L’écriture médecine et ses bienfaits

Description

Je croise souvent des personnes moroses ou pessimistes, certaines sont même accablées par l’époque.
Des sortes de malades du siècle que nous vivons.
Je tente de les comprendre, j’essaye de les écouter sans les juger. Il est toujours tentant de relativiser par rapport au reste du monde. De démontrer qu’on n’a pas à se plaindre, « qu’on n’est pas si malheureux que ça. » Mais c’est souvent peine perdue. **J’aborde alors l’écriture médecine**
Je leur parle des bienfaits de l’écriture médecine. De ce que le miracle d’écrire procure. Des mots que nous écrivons et qui nous soignent en douceur.

default watermark

L’écriture qui soigne
Si le mal du siècle vous gagne, que des idées noires vous attristent, si un mal de vivre vous déprime, l’écriture peut vous aider à surmonter ces mauvais moments.

L’écriture est miraculeuse, elle soulage rapidement d’un mal-être.
On peut parler de miracle car un phénomène incroyable se produit quand on écrit et réfléchit à ce qu’on tente d’exprimer, d’extérioriser.
Sitôt qu’on se met à écrire, on change de monde, on est plus là, on entre dans une autre dimension : **la** **création.**
Pourtant, écrire est si familier qu’on n’imagine pas que cela puisse nous guérir de certains maux et rétablir notre joie de vivre.

Ce « traitement » par l’écriture peut aller très loin, c’est la raison pour laquelle des personnes, ayant vécu des difficiles épreuves, écrivent un livre.
Nous avons tous, à portée de main, un papier et un crayon, c’est un bien inestimable.
Essayez, et vous m’en direz des nouvelles !

Tentez l’expérience, si un spleen survient, lancez-vous dans l’écriture médecine avant qu’il ne vous submerge.
Laissez flâner votre esprit et couchez ce qu’il vous chuchote sur une feuille de papier ou un un écran.
Écrire allume instantanément des zones du cerveau qui changent notre vision du monde et notre santé morale.
Et cela, sans aucun effet secondaire.

Vous qui écrivez peut-être, êtes-vous d’accord avec moi ?

[Dyslexie_fautes][/Dyslexie_fautes]

Auteur
jmpp33entre2l1940

default watermark