



Exercices & Outils

pour dynamiser sa Vie et lui donner du sens

Défi Liberté

21 jours

1 Défi par jour pendant
21 jours

1 défi par jour pendant 21 jours

21 jours pour vous transformer !

C'est un mythe que de penser qu'en 21 jours toutes sa vie va changer, mais on peut habituer son cerveau à penser différemment et l'éduquer durant le cycle.

J'ai répertorié dans ce e-book 21 exercices pratiques à faire pour dynamiser sa Vie et lui donner du sens.

Aussi, vous sortirez de votre zone de confort :-)

Si vous ne pouvez pas faire le défi du jour proposé, pas de soucis, vous pourrez le reprendre à un autre moment.





**Avant de débiter votre cycle de
21 jours, vous avez besoin d'un
journal intime pour écrire à la main.**

**Un journal intime qui vous ressemble
et qui vous accompagnera tel
un ami, un confident.**



Visualisation

Écriture en conscience

Rien que de visualiser le fait que dans X temps vous aurez un bout de solution, cela enlève un poids sur votre conscience et un travail sur vous est en chemin.

Pendant ces 21 jours, faites le défi proposé puis, en fin de journée par exemple, écrivez vos ressentis et vos émotions.



Date et voeux

Ce que je veux



Quels changements souhaitez-vous voir se réaliser dans 21 jours ?

Le (date de la fin du défi),
je veux (vos souhaits)



Exemple

pour noter ses voeux

Le

(date de la fin du Défi)

Vous pouvez écrire - Je "voeu" - Comme si vous souhaitiez que votre voeu soit exaucé.

- **Je "voeu" prendre plus de temps pour moi et ma famille et ne pas être toujours occupé.e en pensée par mon job.**
- **Je "voeu" avoir une bonne forme quand je me lève le matin et être moins fatigué.e en fin de journée.**
- **Je "voeu" trouver ma voie professionnelle**
- **Je "voeu" rencontrer quelqu'un**



Exemple

pour le défi n°1

Le

(date du jour)

Jour 1 - mettre de l'Amour dans mon coeur

Ce matin en me regardant dans le miroir, j'ai pris conscience que j'avais besoin de temps pour moi et de prendre soin de moi.

J'ai gardé cette image toute la journée et j'ai réellement senti un changement.

Je suis une personne bienveillante et je vais prendre soin de moi.

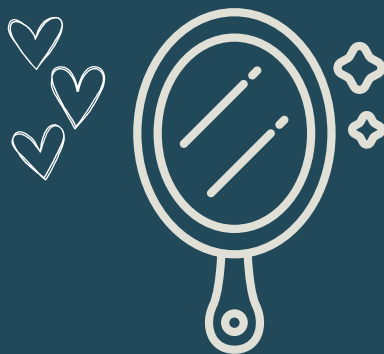


Jour 1

Mettre de l'Amour dans mon coeur

**Prenez un instant et
regardez-vous dans un miroir en prenant le
temps de vous admirer yeux dans les yeux et
dites :**

**"Je te fais confiance,
tu es une personne et une âme magnifique,
je vais prendre soin de toi "**



Jour 1

Mettre de l'Amour dans mon coeur



**Ecrivez ce que vous avez
ressenti en vous admirant et
ce que vous pensez
réellement de vous.**



Jour 2

Accueillir mes émotions

**Les émotions sont là pour nous rappeler
notre humanité et elles ont
toutes un sens.**

**Prenez le temps de mettre un mot sur vos
émotions et acceptez-les
> Amour, joie, colère, tristesse...**

**N'essayez pas de comprendre mais de
simplement vous dire
"je me sens comme ça aujourd'hui
et c'est OK ! J'en ai le droit"**



Jour 2

Accueillir mes émotions



**Ecrivez ce que vous avez
ressenti en acceptant et en
accueillant vos émotions.**



Jour 3

Je suis mon ami-e

Maintenant que vous savez que les émotions ont un sens et qu'il ne faut pas les ignorer, identifiez-en une.

Peut-être la même qu'hier ?

Puis essayez cette fois-ci de comprendre votre situation, qu'est-ce qui fait que vous la vivez et qu'est-ce que vous devez apprendre sur vous au travers de cette émotion.

Pour ce faire, regardez-vous de l'extérieur, comme si vous étiez une amie qui vous parle.

Que lui diriez-vous ?



Jour 3

Je suis mon ami-e



**Ecrivez l'émotion identifiée
et ce que vous avez
compris de votre situation.**

