

www.karen-richet.fr

Challenge 5 jours pour toi



Karen Richet

Facilitatrice de vos projets

ESTIME

DE SOI



Citation du jour



" Tant que tu ne déploieras pas tes ailes,
tu ne sauras pas si tu peux voler "

Proverbe

Retour au calme

Cours de yoga

10 minutes

Stimule ton système immunitaire et détend-toi avec ce cours de yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=AoGOZ48jM0g&t=11s>

Le processus CNV

Je m'autorise à porter un regard empathique sur moi-même comme sur les autres, en utilisant la Communication Non Violente. Je souhaite une relation de qualité avec moi-même

1 – Je fais une observation : Quand je dis / vois / entends / observe que ... Quand je fais ça ... Quand je me souviens ...

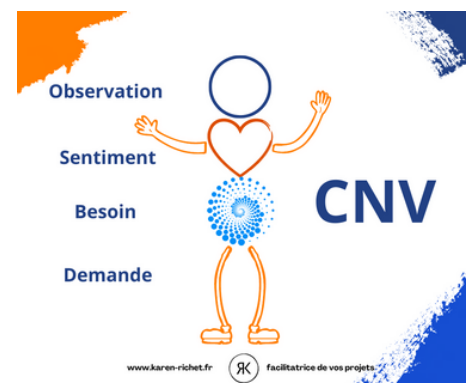
2 – je regarde mon sentiment à l'évocation de cette observation : Je me sens ... Je me suis senti(e)

3 – je prends conscience de mon ou de mes besoins : Parce j'ai besoin de ... Parce que j'avais besoin de ...

4 – Je me fais une demande : Je propose... Je te propose ... Est-ce que tu serais d'accord ...

Exemple : Quand je participe à ce challenge « 5 jours pour toi : estime de soi » tous les matins je suis heureux(se) de découvrir pleins d'astuces et de défi car j'ai besoin de me challenger, je suis aussi frustré(e) car j'aurai besoin de prendre mon temps et de respecter mon rythme. Je me propose de réaliser un livret par semaine car cela me convient mieux.

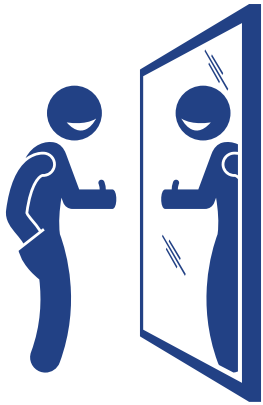
Astuce du jour



Si tu as envie d'aller plus loin avec la CNV

[clique ici](#)

Challenge - Jour 4



J'ai envie d'être honnête devant ce miroir car je suis en sécurité avec moi-même.

" Je suis le ou la seul(e) responsable de mes émotions "

le miroir

mes émotions

Je suis heureux(se), en joie quand je fais :

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



La joie dit :
"tout est possible"
moteur relationnel

Je suis en colère quand je fais :

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



La colère dit :
" mobilisation "



J'ai peur quand je fais :

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



Je suis triste quand je fais :

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



les émotions sont liées aux besoins

ex : je suis en colère car j'ai besoin de soutien

Dans ma vie, j'ai besoin de :

Pas si simple en fait de savoir exactement, la liste ci-dessous est loin d'être exhaustive mais elle te donne déjà des pistes. Surligne ce qui te parle

coopération

reconnaissance

réciprocité

échange

lâcher prise

repos

liberté

autonomie

paix

spiritualité

sécurité

alimentation

ordre

espace

humour

reconnaissance

reconnaissance

solitude

avenir

amour

respect

soutien

participation

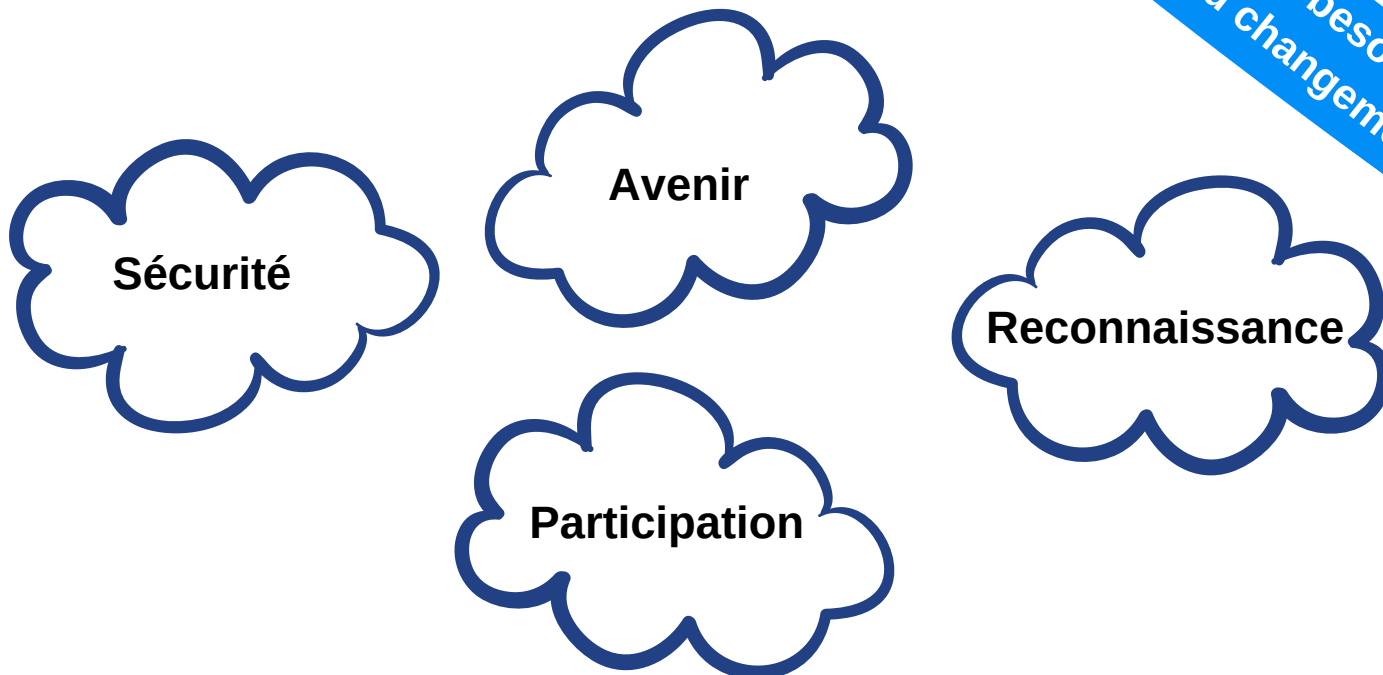
....



Résistance à changer mon regard

J'ai peur de changer mon regard sur moi et de m'accorder de la valeur car ces 4 besoins ne sont pas nourris dans ma vie à l'instant présent

les besoins
du changement



Qu'est-ce que je peux changer ou influencer pour me permettre un regard bienveillant ? Aujourd'hui je me demande ...

ex : Je participe au challenge "5 jours pour moi : estime de soi"

Je demande à 5 amis de me dire 1 talent qu'ils me reconnaissent

Pour ma sécurité, j'épargne une somme fixe tous les mois

J'allège mon agenda pour me laisser de la place la semaine prochaine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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



[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

