



Le Défi DE MOI-MÊME

52 SEMAINES POUR ME CHOISIR ET GRANDIR

Se lancer un défi, c'est se prouver qu'on est capable de plus qu'on ne le croit.

Ces petits pas courageux renforcent notre confiance, révèlent notre force intérieure et nous rapprochent de la femme que nous avons envie de devenir.

Voici 10 idées de défis inspirants à relever, à votre rythme.


Je me lance
aujourd'hui
pour être fière
de moi demain

Un petit pas aujourd'hui,
une grande victoire demain 



10 DÉFIS POUR ME DÉPASSER ET M'ÉPANOUIR

01 BOUGER POUR MON BIEN-ÊTRE



Défi sport

Choisir une activité physique que je prends plaisir à faire, 2 à 3 fois par semaine pendant 1 mois.

• Pour les non sportives : marche douce, yoga, danse libre, étirements...

• Pour les sportives : tester un nouveau sport ou relever un objectif personnel (distance, intensité...).

02 FAIRE UNE BELLE RENCONTRE



Défi rencontre

Sortir de ma zone de confort et aller à la rencontre de nouvelles personnes ou d'un nouveau groupe.

• Rejoindre un club, une activité, un atelier, un événement ou une association.

03 ME PARDONNER ET PARDONNER



Défi pardon

Libérer mon cœur en pardonnant à moi-même et/ou à une personne. Écrire, lâcher, respirer...

Se libérer du passé pour avancer plus légère et en paix.

04 PRENDRE SOIN DE MOI



Défi douceur

M'offrir chaque jour un moment rien que pour moi pendant 21 jours.

Lecture, bain, musique, tisane, méditation, promenade... Mon rituel bien-être.

05 APPRENDRE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU



Défi apprentissage

Me lancer dans quelque chose que je n'ai jamais fait.

Cours, langue étrangère, instrument, peinture, photographie, cuisine...

06 OSER M'EXPRIMER



Défi confiance

Prendre la parole, dire ce que je pense et ce que je ressens au moins une fois par semaine.

Affirmer mes besoins et mes envies avec bienveillance.

07 ME LANCER UN PROJET



Défi projet

Avancer, pas à pas, sur un projet qui me tient à cœur.

Écrire, créer, entreprendre, organiser un voyage... Un pas chaque semaine.

08 ALLÉGER MA VIE



Défi minimalisme

Faire de la place physiquement et mentalement.

Trier, désencombrer, lâcher ce qui ne m'apporte plus de joie.

09 ÊTRE GÉNÉREUSE



Défi partage

Faire une bonne action chaque semaine pour quelqu'un d'autre.

Un compliment, un coup de main, un don, écouter vraiment... Le cœur s'ouvre en donnant.

10 CÉLÉBRER MA PROGRESSION



Défi fierté

Noter mes réussites chaque semaine et me féliciter.

Reconnaître chaque petit pas et me rappeler le chemin parcouru.

MES CLÉS DE RÉUSSITE

- ✓ Je choisis un défi qui me motive vraiment
- ✓ Je le décompose en petites étapes
- ✓ Je me fais confiance et je suis bienveillante avec moi-même
- ✓ J'avance à mon rythme, sans pression
- ✓ Je célèbre chaque progrès, même minime 

Ce n'est pas la taille
du défi qui compte,
c'est la taille de la femme
qui décide de le relever.



MON ENGAGEMENT

Je choisis un défi qui me fait vibrer et je m'engage à le relever avec amour, patience et persévérance.

Je mérite le meilleur.
Je commence aujourd'hui. 



Je suis capable. *J'avance.* Je deviens.

