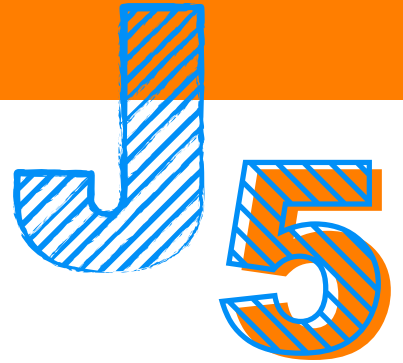


www.karen-richet.fr

# Challenge 5 jours pour toi



*Karen Richet*

*Facilitatrice de vos projets*

ESTIME

DE SOI



## Citation du jour



" Si tu veux avoir des choses que tu n'as jamais eues, il te faudra faire des choses que tu n'as jamais faites "

J.D Houston

Retour au calme

## Nature Terre-Happy

30 minutes

Voici un lien pour traverser la forêt, mais je ne peux que t'inviter à aller respirer dehors, marcher et si tu en à la possibilité de faire une balade sous les arbres.

<https://www.youtube.com/watch?v=Kb8CW3axqRE>

Astuce du jour

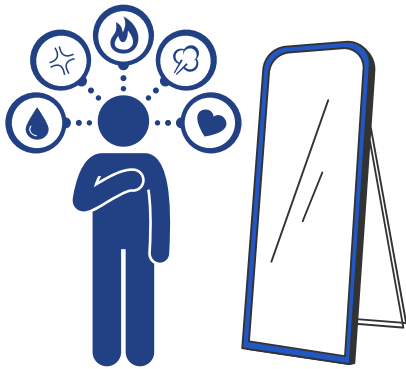
## La loi de Pareto

Lâche ton perfectionnisme profite de ton temps libre !

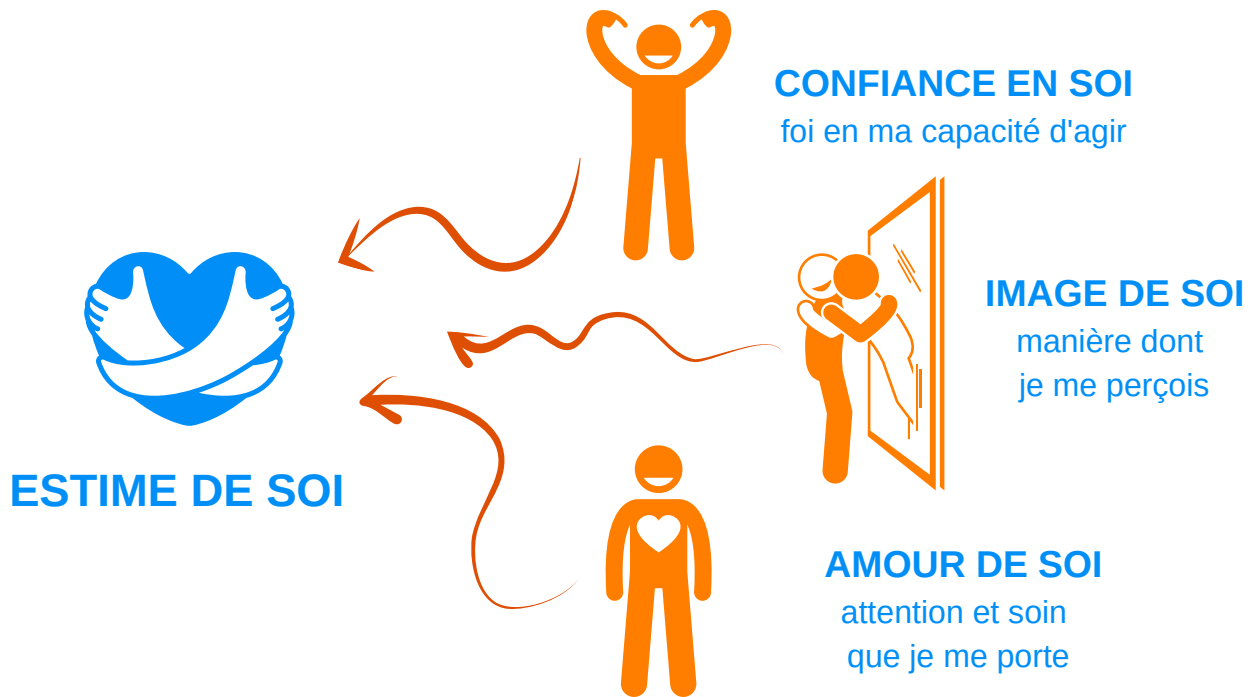


# 📌 Challenge - Jour 5

le miroir



Aujourd'hui, lorsque je me regarde dans le miroir, je suis capable de dire ce dont j'ai besoin pour passer une bonne journée car je sais établir ma zone de sécurité.



Aujourd'hui j'ai besoin de ... et je passe à l'action, voici ce je vais faire concrètement pour ce(ces) besoin(s) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Et si j'ai besoin d'aide, je demanderai à :

.....

.....





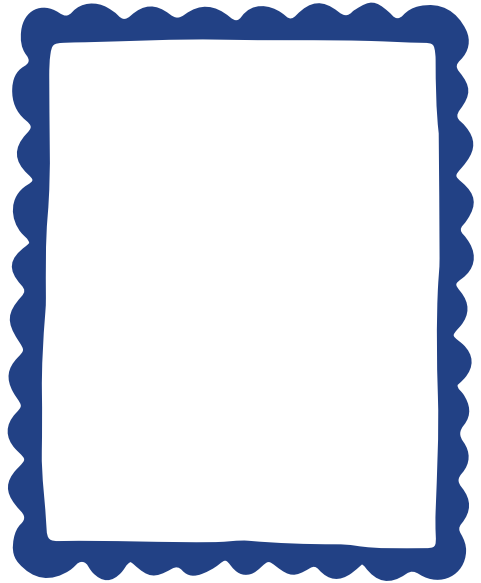
# Se projeter positivement dans la réussite



Je me visualise en train de réussir ce que j'ai décidé de faire pour moi et ainsi m'ouvrir le champ de mes possibles !

Quand je me serai autorisé(e) à faire ... je serai :

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



Je suis autonome pour me motiver :  
Je trouve mon propre slogan ou j'en prends un ici !

.....  
.....

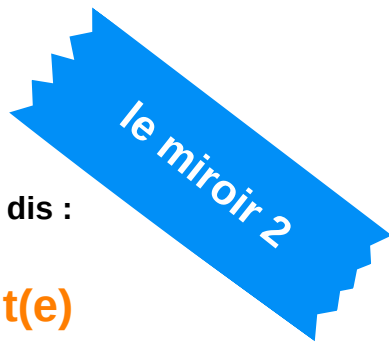


# Challenge - Jour 5



Miroir mon beau miroir, tu sais ce que je te dis :

**Je suis parfaitement imparfait(e)  
et c'est bien ainsi !**



**Je me félicite d'avoir réalisé ce challenge "5 jours pour toi : estime de soi "**

Je note ce que j'ai envie de retenir et les changements que je vais mettre en place.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Ton avis m'interesse

Félicitation, tu arrives à la fin de ce challenge :

Se découvrir autrement - Lâcher prise - Prendre sa place

Bravo d'avoir pris du temps pour toi dans ton agenda !

J'ai eu beaucoup de plaisir à partager cette semaine avec toi. Je serai heureuse que tu me donnes ton retour, tes impressions, sur l'expérience que tu as vécu(e).

Karen



[clique ici pour donner ton avis](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdWV9-5uY4F_ZncbHWDssWOIR-CUTASmNAgOVtMMqrPwPoQsg/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0)

ou copie ce lien et colle-le dans la barre de ton navigateur :

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdWV9-5uY4F\\_ZncbHWDssWOIR-CUTASmNAgOVtMMqrPwPoQsg/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdWV9-5uY4F_ZncbHWDssWOIR-CUTASmNAgOVtMMqrPwPoQsg/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0)



## 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

