

# Essayer une nouveauté

**SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT POUR GRANDIR**

Découvrir quelque chose de nouveau, c'est offrir à sa vie un souffle d'air frais. Cela stimule notre curiosité, renforce la confiance en soi et nous rappelle que nous sommes capables de bien plus qu'on ne le croit.

**Voici quelques pistes pour oser, à votre rythme, et vous ouvrir à de nouvelles expériences.**

Osez  
aujourd'hui  
ce qui vous fera  
du bien  
demain

## 5 IDÉES POUR ESSAYER UNE NOUVEAUTÉ



### Suivre votre curiosité

Listez tout ce qui vous attire depuis longtemps, même un peu.

*Commencez petit !*



### Sortir de l'habitude

Changez un détail de votre routine : un autre chemin, un autre café, un autre horaire...



### Oser sans but de performance

L'important n'est pas d'être "douée", mais de vivre l'expérience et de vous faire plaisir.



### Apprendre au fil de l'eau

Une nouveauté n'a pas besoin d'être grande. Chaque petit pas compte !



### Célébrer chaque essai

Soyez fier de avoir osé. Chaque expérience nourrit votre confiance et votre joie de vivre.

## Des idées à explorer... ♥

### Créativité



Peinture, poterie, écriture, photographie...

### Bien-être



Yoga, méditation, respiration, sophrologie...

### Découverte



Voyage solo, visite guidée, jardinage, astronomie...

### Plaisirs simples



Cours de cuisine, danse, théâtre, chant...

### Nouvelles compétences



Langue étrangère, informatique, artisanat, secourisme...

### Aventures douces



Randonnée, vélo, voile, kayak...

## Mini défi ♥

Choisissez une chose qui vous attire et offrez-vous un premier pas cette semaine !



Qu'est-ce qui m'attire depuis longtemps ?

.....



Quel premier pas je peux faire cette semaine ?

.....



Comment je vais me récompenser d'avoir osé ?

.....



“ La vie commence  
où s'arrête  
votre zone de confort. ”

NEALE DONALD WALSCH

## Mon engagement ♥

Je m'autorise à essayer,  
je m'autorise à apprendre,  
je m'autorise à grandir.

*Je me fais confiance !*



CHAQUE NOUVELLE EXPÉRIENCE EST UNE PORTE OUVERTE SUR VOUS-MÊME ♥