

Défi secret n°5



CAP de ne vraiment rien faire !

Partie 5 – Faire de la place pour l'essentiel, ou l'art d'un mode de vie aligné

Le défi le plus difficile de notre époque ?

Ne rien faire.

Nous avons peur du vide.

Et nous remplissons chaque instant, parfois même jusqu'à l'épuisement, avec des tâches, des sollicitations, des obligations qui - au fond- n'ont pas toujours de sens.

A savoir !

Ralentir, ce n'est pas "ne plus avancer".

- ✔ C'est choisir un autre rythme : **le tien.**
- ✔ C'est redonner à chaque chose **sa juste place.**
- ✔ C'est s'autoriser **le silence**, la lenteur, la contemplation, la solitude choisie.
Et surtout : c'est **revenir à soi.**



Belle exploration !

1

Le défi – Ne rien faire !

✿ Accorde-toi aujourd'hui **un vrai rendez-vous avec toi-même** — 10 à 15 minutes, rien que pour toi.

Pas pour "faire" quelque chose. Juste **pour être**.

✿ Sois ta meilleure amie, ta complice, ta présence douce. Masse-toi, médite, écoute le flot de tes pensées, ou écris dans ton carnet si l'élan vient.

✿ Chaque jour, si tu le peux, choisis un moment : en rentrant chez toi, quand le soleil décline.

Éteins les lumières. Coupe les distractions. Installe-toi près d'une fenêtre. Laisse venir **la pénombre**.

✿ Ne fais rien d'autre. Observe la lumière qui baisse, les ombres qui s'allongent.

Laisse-toi revenir au rythme naturel du jour et de la nuit.

✿ Sois **à l'écoute** de tes ressentis.

Dépose-les par écrit si tu veux. Ou garde-les au creux de toi, comme une perle précieuse.

Au cœur de ce défi...

“

Passer du temps avec soi, sans rien attendre, sans rien produire...

C'est un acte **de liberté**.

C'est un acte **d'amour**.

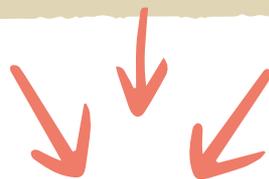
Et c'est là que la vie nous murmure ses vérités les plus profondes.

”

Bravo pour cette lenteur choisie

Tu viens de t'offrir **le luxe le plus rare** dans nos quotidiens agités :
la présence à toi.

Si tu veux prolonger cette qualité de lien à toi-même,
inscris-toi à la newsletter "Je garde le CAP", spécialement conçue
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