



Pour
commencer

Cours

www.les-defis-des-filles-zen.com

Bravo, tu viens de télécharger le kit de démarrage du programme Les défis des filles zen, et je tiens à te féliciter particulièrement pour cette attention bienveillante que tu as envers toi-même.

Le programme Les défis des filles zen, c'est le résultat d'une expérimentation unique que j'ai menée pendant à peu près deux ans, et qui a réuni plusieurs milliers de participantes. Notre objectif : tester les trucs qui rendent heureuses et permettent de vivre une vie plus épanouie et sereine. Ce programme, c'est la sélection de tous les meilleurs défis qui nous ont permis d'améliorer notablement notre niveau de bonheur.

Tu as téléchargé ce kit car tu cherches des réponses à tes questions, notamment comment faire pour se sentir plus heureuse au quotidien, pour trouver le sens de sa vie, pour être plus positive, et surtout par où commencer quand on souhaite changer.

Dans ce kit de démarrage, j'ai choisi de te faire découvrir quatre mini défis, qui sont des extraits de différentes fiches du programme. **Prête à découvrir ton premier défi ?**

Ta mission cette semaine : programmer quatre rendez-vous en tête-à-tête avec toi-même, et relever mes 4 mini-défis.



Je te propose une première mission un peu spéciale, puisqu'elle est composée de 4 mini-défis très différents les uns des autres. Mon idée: aborder le changement de manière légère et concrète. **Pas de grands discours, juste de l'action!!**

Ta première mission: planifie dès maintenant dans ton agenda les quatre rendez-vous qui vont t'être nécessaires pour réaliser tes exercices cette semaine, et je sais d'expérience que faire la démarche de prendre son téléphone pour programmer des RDV avec soi-même, c'est une petite révolution :-)

Premier défi: réponds à la question magique!

Lorsqu'on débute une démarche d'épanouissement personnel, il y a des étapes clés. Pour moi, une des étapes les plus importantes est le déclic. Le déclic, c'est la prise de conscience, la prise de recul sur ce qu'on vit au quotidien et qui nous invite à changer notre vision des choses. Et parmi ce qui peut créer le déclic, il y a ce que j'appelle les questions magiques. Nous y reviendrons plus en détail dans le cours n°1 du programme "Les défis des filles zen". Je te propose ici simplement de réfléchir à l'une de ces questions. Installe-toi confortablement, isole toi, munis-toi de ton Workbook et de ton plus beau stylo, et prépare-toi à prendre de la hauteur.



Si tu avais tous les pouvoirs, toutes les compétences, suffisamment d'argent pour couvrir tous tes besoins, si tout était possible, que ferais-tu ? À quoi ressemblerait ton quotidien ? Avec qui et où vivrais-tu ?

Quel serait ton métier, quelles seraient tes occupations ?

Comment te sentiras-tu ?

Prendre le temps de réfléchir à sa vie idéale, pour comprendre où est le sens de notre vie, ce que nous avons besoin de faire pour nous épanouir, est absolument essentiel. Pourtant, aussi étrange que cela puisse me paraître aujourd'hui avec le recul que j'ai, nous sommes très peu à le faire. Et si tu disais stop à cette mauvaise habitude ? !

Ce premier mini défi est extrait du cours intitulé "fais le bilan de ta vie". Si tu souhaites en apprendre davantage sur toi, alors rejoins le programme Les défis des filles zen en cliquant [ici](#), tu feras partie de la communauté des filles zen et motivées. Changement garanti :-)

Conseil d'amie



„ Plus jamais seule! (Et plus d'excuses!) “

Deuxième défi : sois fière de toi!

Durant cette expérimentation qui a duré deux ans, j'ai échangé avec plusieurs dizaines, voire plusieurs centaines d'entre vous. Et quelles que soient les thématiques que nous avons abordées ensemble, quels que soient les défis que nous avons relevés, il y a un sujet qui est souvent ressorti comme une de vos principales difficultés. Es-tu concernée?!



Le sujet, c'est que nous manquons de confiance en nous. Nous avons l'habitude d'être très critique avec nous-même, d'être exigeante, perfectionniste, d'en attendre toujours plus. Avoue qu'il y a là de quoi être démotivée, si tu ne te félicites jamais, si tu ne prends pas l'habitude de souligner tout ce que tu fais de bien plutôt que t'attarder sur tout ce que tu fais de mal.

Ce deuxième exercice est aussi simple qu'efficace, c'est un véritable booster de confiance qui te permettra de rester digne et positive même dans les difficultés. Il consiste à tenir un carnet de tes fiertés quotidiennes. Pour tester cette habitude, munis-toi de ton Workbook, de ton plus beau stylo et note tout ce que tu as réalisé pendant la journée qui vient de s'écouler et dont tu es fière. Passe en revue tous les moments que tu as vécus cette journée, et souviens-toi de toutes les belles attitudes que tu as eues.

Tu n'as pas râlé au volant ce matin, tu as apporté les croissants au bureau, tu as écouté avec patience ce client un peu bavard, tu as réussi à pratiquer tes 10 minutes de yoga quotidiennes... tout cela mérite que tu t'y attardes un peu !

Le double effet Kiss Kool de ce carnet des petites fiertés, c'est que ultérieurement, quand tu te sentiras une petite baisse de moral, tu pourras t'y reporter, et le simple fait de relire ces passages positifs qui te concernent participera à une meilleure estime de toi-même.

Cet exercice est un extrait du cours "booste ta confiance en toi".

Si tu souhaites relever d'autres défis pour vivre une vie pleine de sens, une vie qui te ressemble, alors rejoins le programme [Les défis des filles zen en cliquant ici!](#)

Conseil d'amie



Troisième défi : fais de la place !

Cet exercice a été pour moi une véritable révélation. Lorsque j'ai lancé le défi désencombrement, je ne me doutais pas des effets incroyables que cela allait avoir sur mon mode de vie. Aujourd'hui, j'ai une maison claire, aérée, sans superflu. Le rangement est nettement simplifié, le ménage aussi, gain de temps et d'argent assurés !

Le désencombrement est particulièrement à la mode, je me méfierais si je ne l'avais pas testé et approuvé. Si tu as toi aussi cette sensation de manquer d'espace, d'avoir des placards encombrés, de ne pas retrouver tes affaires lorsque tu les cherches, d'avoir à la fois trop de choses et pas assez, alors tu as sans doute besoin d'une petite séance de désencombrement intensif :-)



Je te propose dans ce mini défi de choisir une catégorie d'objets, par exemple tes produits de beauté, et de les réunir devant toi, sur le sol ou sur une table. N'oublie pas pour cela de fouiller partout (si tu choisis tes produits de beauté, cela pourra être au fond de ton sac, au fond des tiroirs, dans la poche de ton manteau etc....)

Toutes les pièces de la catégorie choisie doivent être regroupées bien en vue devant toi.

Pour faire le tri, prends ensuite chaque pièce l'une après l'autre, et demande-toi. Cette pièce n'est-elle pas périmée ? Est-ce qu'elle m'est utile ? Est-ce que j'en ai plusieurs exemplaires ? Est-ce qu'elle correspond à mon style actuel ? Et surtout, est-ce que la garder me fait plaisir ? Est-ce que je me sens mieux avec que sans ? Ou est-ce qu'au contraire je me force un peu pour ne pas la gâcher parce que je l'ai achetée ou qu'on me l'a offerte ?

N'hésite pas à te débarrasser de tout ce qui ne répond pas ces critères. Tu peux bien évidemment donner les pièces qui sont en bon état mais que tu ne souhaites plus garder. Pour les autres, pas de pitié, jette-les et fais de la place !

On parlera davantage de désencombrement et de tri de son dressing dans les cours de la thématique Green attitude ! Tu veux en savoir plus ?

Rejoins le programme Les défis des filles zen en cliquant là, et relève chaque semaine un défi pour vivre ta vie de rêve!

Conseil d'amie



Quatrième défi : ose la méditation!

Depuis quelques années, la méditation n'est plus ce qu'elle était. Avant, méditer était plutôt le fait de personnes marginales, aujourd'hui, il existe même un diplôme dans une faculté de médecine qui étudie les effets de la méditation, et les techniques de pleine conscience envahissent peu à peu les établissements de santé.

Malgré cela, je sais encore que la méditation peut faire peur, moi-même il y a quelques années, je l'associais à l'ermite dans sa grotte en pleine séance de lévitation. Pourtant, il ne s'agit pas du tout d'une pratique fantaisiste et "olé-olé". Au contraire, méditer est une habitude plus que courante et totalement rationnelle. Bien plus que courir comme nous le faisons toute la journée sans penser à nous :-)



Dans ce défi, je te propose de tester une petite séance expresse de méditation de cinq à 10 minutes pour retrouver le calme en toi. Tu vas voir, cet exercice est aussi simple à énoncer que difficile à pratiquer. Il est particulièrement déroutant quand on n'est pas habituée à faire le calme en soi et à s'écouter.

Voici ce qu'il consiste à faire : installe-toi confortablement, programme un minuteur sur cinq ou 10 minutes suivant le temps dont tu disposes, lis le paragraphe qui va suivre, puis ferme les yeux et suis ces consignes, jusqu'à ce que la sonnerie de ton minuteur retentisse.

Installe-toi confortablement, avec le dos bien droit. Tu peux choisir la position assise, ou allongée. Personnellement, je te conseille plutôt la position assise qui t'évitera de t'assoupir. Pose une main sur ta poitrine et l'autre main sur ton abdomen au niveau de l'estomac. Inspire par le nez lentement. Tu sens la main posée sur ton abdomen se soulever tandis que la main posée sur ta poitrine demeure immobile. Puis expire lentement par la bouche. Tu vas sentir alors la main posée sur ton abdomen redescendre, et la main posée sur ta poitrine demeurer immobile. Porte ton attention uniquement sur le mouvement de va-et-vient de ton abdomen. Reste ainsi quelques minutes à porter ton attention sur le circuit de l'air et le mouvement de ton ventre.



Lorsque tu as terminé cet exercice, munis-toi de ton Workbook, et note les difficultés que tu as rencontrées lors de cette méditation, ou ce que tu as pu observer sur ta respiration et le mouvement de ton abdomen.

Si tu as besoin de retrouver le calme en toi, si tu te sens stressée, et que tu aimerais être plus sereine et plus posée dans l'instant présent, alors tu vas adorer le cours "médite autrement". Dans ce cours, j'ai décidé de mettre à la portée des débutantes les méditations les plus faciles et efficaces pour t'accompagner tout au long de ta journée. Clique ici et rejoins le programme Les défis des filles zen!

Conseil d'amie



Félicite-toi

Tu as relevé ce défi, bravo ! N'oublie pas de prendre l'habitude de te récompenser pour tout ce que tu accomplis au quotidien. Félicite-toi, accorde-toi un petit plaisir pour te remercier pour les efforts que tu fais : une tasse de thé, une série sur ton ordi, quelques pages d'un bon bouquin... je te donne rendez-vous sur le programme Les défis des filles zen pour relever un défi par semaine et continuer ensemble ce chemin vers ta vie de rêve !