

Défi secret n°2



CAP de t'émerveiller de tes 5 sens ?

Partie 2 – Positiver, ou la magie du rayonnement

Pour ce deuxième défi secret, je t'invite à ralentir, à t'ouvrir, à retrouver cette **capacité d'émerveillement** que l'on oublie trop souvent... et qui pourtant est là, juste sous tes yeux.

La beauté du monde, la richesse de la vie sont accessibles à chaque instant.

Mais parfois, nous passons à côté.

Ce défi est une invitation à **te reconnecter à la magie de l'instant** par le biais de tes sens.

Au programme

 Installe-toi confortablement avec un carnet, un stylo, et plonge dans ce voyage vers ce qui est essentiel pour toi.



Belle exploration !

1

Le défi – S'émerveiller par les sens

1- Commence par te poser cette question simple :

Quel est ton sens préféré ? Celui que tu mobilises le plus facilement, celui qui t'émeut, te nourrit, t'apaise ? Et pourquoi ?

2- Choisis ensuite une expérience sensorielle toute simple, en lien avec un de tes cinq sens :

- écouter un morceau de musique
- regarder un paysage ou une œuvre d'art
- goûter un aliment avec lenteur et attention
- sentir une odeur particulière
- toucher une matière agréable (la peau, une étoffe, un objet naturel...)

3- Plonge-toi pleinement dans cette expérience, pendant 5 minutes.

Rien d'autre à faire que **sentir, observer, écouter, toucher, goûter**.

Laisse-toi traverser.

4- Puis, décris avec précision ce que tu viens de vivre.

Mets des mots sur les sensations, les émotions, les images ou souvenirs que cela a réveillés.

Tu peux le faire à l'écrit, en dessin, en voix, selon ce qui te parle.



2

Variante : revisiter un souvenir sensoriel

“

Tu peux aussi choisir de **revivre un souvenir où tes sens étaient en éveil total** : une balade en forêt, un moment amoureux, un voyage, une rencontre, une scène du quotidien...

Replonge-toi dans ce moment, et décris-le avec autant de détails que possible.

”

3

Le cœur du défi

Nos perceptions sont des **portes vers l'émerveillement**. Elles nous ramènent ici et maintenant, à la beauté de ce qui est.

Nous avons tendance à les oublier... jusqu'au jour où la vie nous les retire. Alors aujourd'hui, honore-les. Ressens-les. **Laisse-toi t'émerveiller**.



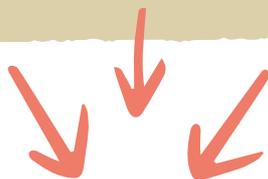
Bravo pour ce moment de présence !

Tu viens de t'offrir un instant rare.

Un rendez-vous avec la beauté. Avec toi. Avec la vie.

Si tu veux recevoir d'autres invitations inspirantes pour nourrir cette énergie au quotidien,

inscris-toi au programme mails 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