

20
propositions
d'écriture
pour l'automne
JOURNAL



CE JOURNAL APPARTIENT A :



Embrassez la beauté éphémère
de la saison et trouvez
l'inspiration dans le cycle du
changement et du renouveau.
Appréciez le chef-d'œuvre que la
nature crée chaque automne,

Bienvenue !

Bienvenue dans ce workbook conçu spécialement pour celles qui cherchent à développer leur créativité par l'écriture. Dans ces pages, vous trouverez des lanceurs d'écriture liés à l'automne qui vous permettront d'explorer votre créativité, d'écrire et de laisser libre cours à votre imagination.



CE WORKBOOK EST CONÇU POUR VOUS AIDER À DÉVELOPPER VOTRE ÉCRITURE QUOTIDIENNE À TRAVERS DES "LANCEURS D'ÉCRITURE".

La pratique de l'écriture est une activité très enrichissante qui permet de développer sa créativité et d'exprimer ses idées de manière claire et structurée. L'écriture est un moyen de communication essentiel dans notre vie quotidienne.

Cependant, elle peut également être intimidante pour certaines personnes. Si vous éprouvez des difficultés à écrire, les lanceurs sont là pour vous aider. N'oubliez pas que l'écriture est avant tout une question de pratique. Plus vous écrirez, plus vous vous sentirez à l'aise avec l'écriture et plus vos textes seront de qualité. Alors n'hésitez pas à vous lancer et à prendre plaisir à écrire



Ecrire régulièrement va renforcer votre capacité à imaginer, à résoudre les problèmes de manière novatrice. C'est aussi un excellent moyen de vous libérer du stress.



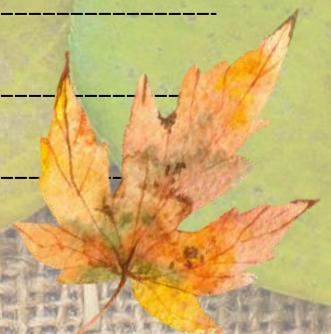
VivreSaCréativité



@vivresacreativite



Quelle est l'importance de la couleur dans votre vie ?

A close-up photograph of several autumn leaves in shades of yellow, orange, and red, layered on top of each other. The leaves have prominent veins and serrated edges. The background is a dark, textured surface.

Les feuilles dansantes

Observez les mouvements gracieux des feuilles qui tombent et réfléchissez au symbolisme du lâcher prise. Qu'est-ce qu'avez vous été soulagée d'abandonner cette année – et que voulez-vous encore abandonner ?



La forêt enchantée

Promenez-vous dans les bois et reportez l'atmosphère magique créée par la lumière du soleil et son jeu dans les feuilles. Si vous n'avez pas de bois à proximité, promenez-vous dehors et pensez à la paix et à la joie que la nature vous apporte.

A low-angle, upward-looking photograph of a large tree in autumn. The tree's trunk and branches are dark brown and textured, with the trunk prominently on the right side. The canopy is filled with dense, bright orange and yellow leaves, some showing signs of being eaten or damaged. The background is a clear, pale blue sky. The overall composition emphasizes the height and scale of the tree.

Le parfum de l'automne :

Décrivez les parfums distinctifs de l'automne, de l'arôme terreux du sol humide au doux parfum des vergers de pommiers.

Pensez à des parfums qui vous rappellent des souvenirs particuliers de votre jeunesse.



La fête des récoltes

Partagez votre expérience de visite d'un marché de producteurs ou d'un verger et l'abondance de produits de saison exposés. Quels sont vos favoris et quels souvenirs évoquent-ils des temps passés?

Moments douilletts

Quels sont vos rituels d'automne préférés?

Comme se blottir avec une couverture et une tasse de thé chaud... donner un coup de pied dans les feuilles qui tombent... assembler des feuilles de différentes couleurs.

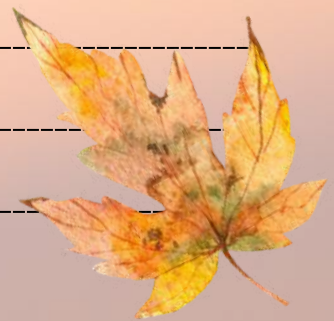


L'appel de la migration

Observez les oiseaux migrateurs alors qu'ils entreprennent leur voyage saisonnier et établissez des parallèles avec les transitions de votre propre vie.

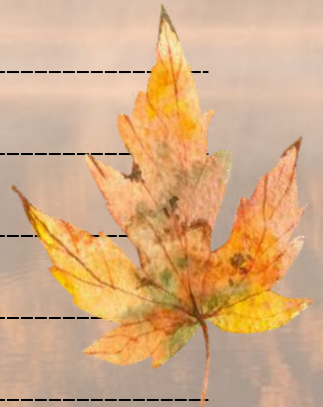


A series of horizontal dashed lines for writing, overlaid on a background image of a flock of birds flying in a V-formation across a sunset sky, with a large sun in the background.



La Nature comme une toile

Décrivez un paysage pittoresque et un des magnifiques couchers de soleil qui ornent le ciel d'automne.



Délices de saison :

Testez une recette inspirée de l'automne et partagez vos aventures culinaires avec des ingrédients de saison.

NOM

INGRÉDIENTS

TEMPS DE
PRÉPARATION

TEMPÉRATURE
DE CUISSON

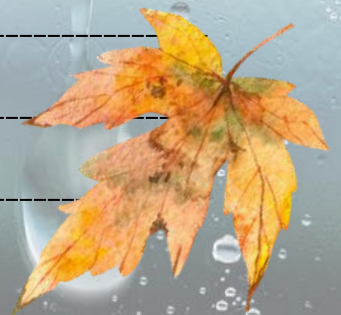
PAS A PAS

NOTES



Jours de pluie et réflexions

Décrivez la beauté des pluies d'automne et l'ambiance introspective qu'elles évoquent. À quoi vous font penser les motifs sur la fenêtre ? Avez-vous joué à la course aux gouttes de pluie sur la fenêtre ?



La faune d'automne

Observez et décrivez les comportements des animaux se préparant pour la saison hivernale. Quel est votre animal préféré et l'impact de l'automne sur sa vie?



A series of horizontal dashed lines for writing, overlaid on a background image of a red squirrel standing on a forest floor with fallen leaves.



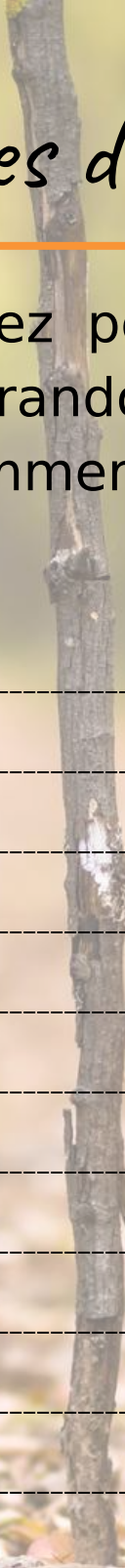
Accepter le changement

Réfléchissez à votre croissance personnelle et à votre amélioration personnelle tout en étant témoin du processus de transformation de la nature.



Aventures d'automne

Planifiez et embarquez pour une aventure en plein air, comme une randonnée ou un séjour en camping, pour vous immerger dans la beauté de la saison.



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page. A vertical wooden stick is positioned in the center, and a single autumn leaf is at the bottom center.

Récolter la gratitude

Écrivez une liste de gratitude, pour le positif et l'abondance de votre vie aujourd'hui.



A series of horizontal dashed lines for writing a gratitude list, overlaid on a background image of a person holding a large bouquet of autumn leaves. The person is wearing a blue jacket and a grey beanie. The leaves are in shades of yellow, orange, and red. A single leaf is also shown in the bottom right corner.

Photographie d'automne

Capturez l'essence de la saison à travers la photographie et décrivez l'histoire derrière un de vos clichés préférés.



Traditions saisonnières :



Explorez et découvrez les différentes coutumes et célébrations d'automne dans le monde entier.

Handwriting practice lines (dashed lines) for notes.



Le calme de la nature

Réfléchissez aux moments sereins où la nature semble s'arrêter et à l'impact de cette tranquillité sur votre état d'esprit.



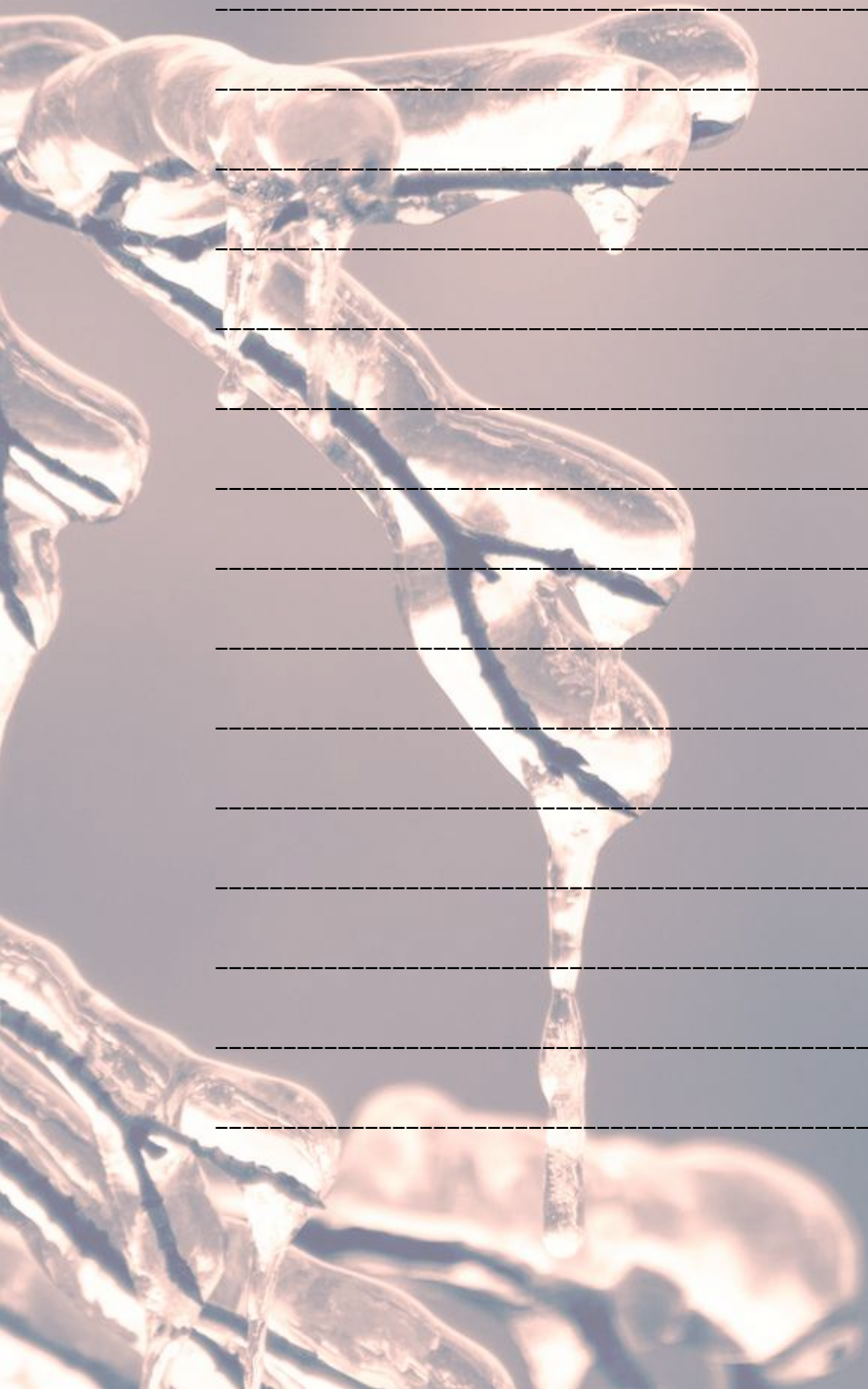
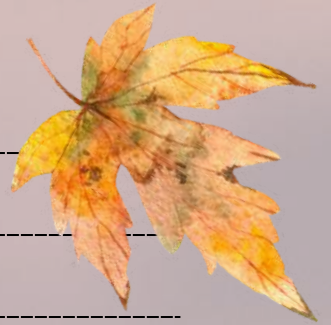
Comparaisons

Pensez à la façon dont les saisons vous affectent vous et votre état d'esprit. Comparez la saison d'automne à une autre saison et dites pourquoi l'une ou l'autre est devenue votre préférée.

A low-angle photograph looking up at a large tree with dense foliage. The leaves are predominantly yellow and orange, indicating autumn. A few green leaves are visible on the right side. The sky is a pale blue.

Adieu à l'automne

Alors que la saison touche à sa fin, écrivez vos réflexions sur les expériences et les idées acquises au cours de ce beau voyage.



MERCI DE M'AVOIR SUIVIE DANS CE VOYAGE VERS PLUS DE CRÉATIVITÉ GRÂCE À LA PLUME. J'ESPÈRE VOUS AVOIR AMENÉE À INSTALLER UN RITUEL D'ÉCRITURE DANS VOTRE QUOTIDIEN ET À EN MESURER LES PREMIERS BIENFAITS.

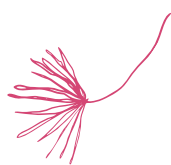
Cathyline



Je suis Cathy-Line, passionnée par les matières et la couleur, j'ai créé VivreSaCréativité pour aider les femmes à sortir du tourbillon de leur quotidien et vivre enfin la vie épanouissante qu'elles méritent.

Allons ensemble vers plus de confiance et de créativité afin de nous lancer dans de nouveaux projets passionnants.

Cathyline



SUIVEZ MOI

pour être informée des différentes offres et activités proposées autour de la créativité et du bien-être.



Découvrez les ressources offertes.



@vivresacreativite



VivreSaCréativité