



Au plaisir d'écrire

Le saviez-vous? Physiquement, psychologiquement et intellectuellement, l'écriture peut être une activité très bénéfique.

Vous avez perdu l'habitude d'écrire un carnet intime depuis la fin de votre adolescence? Eh bien, vous avez peut-être tort! Mettre vos émotions sur papier peut les rendre moins lourdes à porter; en les faisant passer par le filtre de l'écrit, vous prendrez du recul. Ecrire de la fiction peut aussi être très libérateur. Pour vous y (re)mettre, vous trouverez sans difficulté des ateliers d'écriture.

L'Atelier des Mots, square Baron Bouvier 4, 1060 Bruxelles. Tél.: 02/537.83.82.
Internet: www.vivretoutssimplement.be.



"Savoir ce que je veux!"

Semaine 1

"Je fais le bilan"

Faites une évaluation écrite de votre situation - la bonne vieille double liste de points positifs et négatifs, par exemple. Une seule règle d'or: soyez honnête à tout prix.

Semaine 2

"Je laisse faire mon imagination"

Rêvez! Lâchez la bride à toutes vos ambitions, même celles qui remontent à l'enfance, même celles qui semblent vraiment impossibles. Ne vous interdisez rien, mais gardez une trace de vos rêveries.

Semaine 3

"J'évalue mes capacités"

Quelles sont vos forces? Qu'est-ce qui peut vous aider à avancer? Oubliez un peu vos complexes, et même votre modestie. Savoir écouter les gens, avoir du goût, avoir beaucoup d'amis... sont des qualités précieuses!

Semaine 4

"Je passe de la théorie à la pratique"

Maintenant que vous connaissez vos rêves, vos forces et ce qui doit changer dans votre vie, vos projets prendront vie d'eux-mêmes. Passez au concret, sans vous laisser intimider: tout est possible!

news psycho

Le bonheur est dans LA FERME



Où et comment retrouver en quelques jours ses racines, son équilibre, son harmonie quand on est un citadin stressé, fatigué, raplapla? A la ferme, grâce au travail régulier de la terre, aux soins quotidiens aux animaux, au suivi du rythme des saisons, à une alimentation saine et naturelle.

Essayez, pour voir...

Fermes de Ressourcement, Union des Agricultrices Wallonnes, tél.: 081/60.00.60. E-mail: uaw@fwa.be.
Internet www.fermesressourcement.be.