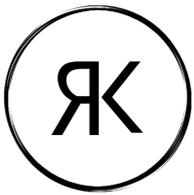
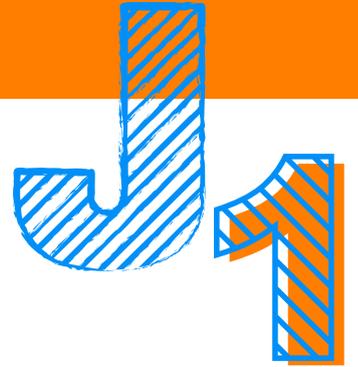


www.karen-richet.fr

# Challenge 5 jours pour toi



*Karen Richet*

*Facilitatrice de vos projets*

ESTIME

DESOI



## Citation du jour



« Je ne peux pas être la femme de ta vie, car je suis déjà la femme de la mienne » inconnu

A noter que la réciproque est vraie :  
Je ne peux pas être l'homme de ta vie, car je suis déjà l'homme de la mienne !

## Cohérence cardiaque

6 minutes / 5 phases

Respire par la bouche ou par le nez, en respiration thoracique ou abdominale, debout, assis(e) ou couché(e), peu importe. Sens-toi libre. Concentre-toi sur la boule et lâche tout le reste.

<https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE>

- 1 - Je me pose
- 2- Je ralentis
- 3- Je choisis le calme
- 4- Je suis calme
- 5- JE SUIS

**Retour au calme**

## Le pouvoir de l'intention

Le pouvoir de l'intention commence par nous faire cesser de nous focaliser sur ce qui ne fonctionne pas dans nos vies, selon nous. Et ainsi de mettre une intention positive sur la réussite. Du coup cela ouvre le champ des possibles.

**Astuce du jour**

Qu'as-tu envie de vivre en réalisant ce challenge cette semaine ?

.....

.....

.....

.....

# Challenge - Jour 1

**le miroir**



**Je me regarde dans un miroir pendant 5 minutes les yeux dans les yeux et je note ensuite ce que j'ai ressenti.**

**Je note une ou des émotions qui me traverse**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Je note une difficulté – facilité**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**J'ai envie de ... , j'ai besoin de .... ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Challenge - Jour 1

test d'estime

1 - Je m'accepte en tant que personne

jamais  parfois  souvent  toujours

2 - J'ai confiance en moi

jamais  parfois  souvent  toujours

3 - Je sais m'affirmer

jamais  parfois  souvent  toujours

4 - Je suis aimé(e) par la plupart de gens

jamais  parfois  souvent  toujours

5 - Je m'exprime facilement dans un groupe

jamais  parfois  souvent  toujours

6 - Je mérite d'être heureux'se)

jamais  parfois  souvent  toujours

7 - Mon opinion est aussi importante que celle des autres

jamais  parfois  souvent  toujours

8 - Lorsque je me trompe, je dis "l'erreur est humaine"

jamais  parfois  souvent  toujours

9 - J'écoute facilement une critique justifiée sur ma personne

jamais  parfois  souvent  toujours

10- Je suis capable de dire à un autre adulte que son comportement est inapproprié à mon égard .

jamais  parfois  souvent  toujours

11 - Je sais mettre fin à une relation toxique

jamais  parfois  souvent  toujours

12 - je sais dire NON quand c'est nécessaire

jamais  parfois  souvent  toujours

jamais = 0 point  
parfois = 1 point  
souvent = 2 points  
toujours = 3 points

Je regarde le résultat :

**de 0 à 15 points :** Il y a des obstacles à dépasser sur votre chemin. Vous allez gagner de nouveaux points tout au long de cette semaine.

**de 16 à 25 points :** Vous êtes en "route", il vous reste quelques points importants à oser regarder.

**de 26 à 36 points :** Vous avez déjà une estime de vous "respectable", en allant plus loin vous aurez plaisir à partager avec les autres.

# 📌 Challenge - Jour 1

le miroir 2



Je me regarde de nouveau dans un miroir pendant 5 minutes les yeux dans les yeux et je note ensuite ce que j'ai ressenti.

Qu'est-ce que tu ressens maintenant que tu as vu les résultats du test, est-ce différent de la première fois ?

.....

.....

.....

.....

.....

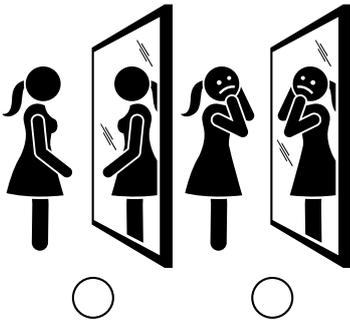
.....

.....

.....

.....

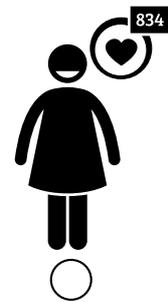
Je coche où j'en suis aujourd'hui quand je me regarde dans un miroir :



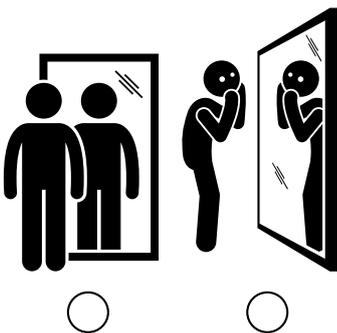
**l'image de soi** : ce que je perçois de moi-même



**le soi idéal** : ce que je souhaiterait être



**l'estime de soi** : un équilibre entre les 2 qui me permet de m'apprécier comme je suis



## le challenge 5 jours pour toi sur mon blog.

# Contact



**Karen RICHET - facilitatrice de vos projets**



390 chemin des Eymins 38430 SAINT JEAN DE MOIRANS



06 76 21 69 37



contact@karen-richet.fr



www.karen-richet.fr



J'accompagne grâce à la facilitation graphique et la Communication Non Violente :

- Tous ceux et celles qui ont envie d'assumer leur imperfection et d'oser être eux même.
- Travailler autrement pour préserver vie professionnelle et vie personnelle.
- Parler d'ambition et de confiance en soi
- Oser entreprendre et dire oui à vos projets, vos envies de particulier ou d'entrepreneur
- l'envie d'être serein(ne) dans ses choix, son alignement
- Réfléchir au retour au travail après la maladie, le burnout ...

Trouvons ensemble un message différent pour construire un monde meilleur.

Vous êtes un particulier, une association, une entreprise, et j'ai éveillé votre curiosité avec mes ateliers collectifs et ce défi. Contactez-moi pour en discuter !

Karen

