

Lettre à la future
QUEEN QUE TU ES

la Queen que je suis



Et si tu une lettre pouvait tout changer ?

Et si tu t'écrivais une lettre... que tu ouvriras dans 3 mois ? Ce petit rituel fait beaucoup de bien. C'est un moment où tu t'arrêtes pour de vrai. Pas pour planifier. Pas pour t'améliorer. Juste pour être honnête avec toi-même.

L'idée est simple (mais puissante!)

Tu prends un papier, ton stylo favori et tu commences à écrire à la personne que tu seras dans quelques mois. Pas la version parfaite. La vraie. Celle qui aura traversé, douté, appris, changé d'avis. Tu lui racontes ta vie maintenant. Ce qui va bien. Ce qui te fait peur. Ce que tu n'oses pas dire à voix haute, tes rêves, ce que tu souhaites dans 3 mois.

Et surtout... Tu vas te parler en douceur !

Tout au long de l'écriture, tu vas te parler comme ta meilleure amie, comme la personne qui te tiens le plus à cœur. Kristin Neff (pionnière dans le domaine de la compassion personnelle) nous le dit se parler avec bienveillance rend plus forte, pas plus fragile!!

Et franchement, quand tu te lis plus tard, tu réalises à quel point tu avais besoin d'entendre ces mots.

- *Tu fais de ton mieux avec ce que tu sais aujourd'hui.*

Cette phrase, je l'avais écrite presque sans y penser, 3 mois plus tard, elle m'a serré le cœur dans le bon sens.

Pourquoi ça touche autant ?

Parce qu'on passe notre temps à se demander ce qu'on devrait devenir... mais rarement à écouter celle qu'on est déjà. Cette lettre te permet de te poser vraiment, d'être dans le présent.

Parce que des études montrent que se connecter à son soi futur aide à faire des choix plus alignés et à donner du sens à ce que l'on vit maintenant. Donc, quand tu écris à la future Queen que tu es, tu lui fais déjà de la place, c'est pas formidable ?!



Et si tu une lettre pouvait tout changer ? ... suite

Ce que l'écriture fait au cerveau (et au cœur)

Ce n'est pas juste une impression. L'écriture expressive est étudiée depuis des années en psychologie. Il est prouvé que mettre des mots sur ce que l'on ressent aide à : réduire le stress clarifier les émotions mieux comprendre ce que l'on traverse.

En gros, écrire, c'est comme ranger doucement une pièce intérieure en bazar. Tu ne jettes rien. Tu regardes. Tu réorganises.

Le moment magique : ouvrir la lettre

Tu ouvres l'enveloppe. Tu lis. Et tu te rends compte que : certaines peurs ont disparu d'autres sont encore là, mais moins lourdes certaines choses se sont mises en place sans que tu t'en rendes compte Tu ne te juges pas. Tu observes.

Et tu te dis peut-être : Wow... j'ai avancé plus que je ne le pensais.

Un rituel à refaire encore et encore, tous les 3 mois

Tu écris.

Tu scelles l'enveloppe.

Tu notes une date.

Tu laisses le temps faire son travail.

Puis tu recommences. Parce que tu évolues. Parce que tu changes. Parce que te parler avec amour est une pratique.

Et parce que, quoi qu'il arrive, tu restes la Queen de ta propre histoire 🎂



QUELQUES IDÉES POUR T'AIDER À ÉCRIRE

www.feelandflow.ca

01

En ce moment je me sens ...

02

Je suis fière de moi pour...

03

Je m'aime parce que...

04

Les défis ou obstacles que je traverse actuellement sont...

QUELQUES IDÉES POUR T'AIDER À ÉCRIRE

05

Les choix que j'ai faits récemment et qui m'ont fait grandir sont...

06

Les aspects de ma vie que je souhaite améliorer sont...

07

Pour me sentir alignée et épanouie, j'ai besoin de...

08

Les limites ou comportements que je souhaite poser ou transformer sont...

QUELQUES IDÉES POUR T'AIDER À ÉCRIRE

09

Le message d'encouragement que je veux m'adresser à moi-même est...

10

En ce moment, ce qui me fait peur c'est ...

11

Mes valeurs sont ...

12

Peu importe où tu en es, je veux que tu saches que...
