

BENEFÍCIOS ESCRITA TERAPÊUTICA

Em uma página em branco, é possível organizar emoções, construir uma identidade própria e alcançar o protagonismo que nos é vetado constantemente.

A escrita é um antídoto para os nossos medos. Ao entender o nosso mundo interior fazendo uso das palavras, abraçamos com generosidade quem somos e tiramos o poder e a voz daquele crítico interno que não nos permite ir além.

Escrever acaba por nutrir a reflexão sobre quem somos e como podemos encarar a vida.

Encare esta oportunidade como a abertura de um canal de escuta consigo mesma.

Aconselho que a prática seja diária e que você reserve um tempo na agenda — cerca de 15 minutos — e um horário — preferencialmente pela manhã — em local sem distrações.

Com este caderno e um lápis ou caneta em mãos, permita que os pensamentos fluam sem julgamentos ou amarras. Ou seja, questões gramaticais, ortográficas ou de coerência, devem permanecer em segundo plano.

A escrita liberta, cura e salva.

