



*Pour
commencer*

Work
book

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..

Pour retirer un maximum de bénéfices de ce kit gratuit proposé en introduction du programme **Les défis des filles zen**, voici comment je te conseille de procéder:

1. Regarde la vidéo d'introduction ;
2. Découvre le cours ;
3. Télécharge et imprime le présent Workbook, ce sera ton outil de travail;
4. Télécharge la fiche défi synthétique qui te permet de visualiser en un coup d'oeil ton défi de la semaine et récapitule les étapes importantes;
5. Remplis et signe ton engagement de relever le défi;
6. *Viens écrire sur le groupe privé ce que tu t'engages à faire et partager tes avancements, tes difficultés, tes découvertes (réservé aux participantes du programme);*
7. *Participe aux webinaires organisés pour me faire part de tes travaux (réservé aux participantes du programme).*



„On a deux vies. La deuxième commence quand on réalise qu'on n'en a qu'une.“



Sénèque

Ton défi cette semaine: Programmer quatre rendez-vous en tête-à-tête avec toi-même.

Ces quatre rendez-vous te permettront de réaliser tranquillement tes 4 mini-défis et de marquer dès maintenant ton envie de changement.
STOP à la procrastination!

Je m'engage



„Je soussignée, m'engage à relever ce défi et à prendre le temps de faire le bilan de ma vie cette semaine“

Fait à , le / /

Signature:

Planifie dès maintenant dans ton agenda les quatre rendez-vous qui vont t'être nécessaires pour réaliser ton défi cette semaine:

	Jour et heure		Jour et heure
RDV n°1		RDV n°3	
RDV n°2		RDV n°4	

Ton 1er exercice: la question magique



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 sentirais-tu ?

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dashed lines for writing.



Ton 2ème exercice: fière de moi !



Inscris sur ton carnet des fiertés tout ce que tu as fait ou pas et qui va dans le sens de tes objectifs, de ce qui compte pour toi, de ce que tu as à cœur de faire ou d'être.

Aujourd'hui, je suis fière de moi, parce que:



Ton 3ème exercice: fais de la place !



La catégorie d'objets que j'ai choisie :

La catégorie :

Nombre d'objets jetés / donnés pour ce premier désencombrement :



Ton 4ème exercice: teste la méditation!



Quelles difficultés as-tu rencontrées lors de cette méditation ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Qu'as-tu pu observer sur ta respiration et le mouvement de ton abdomen pendant ta méditation ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sur une échelle de zéro à 10, as-tu trouvé cette méditation très facile, score de 10, ou infaisable ou insupportable, score de zéro ?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Bravo

Tu as relevé le défi de la semaine, qu'as-tu prévu de t'accorder pour te récompenser?

<input type="checkbox"/> Une balade en famille	<input type="checkbox"/> Une sortie en amoureux
<input type="checkbox"/> Une tasse de thé	<input type="checkbox"/> Un film à la TV
<input type="checkbox"/> 15 minutes de relaxation	<input type="checkbox"/> Un gâteau pour ce soir
<input type="checkbox"/> Un bain moussant	<input type="checkbox"/> Une séance de SPA
<input type="checkbox"/> Une partie de jeu	<input type="checkbox"/> Un massage
<input type="checkbox"/> Soin du visage (gommage, masque...)	<input type="checkbox"/> Soirée au cinéma