marchait rarement.

Alors attention je te rassure, tu n'as pas besoin d'être hyper clair-e sur le résultat parce que justement tu ne le connais pas !

Par contre **tu peux décider de ce que tu aimerais ressentir pendant et après cette semaine**, ce que tu voudrais que cette expérience t'apporte dans ta vie.

Il n'y a pas de garanties évidemment, mais le pouvoir de ton intention va beaucoup jouer sur ce que tu vas décider de faire de cette formation.

Pour t'aider je vais te dire mes intentions pour cette semaine (tu peux t'en inspirer ou les adapter à ta situation !).

Le mieux c'est de les écrire au présent, et surtout de les ressentir intérieurement quand tu les lis/écris.

## **MES INTENTIONS POUR CETTE SEMAINE D'ECRITURE**

**Pendant cette semaine...**

**Je me reconnecte avec mes désirs les plus profonds**, ceux qui m'effraient encore, mais la peur ne m'arrête plus, elle me motive à y aller !

Je retrouve cette puissance qui vient de mes tripes, celle qui m'assure que **j'ai déjà TOUT ce qu'il faut pour y arriver.**

**Je réanime ce FEU intérieur** celui qui me fait faire toutes ces actions qui viennent du cœur.

**Je me sens aimée, portée, poussée, agrandie, illimitée !**

Je me sens abondante et j'ai déjà tout à ma portée, **je me souviens qu'il suffit de le demander et d'OSER pour le réaliser.**

Je m'autorise à **matérialiser mes rêves les plus fous dans ma réalité.**

Je me sens **confiante et sereine** dans mes talents et dans mes ambitions, en mode BADASS prête à tout faire péter !

J'assume pleinement **mes désirs et les standards que je décide d'avoir pour ma vie** sans me soucier du regard des gens (le regard de qui ?? :p).

**Je sais exactement QUI JE SUIS** et tout ce que je désire expérimenter et réaliser en 2019.

Je me sens VIVANTE et **prête à créer TOUT ce que je désire vraiment** pour la nouvelle année.

Héhé, voilà un petit bout de mes intentions !

Bien sûr tu peux les faire à ta façon, il faut que ça résonne avec toi donc utilise tes mots et choisis des émotions que tu aimerais vraiment ressentir pendant et à la fin de cette semaine.

**L'idée c'est d'aller chercher exactement dans l'énergie que tu aimerais ressentir pendant cette aventure!**

Une dernière chose avant de te quitter.

## **Souviens-toi que c'est TA VIE.**

Elle passe extrêmement vite (sans vouloir te faire flipper haha),

**alors assure-toi d'aller chercher CE FEU dans tes tripes,**

car c'est cette énergie qui te donnera la confiance de faire les actions nécessaires et qui saura te porter LOIN,

très très LOIN,

vers cette vie qui sera encore plus extraordinaire que tu ne l'aurais imaginée.

**Je crois en toi.**

Et je sais qu'au fond tu crois aussi en toi (sinon tu ne serais pas là !).

**Alors fais-toi confiance.**

Et laisse l'écriture faire sa magie.

Avec amour,

Laura

## Exercice :

Mes INTENTIONS pour cette formation :

Qu'est-ce tu désires ressentir ?

Qu'est-ce que souhaites comprendre sur toi ?

Dans quelle énergie tu aimerais vibrer ?

Qu'est-ce que tu souhaites que cette formation t'apporte ?

Comment aimerais-tu te sentir à la fin de la semaine ?

Essaie d'écrire **une dizaine d'intentions** et de prendre le temps pour ressentir chacune des phrases comme si tu les vivais déjà.

Ressens ces émotions dans ton ventre, dans tes tripes, dans ton corps tout entier.

**Décide de VIVRE l'expérience que TU désires à travers ce programme.**

Laisse les mots venir,  
habitue-toi doucement au pouvoir de l'écriture,  
et surtout AMUSE-TOI !