



MODE D'EMPLOI

Mon ressenti au réveil et le Soir : Entourez d'abord le picto qui représente le mieux votre ressenti, puis en quelques mots décrivez votre état.

Mon défi du jour : Choisissez un défi que vous voulez réaliser aujourd'hui, j'aurais pu appeler ça objectif ou but à atteindre, cependant il y a une connotation de dépassement dans le mot défi qui est intéressante lorsque l'on recherche à augmenter son capital confiance.

Mon intention du jour : En un mot définissez ce que vous devez faire plus ou différemment pour atteindre le fameux défi que vous vous êtes fixé juste au-dessus.

Exemple : mon défi aujourd'hui est d'être plus serein(e), et pour cela mon intention c'est de prendre de la distance avec les événements qui me contrarient. L'intention ici pourrait donc être : RELATIVISER.

Aujourd'hui j'honore ma valeur... : Choisissez une de vos valeurs fortes et incarnez là le plus possible durant toute la journée.

Qualité du jour : De quelle qualité avez-vous le plus besoin aujourd'hui pour atteindre votre défi et incarner votre valeur forte ? (vous avez une annexe 1 à votre dispo avec une liste de qualités, qui pourra vous donner des pistes).

Ma phrase positive du jour : Dans la liste (non exhaustive) de phrases positives que vous trouverez en annexe 2, choisissez-en une qui vous inspire pour votre journée et votre défi...et inscrivez-là aussi sur un papier que vous garderez sur vous toute la journée.

Mes gratitudes : C'est une habitude que nous avons mis en place avec mon épouse Sandra (qui est aussi ma co-créatrice de contenu et de stage) lors de notre premier « défi 7 jours jeûne intermittent reconnexion à SOI » il y a 1 an. Lors de ce défi, ce rendez-vous du soir a toujours beaucoup d'impact sur nos participants, qui, eux aussi, viennent déposer et partager leurs gratitudes quotidiennes sous notre live. Alors vous aussi, chaque soir, offrez-vous 2 minutes de gratitudes pour tout ce qui a été bon dans votre journée.

Aujourd'hui je me félicite... : Complétez la phrase avec ce dont vous vous félicitez pour la journée qui vient de se terminer, et répétez-vous la phrase, en conscience, après avoir éteint la lumière ...



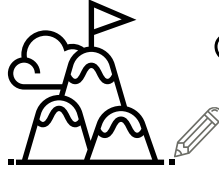
Journal de la semaine



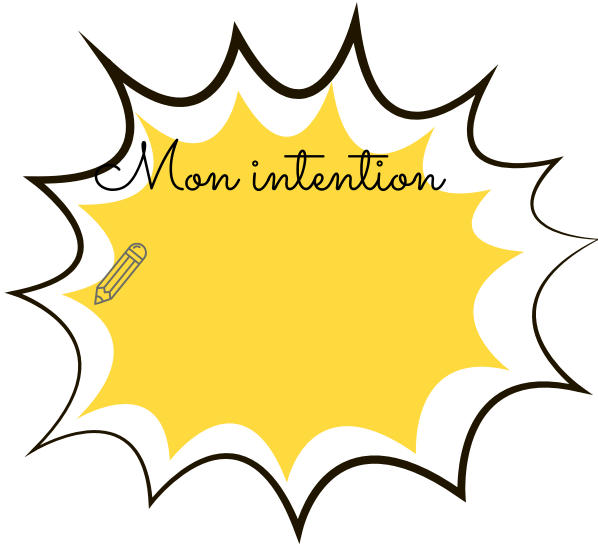
Ma Confiance au Quotidien



Mon ressenti au lever



Mon défi du jour



Mon intention

Aujourd'hui j'honore ma valeur :



Qualité du jour



Ma phrase positive du jour



Mon ressenti du Soir



Mes Gratitude du jour



Aujourd'hui je me félicite d'avoir :



ANNEXE 2 : MES PHRASES POSITIVES AU QUOTIDIEN

Vous pouvez choisir une phrase dans la liste ci-dessous pour en faire votre phrase positive du jour, ou créer la vôtre .

- Je m'aime et je suis aimé(e) tel(le) que je suis.
- Jour après jour, je suis de plus en plus confiant(e).
- Je m'aime et je m'accepte totalement.
- Je suis parfait(e) tel(le) que je suis.
- Je suis mon meilleur ami / ma meilleure amie.
- Je suis important(e) et j'ai de la valeur.
- Je suis capable d'accomplir de grandes choses.
- Je mérite l'amour et le respect.
- Chaque jour, je m'affirme de plus en plus, avec bienveillance et authenticité.
- Je mérite de recevoir tous les cadeaux de l'univers.
- Je suis un être unique et merveilleux.
- Je possède en moi toutes les ressources nécessaires pour réussir ma vie / réussir tous mes projets.
- Je décide d'agir en accord avec mes valeurs et mes besoins.
- Je suis en paix avec moi-même.
- J'ai le droit d'être heureux / heureuse.
- Je possède d'infinies potentialités.
- J'ai le droit d'être différent(e) tout en étant aimé(e) et accepté(e).
- Je possède de magnifiques bijoux intérieurs.
- Chaque jour, je me donne le droit de briller de plus en plus.
- Je suis capable de... (à vous de finir la phrase)
- Chaque jour j'ai le pouvoir de me guérir moi-même.
- Tout l'argent dont j'ai besoin vient à moi maintenant
- J'ai confiance en moi
- Je suis maintenant sûr(e) de moi
- Je me sens confiant(e) à l'idée de réussir
- De jour en jour, je suis de plus en plus confiant(e)
- Je suis sûr (e) d'arriver à mon but
- Je veux être un noble exemple
- Je crois en ma valeur
- J'ai la force de réaliser mes rêves
- Je suis réellement adorable
- J'ose essayer et j'en suis fier (e)
- Je choisis de m'aimer véritablement

- Je m'aime et je m'accepte complètement
- Je suis prêt (e) à essayer de nouvelles choses
- Il y a des choses que je peux déjà faire, j'ai juste besoin de commencer même si je ne suis pas encore complètement prêt (e)
- Je suis bien plus capable que je ne le pense
- Je m'aime et je permets aux autres de m'aimer aussi...
- J'accumule de plus en plus de confiance en moi
- Je suis unique et parfait (e) telle que je suis
- Je suis magnifique
- Je suis fier (e) de tout ce que j'ai accompli
- Je n'ai pas à être parfait, j'ai juste besoin d'être moi-même
- Je me sens capable de réussir
- Je me donne la permission de sortir de mon rôle de victime et prendre la responsabilité de ma vie
- Le passé est passé, j'ai désormais le contrôle de ma vie et j'avance
- Je suis mon meilleur ami (ma meilleure amie).
- Je suis capable de dire « non » sans avoir peur de déplaire
- Je choisis de me nettoyer de mes peurs et mes doutes
- La peur est une simple émotion qui ne peut m'empêcher de réussir
- Chaque pas en avant que je réalise accroît ma force
- Mes hésitations laissent la place à la victoire
- Je veux le faire, je peux le faire
- Je suis capable de grandes choses
- Il n'y a personne de plus important que moi
- Je vais peut-être me tromper mais ça je peux le gérer
- Avec la confiance en moi, je peux tout accomplir
- Je me permets d'avoir beaucoup de plaisir
- Je mérite d'être vu (e), entendu (e) et de briller
- Je mérite l'amour et le respect
- Je choisis de croire en moi
- Je me permets de me sentir bien dans ma peau et en confiance avec moi-même

Cette liste n'est pas exhaustive bien sûr et ce ne sont que des propositions ! A vos crayons pour créer votre propre mantra !

Amusez-vous bien et boostez votre énergie et votre confiance !

ANNEXE 1 : LISTE DES QUALITÉS (non exhaustive)

1. Accessible
2. Accueillant (e)
3. Adroit(e)
4. Agréable
5. Aidant(e)
6. Aimable
7. Altruiste
8. Ambitieux (euse)
9. Amusant(e)
10. Apaisant(e)
11. Résilient(e)
12. Appliqué(e)
13. Assertif(ive)
14. Astucieux(euse)
15. Attachant
16. Attentif(ive)
17. Attentionné(e)
18. Audacieux(euse)
19. Autonome
20. Avenant(e)
21. Aventureux(euse)
22. Beau(belle!)
23. Bienveillant(e)
24. Brillant(e)
25. Calme
26. Captivant(e)
27. Chaleureux
28. Charismatique
29. Charmant(e)
30. Combatif(ive)
31. Communicatif(ive)
32. Compréhensif(ive)
33. Concentré (capacité à être)
34. Conciliant(e)
35. Confiant(e)
36. Conformiste
37. Conscientieux
38. Convaincant(e)
39. Coopératif(ive)
40. Courageux(euse)
41. Courtois(e)
42. Créatif(ive)
43. Cultivé(e)
44. Curieux(euse)
45. Débrouillard(e)
46. Décidé(e)
47. Délicat(e)
48. Déterminé(e)
49. Dévoué(e)
50. Digne de confiance
51. Discipliné
52. Diplomate
53. Direct(e)
54. Discipliné(e)
55. Discret(e)
56. Disert(e)
57. Disponible
58. Doux(ouce)
59. Droit(e)
60. Drôle
61. Dynamique
62. Ecoute (à l')
63. Efficace
64. Eloquent(e)
65. Empathique
66. Encourageant(e)
67. Endurant(e)
68. Energique
69. Engagé
70. Enthousiaste
71. Entreprenant
72. Epanoui(e)
73. Equitable
74. Esprit d'équipe
75. Exemplaire
76. Extraverti(e)
77. Ferme
78. Fidèle
79. Fin(e)
80. Flexible
81. Fort(e)
82. Franc(he)
83. Gai(e)
84. Généreux(euse)
85. Gentil(le)
86. Habile
87. Hardi(e)
88. Honnête
89. Humain(e)
90. Humble
91. Imaginatif(ive)
92. Impliqué(e)
93. Impulsif(ive)
94. Indépendant(e)
95. Indulgent(e)
96. Infatigable
97. Influent(e)
98. Ingénieux(euse)
99. Innovateur(trice)
100. Inspiré(e)
101. Intelligent(e)
102. Intègre
103. Intuitif(ive)
104. Inventif(ive)
105. Joueur(euse)
106. Jovial(e)
107. Juste
108. Leader
109. Logique
110. Loyal(e)
111. Lucide
112. Maître de soi
113. Malin(igne)
114. Marrant(e)
115. Méthodique
116. Mignon(ne)
117. Minutieux(euse)
118. Modeste
119. Motivé(e)
120. Naturel(le)
121. Novateur(trice)
122. Nuancé(e)
123. Objectif(ive)
124. Observateur(trice)
125. Obstiné(e)
126. Opiniâtre
127. Optimiste
128. Ordonné(e)
129. Organisateur(trice)
130. Organisé(e)
131. Original(e)
132. Ouvert(e) d'esprit
133. Pacificateur(trice)
134. Paisible
135. Passionnant(e)
136. Patient(e)
137. Persévérant(e)
138. Persuasif(ive)
139. Pétillant(e)
140. Philosophe
141. Planificateur(trice)
142. Poli(e)
143. Polyvalent(e)
144. Ponctuel(le)
145. Pondéré(e)
146. Posé(e)
147. Positif(ive)
148. Pragmatique
149. Pratique
150. Précis(e)
151. Prévenant(e)
152. Prévoyant(e)
153. Productif(ive)
154. Protecteur(trice)
155. Prudent(e)
156. Pugnace
157. Quiète(e)
158. Raisonnable
159. Rassurant(e)
160. Rationnel(le)
161. Réaliste
162. Réconfortant(e)
163. Réfléchi(e)
164. Réservé(e)
165. Résistant(e)
166. Résolu(e)
167. Respectueux(euse)
168. Responsable
169. Rigolo(te)
170. Rigoureux(euse)
171. Rusé(e)
172. Sage
173. Séduisant(e)
174. Sensible
175. Serein(e)
176. Sérieux(euse)
177. Serviable
178. Sincère
179. Sociable
180. Social(e)
181. Soigneux(euse)
182. Solide
183. Souple
184. Souriant(e)
185. Spontané(e)
186. Sportif(ive)
187. Stable
188. Stratège
189. Studieux(euse)
190. Sûr(e)desoi
191. Sympa(thique!)
192. Talentueux(euse)
193. Tempéré(e)
194. Tenace
195. Tendre
196. Tolérant(e)
197. Timide
198. Tranquille
199. Travailleur(euse)
200. Vaillant(e)
201. Valeureux(euse)
202. Vif(ive)
203. Vigilant(e)
204. Volontaire
205. Vrai(e)
206. Zen