

**Pistes  
pour  
booster  
votre  
Journal  
Intime**



# Le Journal Personnel

Dans votre journal intime, donnez-vous la permission:

de jouer, d'aimer, de vous fixer des objectifs, de vous épancher, de regretter, de sortir des sentiers battus, de rêver en couleur, d'exercer votre créativité, de vous accepter comme vous êtes, de radoter, de célébrer vos succès, de jeter les bases d'une vie nouvelle, de tirer un trait sur vos expériences négatives et de collectionner les grands bonheurs qui ont jalonné votre vie ainsi que les petites joies qui ont colorées votre existence.

## Finie la peur de la page blanche

Voici une liste de pistes à explorer pour écrire quotidiennement dans votre journal intime.

En cas de panne sèche, évidemment !

Vous développez chaque sujet comme vous le sentez.

Une phrase, 3 paragraphes, deux pleines page, tout un roman à publier sur Kindle, pourquoi pas ?

C'est vous qui décidez. Personne ne vous surveille.

Marie50 vous voit !



Comment procéder? Lire :

[Pistes à explorer pour booster votre journal intime \(partie 1\)](#)

<http://le-journal-personnel.com>

-----  
1° Qu'est-ce que le succès pour vous ?

-----  
2° Décrivez la résolution qui vous tient le plus à coeur et faites la liste de ce dont vous avez besoin pour y parvenir.

-----  
3° Quel est le plus lointain souvenir de votre vie comme enfant ?

-----  
4° Si vous pouviez changer d'identité, qui aimeriez-vous être et pourquoi ?

-----  
5° Chez une autre personne, qu'est-ce qui vous attire le plus: apparence, sens de l'humour, charisme, intelligence, générosité?

-----  
6° Faites une liste de dix choses qui se sont bien déroulées aujourd'hui. Peu importe leur importance !

-----  
7° Qu'est-ce que vous parvenez mal à accepter dans votre vie familiale ?

-----

-----  
8° Quelle aventure aimeriez-vous vivre avant de mourir ?  
Acheter un camping-car, monter l'Everest, adopter un bébé,  
sauter en parachute ?  
-----

9° Pensez à un rêve nocturne que vous avez fait récemment et  
illustrez-le avec une Mind Map.  
-----

10° Racontez une des plus belles expériences que vous avez  
vécues dans la nature.  
-----

11° Énumérez dix projets que vous feriez si vous gagniez un  
gros montant à la loterie.  
-----

12° Explorez maintenant comment réaliser les mêmes projets,  
mais, avec vos moyens financiers actuels.  
-----

13° Nommez dix personnes qui apportent du bonheur dans votre  
vie.  
-----

14° Quel est le pire souvenir douloureux que vous aimeriez  
exorciser ?  
-----

-----  
15° Dans quel endroit paradisiaque aimeriez-vous être en ce moment ?

-----  
16° Écrivez un dialogue avec une personnalité ou un auteur que vous admirez passionnément.

-----  
17° Si votre vie était portée à l'écran, quel artiste saurait le mieux jouer votre rôle ?

-----  
18° Quel est le meilleur conseil que vous avez jamais reçu ? -----

-----  
19° Qui êtes-vous vraiment ? Énumérez dix de vos qualités. -----

-----  
20° Qui êtes-vous vraiment ? Énumérez dix de vos réalisations.

-----  
21° Qui êtes-vous vraiment ? Énumérez dix de vos talents.

-----  
22° Qui êtes-vous vraiment ? Énumérez vos plus belles expériences.

-----  
23° Qui êtes-vous vraiment ? Énumérez dix défis que vous avez su relever avec courage.  
-----

---

24° Décrivez une relation difficile avec une personne de votre entourage et trouvez cinq moyens à mettre en place pour qu'elle s'améliore.

---

25° Quelles sont vos dix chansons favorites et décrivez ce qu'elles éveillent en vous.

---

26° Énumérez dix petits plaisirs qui devraient impérativement faire partie de votre quotidien. Planifiez-les, au besoin.

---

27° Faites une liste de dix endroits que vous aimeriez visiter un jour.

---

28° Décrivez dix souvenirs que vous avez gardés de votre vie à la petite école.

---

29° Vous écrivez votre autobiographie. Faites une liste de dix titres potentiels pour ce livre.

---

30° Quelle inscription aimeriez-vous voir gravée sur votre pierre tombale et pourquoi ?

---