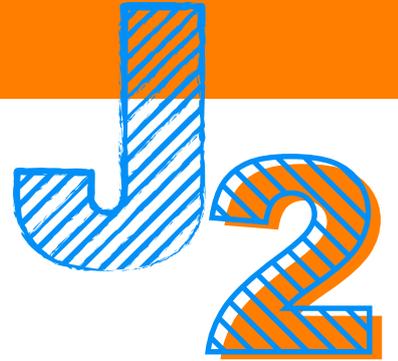


www.karen-richet.fr

# Challenge 5 jours pour toi



*Karen Richet*

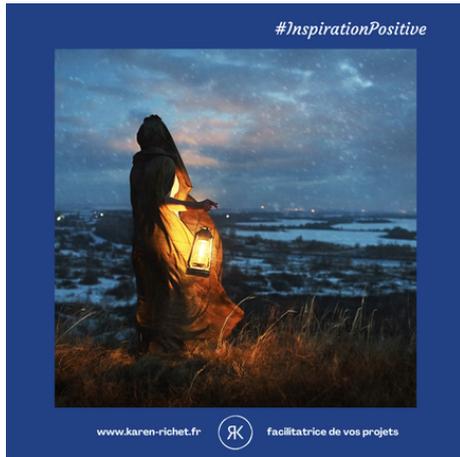
*Facilitatrice de vos projets*

ESTIME

DE SOI



## Citation du jour



« N'est-il pas étrange de nous voir plus farouchement défendre nos erreurs que nos valeurs ! »

Khalil Gibran

## Chant de la Terre

5 minutes

Ferme les yeux et écoute le chant de la Terre enregistrée par la NASA depuis l'espace. <https://www.youtube.com/watch?v=J0pMnalHv28&t=161s>

- 1 - Je fais partie d'un tout
- 2- J'ai ma place
- 3- JE SUIS

**Retour au calme**

## La méthode des 3 " oui "



- Ma tête dit oui car elle est d'accord
- Ma tête dit oui car elle a trouvé une solution, vigilance !
- Mon cœur dit oui car il est en joie
- Mon cœur dit oui pour faire plaisir, vigilance !
- j'ai un "haut le cœur", vigilance !
- mon ventre dit oui, je fais confiance à mon intuition
- je suis brassé(e), vigilance !

**Astuce du jour**

**J'ai envie de retenir :**

.....

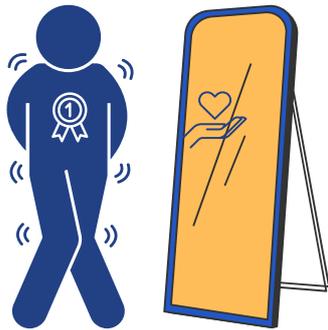
.....

.....

.....



# Challenge - Jour 2



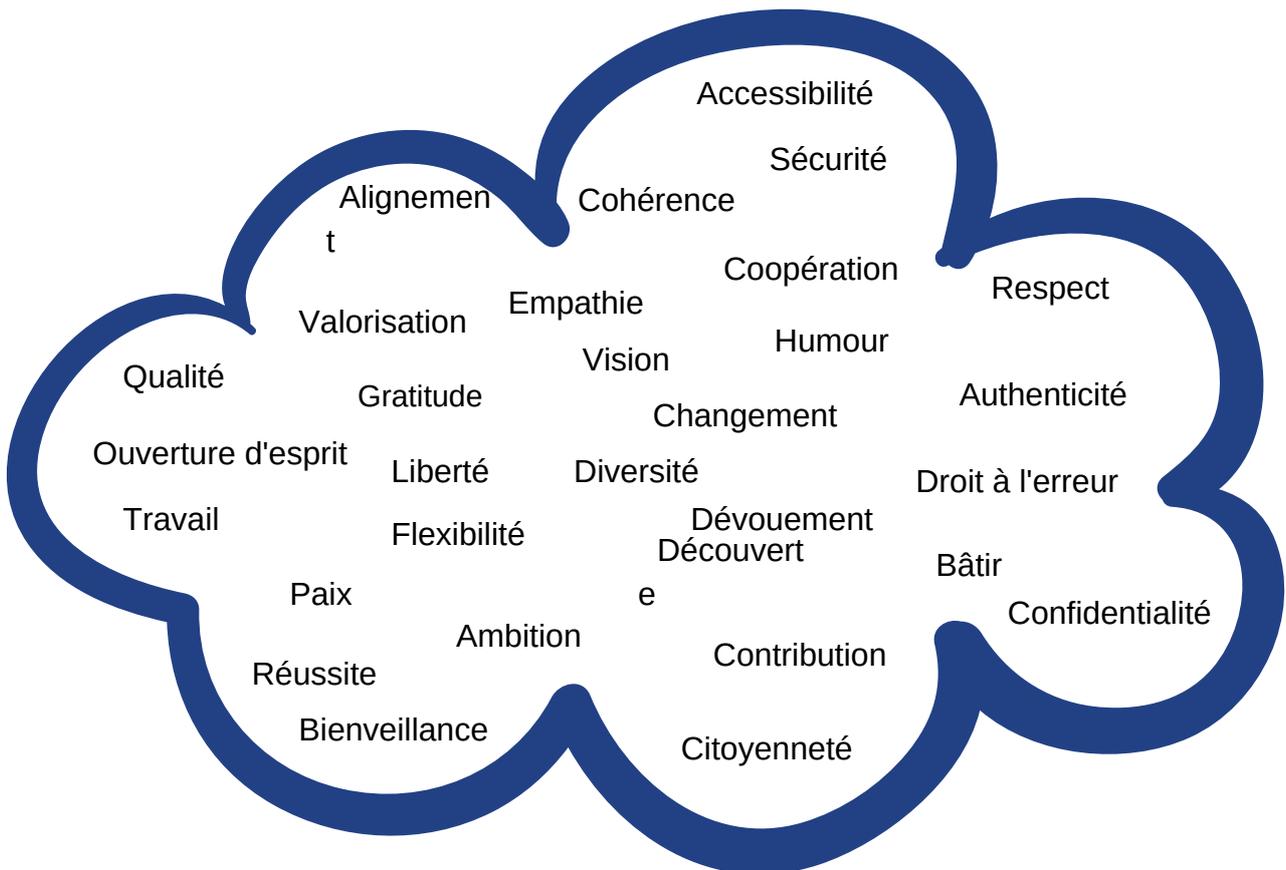
Aujourd'hui, même si je ne suis pas à l'aise, je peux me regarder dans le miroir et m'accorder de la valeur.

le miroir

mes valeurs

Je surligne 10 valeurs principales qui me touche  
J'utilise les 3 "oui" pour choisir :

une valeur c'est un peu comme un guide qui suggère mes actions, influence mes choix et donne du sens à ma vie ... Elle se vit dans une réciprocité : donner - recevoir.



Je les classes par ordre d'importance :

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1 - ..... | 2 - .....  |
| 3 - ..... | 4 - .....  |
| 5 - ..... | 6 - .....  |
| 7 - ..... | 8 - .....  |
| 9 - ..... | 10 - ..... |



# Challenge - Jour 2



Qu'est-ce que chacune de mes valeurs signifient pour moi et qu'est-ce que je fais concrètement dans ma vie pour cette valeur ?

- Liberté : - j'aime faire ce que je veux sans contrainte  
 - j'aime voyager dans des lieux déserts  
 - j'aime être seul(e)  
 - je me bats pour les personnes opprimées ...

**valeur 1 :** .....

.....  
.....  
.....

**valeur 2 :** .....

.....  
.....  
.....

**valeur 3 :** .....

.....  
.....  
.....

**valeur 4 :** .....

.....  
.....  
.....

**valeur 5 :** .....

.....  
.....  
.....

**valeur 6 :** .....

.....  
.....  
.....

**valeur 7 :** .....

.....  
.....  
.....

**valeur 8 :** .....

.....  
.....  
.....



valeur 9 : .....

.....  
.....  
.....

valeur 10 : .....

.....  
.....  
.....

**Est-ce que ces valeurs m'apportent quelque chose dans ma vie ou bien je me rends compte que cela freine mes projets et mes relations ?**

Je dessine une flèche à côté de mes 10 valeurs :

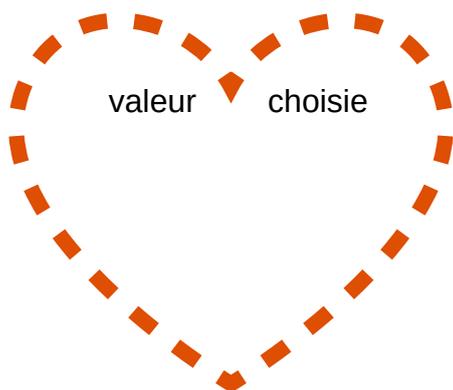
- cette valeur me porte et m'apporte quelque chose 
- cette valeur me ne m'apporte rien de particulier 
- cette valeur me freine 



J'ai choisi ces valeurs par rapport à :

- mon éducation 
- mon rapport aux autres et à la société 
- mon cœur 

**Aujourd'hui, je me concentre sur une valeur que je choisi non pas parce que c'est la plus importante, mais parce que je me l'autorise pour moi et qu'elle me valorise.**



Je me sens valorisé(e) et .....

Lorsque je fais .....  
.....  
.....  
.....

**Si tu as envie d'aller plus loin dans la réflexion sur tes valeurs, je propose un atelier Je suis l'Archer de ma vie - mes flèches valeurs**

 [clique ici pour en savoir plus](#)



## 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

