

Défi secret n°1



CAP de répondre aux 5 questions magiques ?

Partie 1 – S'écouter, ou la magie de l'introspection

Pour ce premier défi secret, je t'invite à aller encore plus en profondeur, et à **compléter ton introspection** à travers **cinq questions choisies avec soin**.

Il peut être tentant de toutes les découvrir d'un seul coup et de les enchaîner rapidement.

Mais pour qu'elles opèrent pleinement, je te propose une autre manière de faire.

Au programme

- 🌿 Une question par jour : 5 questions = 5 jours de la semaine
- 🌿 Un vrai espace d'intimité : éteins ton téléphone, ferme la porte, demande du calme autour de toi
- 🌿 Ton carnet de route à portée de main pour y déposer tes réponses, tes ressentis, tes déclics
- 🌿 . Quelques respirations conscientes avant chaque question, pour t'ancrer, t'écouter, t'ouvrir ;



Belle exploration !

Les 5 questions magiques

Jour 1

Qu'est-ce que j'aimais faire quand j'étais enfant, seule ?

Remets-toi dans la peau de l'enfant que tu étais, loin des regards et des injonctions.

À quoi jouais-tu ? Qu'est-ce qui t'absorbait, te faisait du bien, te nourrissait vraiment ?

👉 **But** : Retrouver tes élans naturels, avant l'auto-censure ou le conditionnement.

Jour 2

Quand est-ce que je me suis sentie vraiment heureuse pour la dernière fois ?

Revivre un moment de bonheur profond (pas un plaisir fugace), et observer ce qui était présent autour de toi et en toi.

👉 **But** : Repérer les états et les environnements qui te nourrissent profondément.



Les 5 questions magiques

Jour 3

Est-ce qu'aujourd'hui je suis heureuse de vivre la journée qui m'attend ?

Qu'est-ce qui me manque pour l'être vraiment ?

Prends le temps de ressentir, d'observer ton état intérieur ce matin.

👉 **But** : Identifier les points d'insatisfaction profonde dans ta vie quotidienne.

Jour 4

Si je devais mourir demain, quels seraient mes plus grands regrets ?

Quelles sont les choses essentielles que tu repousses ou que tu ne vis pas assez ?

👉 **But** : Aligner ta vie avec ce qui est prioritaire dans ton cœur.



Les 5 questions magiques

Jour 5

De quel épisode de ma vie suis-je la plus fière, la plus nourrie ?

Repense à un moment où tu t'es sentie vibrante, engagée, utile, alignée...

👉 **But** : Reconnecter à tes ressources, tes valeurs, ce qui t'épanouit vraiment.

BILAN

Qu'est-ce que je retiens de plus précieux de cette introspection ?

Note tes réponses librement, dans ton carnet.
Ce que tu découvres ici est une boussole précieuse.



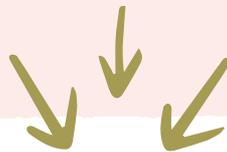
Tu gardes le cap !

*Bravo à toi d'avoir relevé
ce défi secret avec sincérité.*

Tu viens de faire un pas de plus vers toi-même 🌱

Besoin d'un accompagnement régulier pour t'encourager dans ton cheminement ?

Inscris-toi au programme de soutien offert "Je garde le CAP", spécialement
dédié aux lectrices du livre *CAP de créer la vie qui te ressemble*.



**JE M'INSCRIS AU
PROGRAMME DE
SOUTIEN OFFERT**



Livre CAP de créer la vie qui te ressemble
www.les-defis-des-filles-zen.com/ressources-livre-52defis