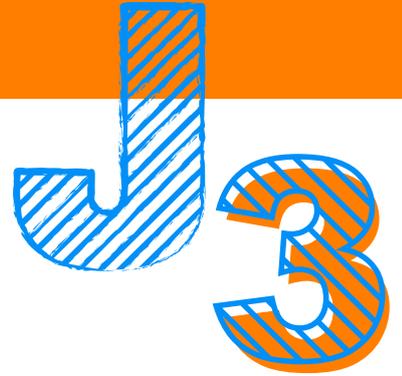


www.karen-richet.fr

# Challenge 5 jours pour toi



*Karen Richet*

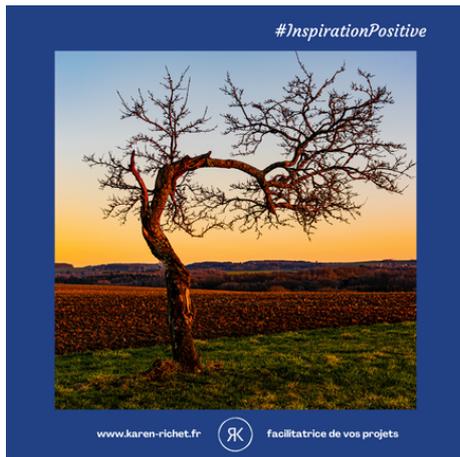
*Facilitatrice de vos projets*

ESTIME

DE SOI



## Citation du jour



« L'arbre tordu vit sa vie,  
l'arbre droit finit en planche(s) »

Proverbe chinois

## Méditation de l'arbre

5 minutes

Découvre le calme et ancrage autour de cette méditation guidée

<https://www.youtube.com/watch?v=L58AqtwdSYE>

Retour au calme

## Je pose des objectifs MALIN

Un petit mémo technique comme je les aime pour te fixer et évaluer tes objectifs personnels ou professionnels

Soit MALIN voir même MALINE(S)

M : Mesurable. Tu dois fixer un chiffre, des fréquences ...

A : Atteignable. Ce doit être réalisable pour ne pas se décourager.

L : Limité. Tout projet a un début et une fin.

I : Intelligent. Identifiable par tous

N : Négociable. Tu peux réadapter, modifier ton objectif

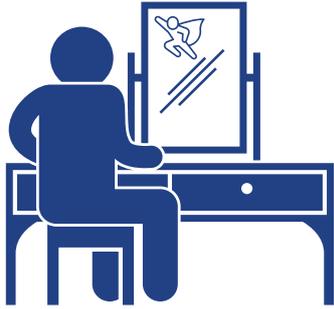
E : Environnemental. Est ce bon pour la planète ?

S : Simple et Stimulant pour te donner l'envie de créer.

Astuce du jour



# 📌 Challenge - Jour 3



**le miroir  
des héros**

Je prends 5 minutes pour réfléchir à qui je voudrais ressembler, quelles sont mes héroïnes, quels sont mes héros ?

Je note qui est mon héroïne/héros et pourquoi je voudrais lui ressembler ?

● .....  
 ● .....  
 ● .....

Quels sont les facteurs de réussite que j'admire chez cette personne ?

- |   |                                     |  |
|---|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> persévérance     | <input type="checkbox"/> travail    | <input type="checkbox"/> joie de vivre |
| <input type="checkbox"/> confiance en soi | <input type="checkbox"/> engagement | <input type="checkbox"/> motivation    |
| <input type="checkbox"/> courage          | <input type="checkbox"/> challenge  | <input type="checkbox"/> autonome      |
| <input type="checkbox"/> communication    | <input type="checkbox"/> passion    | <input type="checkbox"/> leadership    |
| <input type="checkbox"/> .....            |                                     |  |

Est-ce que ce que je me compare avec mon Héroïne / mon Héros ? .....

Est-ce une source de motivation par l'exemple pour moi ?.....

Est-ce que je souffre de ne être à "sa hauteur" ? .....

- **Etre différent n'est ni une bonne ni une mauvaise chose ...**
- **Si c'est une source de motivation positive, alors tout va bien !**
- **Si cela alimente mon auto-sabotage, alors je décide aujourd'hui :**

- d'être honnête avec moi-même
- de ne plus me juger par rapport à une autre personne
- me poser des objectifs MALIN(ES)
- m'accepter pour mieux progresser
- cultiver des relations amicales avec moi-même
- accepter de me tromper
- me féliciter d'avoir osé passer à l'action
- .....



# Je cultive mon unicité



Et si je n'arrive pas à remplir toutes les cases, j'ose demander autour de moi.

1 savoir-faire = 1 compétence

1 talent = 1 capacité naturelle, facile à mobiliser, qui procure du plaisir et qui mène très souvent au succès.

exemple : aptitude visionnaire, empathie , esthétique , persuasion ...

Mes savoir-faire	mes qualités humaines	mes talents

**Switch verbal** : 1 propos négatif que j'ai l'habitude de penser sur moi et que je transforme en phrase positive à cultiver. ex: je suis lente(e) = je sais prendre mon temps

 .....

.....

.....

.....

**Mes vraies sources d'inspiration positives qui boostent mon quotidien et me mettent en joie (livre, musique, ami , famille ....) ?**

.....

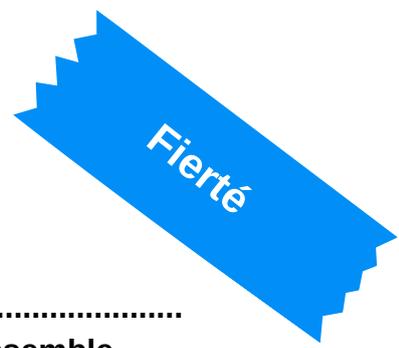
.....

.....

.....



# et pis un jour on s'en fout



J'ai déjà fait ... , j'ai déjà osé faire / dire !

Et j'en suis particulièrement fier(re).

Si je le garde pour moi par pudeur, par .....  
peut-être un jour j'en parlerai autour de moi car cette réussite me ressemble.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

J'adopte les postures des supers héros :



**Je célèbre mes victoires :**  
sans minimiser ma participation



**Je suis fière**  
**de mes réussites**



**J'ai des projets MALIN(ES)**  
j'ai conscience qu'il y a des étapes



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

# Contact



**Karen RICHEL - 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

