

Défi secret n°4



CAP de semer des actes d'altruisme joyeux ?

Partie 4 – Être toi avec les autres, ou l'art de mettre l'amour en action !

Tu viens de traverser une série de défis autour des **relations, de l'amour, du lien, de la communication.**

Et si tu allais un pas plus loin ?

Au programme :

Ce défi secret est une invitation à **poser des gestes concrets d'altruisme**, dans ton quotidien.

Des gestes simples, discrets, joyeux... mais profondément puissants.

Parce que **ce que tu offres, tu te l'offres aussi.**

L'altruisme n'est jamais à sens unique : il élève, il relie, il fait vibrer.



Belle exploration !

1

Ta liste d'actes d'amour désintéressés

Tu trouveras ci-dessous **un petit répertoire d'idées altruistes**.

Pioche-y ce qui t'inspire, ou invente tes propres gestes.

Pourquoi ne pas en faire **des petits papiers colorés**, à glisser dans un bocal ? Tu pourras piocher régulièrement une idée pour **éclairer ta journée et celle des autres**.

1- Écris un **e-mail sincère** de remerciement à une personne qui t'a aidée ou touchée.

2- Prépare une **douceur maison** (gâteau, crêpes...) à partager avec tes collègues.

3- Glisse un **mot doux** dans le sac de ton enfant ou sur l'oreiller de ton/ta partenaire.

4- **Rejoins une cause** qui te tient à cœur avec un don, même symbolique.

5- Pratique la "**méditation de la compassion**" en imaginant le bonheur d'un proche.

6- **Fais un compliment** sincère à quelqu'un au travail ou dans la rue.

7- **Aide une personne** en difficulté dans la rue : sac lourd, orientation, geste simple.

8- Écris un **post-it positif** ("Tu es merveilleuse") et colle-le dans un lieu public.

9- **Offre une pause** complète à ton/ta partenaire : repas, enfants, vaisselle, ce soir, tu fais tout.

10- **Propose ta place** à quelqu'un dans une file d'attente ou dans les transports.

11- Adresse **une surprise** par la poste à ta maman ou à ton papa, juste comme ça.

12- Arrête-toi auprès d'un **SDF**, propose-lui de lui acheter quelque chose à manger.

13- **Envoie un dessin** de ton enfant à ses grands-parents pour les faire sourire.

14 - **Écris-toi une lettre** ... comme si tu étais ta meilleure amie.

15- **Offre une fleur** à quelqu'un que tu ne connais pas encore très bien.

2

Passes à l'action... et observe

“

Choisis trois de ces actions. Réalise-les dans les jours qui viennent.

Observe ce qui change en toi.

Ce que ça t'apporte.

Ce que ça fait circuler.

”

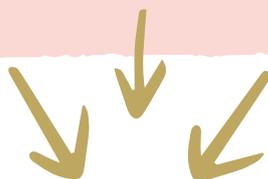
Tu viens de semer de la lumière

Bravo à toi pour ce défi du cœur.

Il est parfois plus simple qu'on ne le pense **de rendre le monde plus doux**, un geste à la fois.

Si tu souhaites prolonger cette dynamique de lien et recevoir des ressources inspirantes,

inscris-toi à la newsletter "Je garde le CAP", spécialement pensée pour les 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