

Challenge 5 Jours

Instructions pour bien faire l'exercice

Pour que cet exercice ait un véritable impact et vous connecte à ce que **vous voulez vraiment**, voici quelques consignes essentielles à respecter :

1. Faites-le le matin, quelques minutes après votre réveil

Pourquoi ? Parce que c'est un moment où l'esprit est encore calme, non pollué par les distractions ou la fatigue de la journée. Votre énergie est plus stable et c'est l'un des meilleurs moments pour accéder à ce que vous ressentez profondément.

2. Écoutez impérativement l'audio préparatif

Il est indispensable pour vous aider à sortir du mental, à relâcher la pression... et à vous connecter à vos vraies intentions. Prenez **3 minutes** pour le faire à fond : c'est ce qui va faire toute la différence.

➔ Vous trouverez l'audio ici (vous pouvez cliquer ) :

-  [\[Version MP3\]](#).
-  [\[Version YouTube\]](#).

3. Répondez avec le cœur, pas avec la tête.

Oubliez les réponses parfaites. Ce n'est pas un devoir. C'est un moment pour vous dire la vérité à vous-même. Ne répondez pas ce qui "fait bien" ou ce que vous pensez devoir dire.

Écrivez ce que vous ressentez vraiment, même si ça vous semble confus, imparfait, pas très "joli".

C'est justement là qu'on touche ce qui compte vraiment.

4. Chaque question sert à creuser un peu plus

Ne restez pas en surface.

Chaque "pourquoi" est là pour vous aider à aller chercher la vraie raison, la raison sacrée, celle qui vous donnera la force de continuer même quand ce sera difficile.

5. [Réponse 1], [Réponse 2]... ?

Quand vous voyez "[Réponse 1]", cela fait référence à ce que vous avez écrit à la question 1.

Vous allez repartir de vos propres mots à chaque étape pour descendre couche après couche.

Et surtout :

Prenez ce moment pour vous.

C'est une rencontre avec vous-même.

Soyez honnête, soyez douce, soyez vraie.

Challenge 5 Jours

Instructions pour bien faire l'exercice



Attention !

Ne parlez pas de ce que vous ne voulez plus !

Pour que l'exercice fonctionne, il est essentiel de répondre à chaque question en parlant de **ce que vous voulez vivre, être, ressentir, voir...** – pas de ce que vous ne voulez plus ✗

Exemples :

✗ "Je veux perdre du poids parce que j'en ai marre d'être fatiguée."

➔ Cette réponse va bloquer la suite.

Préférez :

✓ "Je veux perdre du poids parce que je veux **retrouver mon énergie.**"

✓ "Parce que je veux **me sentir en forme et pleine de vitalité.**"

Astuce si vous bloquez :

Si vous écrivez une phrase qui commence par "**je ne veux plus...**", reformulez-la avec : "**Parce que je veux...**"

Exemples :

✗ "Je ne veux plus me cacher" → ✓ "Je veux me sentir libre dans mon corps"

✗ "Je ne veux plus être essoufflée" → ✓ "Je veux monter les escaliers avec légèreté"

Mon feu intérieur

1- Pourquoi je veux perdre du poids aujourd'hui ? (la première réponse qui te vient instinctivement)

Réponse 1



2- Pourquoi je veux [Réponse 1] ? Qu'est-ce que ce besoin dit de ce que je veux vraiment ?

Réponse 2



3- Ok, et pourquoi je veux [Réponse 2] précisément ? En quoi c'est important pour moi ?

Réponse 3



4- Pourquoi ça me tient à cœur de [Réponse 3] ? Pourquoi est-ce que ce changement est essentiel pour moi ? Qu'est-ce que je veux vivre à travers ça ?

Réponse 4



5- Ok, maintenant, pourquoi je veux vraiment [Réponse 4] ? En quoi c'est vital pour moi ?

Réponse 5



6- Et si je réussis vraiment à obtenir [Réponse 5]... Qu'est-ce que ça va me permettre de devenir, d'incarner, ou d'assumer pleinement ?

Réponse 6

Ma raison profonde [Reformulation de la réponse 6] : Je veux perdre du poids pour _____

Exemple 1

1- Pourquoi je veux perdre du poids aujourd'hui ? (la première réponse qui te vient instinctivement)

Parce que je veux pouvoir remettre les vêtements que j'aime.

Réponse 1



2- Pourquoi je veux pouvoir remettre les vêtements que j'aime ? Qu'est-ce que ce besoin dit de ce que je veux vraiment ?

Je veux me sentir bien dans mon corps, féminine et libre de mes mouvements

Réponse 2



3- Ok, et pourquoi je veux me sentir bien dans mon corps, féminine et libre de mes mouvements précisément ? En quoi c'est important pour moi ?

Parce que quand je me sens bien dans mon corps, je m'ouvre plus aux autres, je me sens vivante.

Réponse 3



4- Pourquoi ça me tient à cœur de me sentir bien dans mon corps, d'être plus ouverte, plus vivante ? Pourquoi est-ce que ce changement est essentiel pour moi ? Qu'est-ce que je veux vivre à travers ça ?

Je veux retrouver la femme souriante, confiante et rayonnante que j'étais avant de me laisser de côté.

Réponse 4



5- Ok, maintenant, pourquoi je veux vraiment retrouver la femme souriante, confiante et rayonnante que j'étais ?

En quoi c'est vital pour moi ?

Parce que je pourrais de nouveau être heureuse avec mon homme, de nouveau partager des moments intimes sans avoir peur ou honte. Me sentir sereine et confiante.

Réponse 5



6- Et si je réussis vraiment à de nouveau être heureuse avec mon homme, de nouveau partager des moments intimes sereinement. Qu'est-ce que ça va me permettre de devenir, d'incarner, ou d'assumer pleinement ?

Je deviendrai une femme heureuse et accomplie, qui se moque du regard des autres et une épouse épanouie qui se sent confiante et attirante.

Réponse 6

Ma raison profonde [Reformulation de la réponse 6] : Je veux perdre du poids pour être une femme heureuse et accomplie, qui se moque du regard des autres. Pour être une épouse épanouie qui se sent confiante et attirante.

Exemple 2

1- Pourquoi je veux perdre du poids aujourd'hui ? (la première réponse qui te vient instinctivement)

Parce que je veux retrouver de l'énergie.

Réponse 1



2- Pourquoi je veux retrouver de l'énergie ? Qu'est-ce que ce besoin dit de ce que je veux vraiment ?

Je veux me sentir vivante, en forme, capable de bouger, de jouer, de tout faire sans m'écrouler.

Réponse 2



3- Ok, et pourquoi je veux me sentir vivante et être capable de jouer et bouger facilement précisément ? En quoi c'est important pour moi ?

Parce que je veux vraiment profiter de mes enfants maintenant, pendant qu'ils sont encore jeunes.

Réponse 3



4- Pourquoi ça me tient à cœur de ne pouvoir profiter de mes enfants maintenant, pendant qu'ils sont encore jeunes ?

Pourquoi est-ce que ce changement est essentiel pour moi ? Qu'est-ce que je veux vivre à travers ça ?

Parce que je veux qu'ils se souviennent d'une maman joyeuse, présente, qui riait, courait avec eux, pas d'une maman toujours fatiguée ou énervée.

Réponse 4



5- Ok, maintenant, pourquoi je veux vraiment être cette maman joyeuse, présente, qui rit et court avec eux ? En quoi c'est vital pour moi ?

Parce que je veux être un exemple pour eux. Leur transmettre l'amour de la vie, leur montrer ce que ça veut dire de prendre soin de soi, pour pouvoir prendre soin des autres.

Réponse 5



6- Et si je réussis vraiment à de nouveau être heureuse avec mon homme, de nouveau partager des moments intimes sereinement. Qu'est-ce que ça va me permettre de devenir, d'incarner, ou d'assumer pleinement ?

Je pourrai être une maman heureuse, pleine d'amour et de vitalité.. Une femme forte et inspirante, pour eux, mais aussi pour moi.

Réponse 6

Ma raison profonde [Reformulation de la réponse 6] : Je veux perdre du poids pour redevenir une maman pleine d'énergie et d'amour, qui rit, qui bouge, qui vit. Pour leur montrer l'exemple, pour qu'ils se souviennent d'une maman vivante, heureuse... pas juste d'une femme épuisée. Qu'ils parlent de moi comme une inspiration !