



J'écris ma vie pour mieux me connaître : 200 exercices

Laure D'Astragal

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

J'écris ma vie pour mieux me connaître : 200 exercices Laure D'Astragal

 [Download J'écris ma vie pour mieux me connaître : 200 exe ...pdf](#)

 [Read Online J'écris ma vie pour mieux me connaître : 200 e ...pdf](#)

J'écris ma vie pour mieux me connaître : 200 exercices

Laure D'Astragal

J'écris ma vie pour mieux me connaître : 200 exercices Laure D'Astragal

235 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Chaque vie est unique. Tout destin mérite ce regard particulier qu'apporte l'autobiographie. Que ce soit à un tournant capital de l'existence, au moment d'une prise de décision importante ou tout simplement parce que l'on a enfin du temps libre, l'autobiographie enrichit l'âme. Ce travail d'introspection accompagné de l'acte d'écriture amène toujours un mieux-être, une prise de conscience, une compréhension des erreurs, une grande satisfaction personnelle et souvent le pardon et le soulagement.

Je ne suis pas psychologue mais, comme lui, je cherche à vous conduire vers une vie meilleure. Alors qu'il ferait des fouilles archéologiques au plus profond de vous, je vous aide à tout déballer et ranger ensuite, comme aux premiers jours de printemps, quand on secoue les couvertures, que l'on tape les tapis au soleil, que l'on vide les armoires. Je vous conseille, je vous stimule, je vous propose des boîtes et des étiquettes pour classer vos souvenirs. Ainsi, en comprenant peu à peu les enchaînements subtils qui ont guidé vos pas, vous vous construisez une identité forte et affirmée.

Vous êtes la personne la mieux informée sur vous-même, et pourtant raconter qui vous êtes est un exercice délicat. Si écrire sa biographie était chose facile, tout le monde le ferait. Étaler au grand jour, sur le papier, ce que l'on a sur le cœur, nécessite un engagement fort et une organisation méthodique pour pouvoir aller jusqu'au bout.

Si l'envie de rédiger sa biographie personnelle caresse bien des personnes, passer au stade de l'écriture demande l'appui d'une structure sans laquelle l'élan initial se tarit plus rapidement que prévu. Les quelques pages décousues risquent de finir soigneusement rangées dans un beau dossier caché dans l'armoire, derrière les pulls et les écharpes, avec la promesse illusoire de le rouvrir bien vite tout en craignant un peu ce moment de déballage intime.

Toute biographie entamée doit être terminée. En effet, selon moi, l'arrêt d'un si beau projet peut faire naître une image négative de vous, celle de quelqu'un qui ne finit pas ce qu'il a entrepris, qui ne va pas au bout de ses rêves, qui abandonne au moindre effort... La liste est longue des mauvaises pensées que vous pourriez inventer pour expliquer votre baisse d'enthousiasme, alors que justement, vous étiez arrivé au bon moment, là où les choses pénibles commençaient à apparaître au bout de vos doigts. Mais voilà, comment dire ce qui peut blesser un proche ? Comment écrire des mots que l'on n'a jamais osé prononcer ?

En acceptant de jouer le jeu et de vous accompagner dans le labyrinthe de vous-même sans vous inquiéter.

Ici, vous êtes face à du papier ou à un écran d'ordinateur, seul et tranquille, sans qui que ce soit qui puisse vous juger. Ce livre tient le rôle d'une muse, qui ne voit rien, n'entend rien et ne répète rien de ce que vous lui confiez. Personne ne vous blâme, ni ne vous juge. La méthode que je vous propose est enrichie de nombreux exercices qui vous permettent d'écrire en douceur. Je vous promets bien des révélations et d'agréables surprises sur ce sentier de la découverte. Laissez-vous guider, vous pouvez refermer le livre à tout instant. Lorsque vous le rouvrirez, vous apprécierez à chaque fois ce précieux moment passé avec vous sur la quête des instants oubliés comme si vous étiez un héros dont nous contons les péripéties.

Cependant, une question vous hante : votre vie est-elle si passionnante que vous puissiez prétendre l'écrire ? Pour le moment, vous ne voyez que la masse apparente de l'iceberg de votre vie, car le miroir que vous

regardez ne renvoie de vous que le côté face de votre image. Toute existence a son intérêt, même celle qui pourrait sembler banale ; sous des eaux calmes se cachent parfois bien des tourbillons refoulés ou des trésors enfouis. Et si je vous épaulais pour lever le voile du côté pile et exposer le verso... les envies refoulées, les peines enterrées, tout ce savant mécanisme qui a forgé votre personnalité ? Présentation de l'éditeur
Donner du sens à son existence, laisser une trace, transmettre... : écrire sa biographie est un véritable défi. Littéraire, bien sûr, mais pas seulement...

La méthode originale et dynamique mise au point par Laure d'Astragal allie la pratique en ateliers d'écriture à une authentique démarche de développement personnel pour vous aider dans ce projet.

Grâce à des exercices inédits et des «pas à pas», vous réussirez à tisser le fil rouge de vos expériences, développer votre plaisir d'écrire, donner corps à votre histoire personnelle et porter un regard bienveillant sur votre propre vie et sur vous-même.

Une grande aventure narrative, mais aussi une formidable opportunité de découverte de soi que vous n'auriez peut-être jamais envisagée !

Laure d'Astragal anime des ateliers d'écriture depuis plusieurs années. Ingénieur et professeur de yoga, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages, dont *Atelier d'écriture* (Larousse, 2013). Biographie de l'auteur
Laure d'Astragal, ingénieur de formation, anime depuis 2006 des ateliers hebdomadaires d'écriture et de créativité, et réalise des livres de naissance personnalisés. Par ailleurs, elle enseigne le yoga depuis trente ans. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages dont le dernier est *Atelier d'écriture* (Larousse, janvier 2013).
Download and Read Online J'écris ma vie pour mieux me connaître : 200 exercices Laure D'Astragal
#M74KZG0HQSW

