

Défi secret n°6



CAP de trouver des solutions à tous tes problèmes ?

Partie 6 – Créer la vie qui te ressemble, ou la joie de l'action alignée !

Pour avancer dans la vie, il est précieux de se rappeler que **les réponses à tes questions sont déjà en toi.**

Les inspirations extérieures, les conseils, les livres, les accompagnements... ne font souvent que **révéler ce que tu portes déjà.**

Au programme

Ce défi est une invitation à reprendre contact avec **ta propre capacité à trouver des solutions.**

Car tu en as.
Beaucoup plus que tu ne le crois.



Belle exploration !

1

Le défi – 1 problème = 20 solutions

🌱 Installe-toi au calme, seule, avec une feuille et un stylo.
Offre-toi **15 minutes sans distraction.**

🌱 **En haut de la page, écris :**

- un objectif que tu souhaites atteindre
- un problème que tu rencontres
- ou une difficulté que tu veux dépasser

🌱 Puis, **écris toutes les idées** qui te viennent pour avancer dans ce sens.
Oui, toutes. Même les plus simples, les plus farfelues, les plus évidentes.

Ne t'arrête pas avant d'en avoir trouvé 20.

🌱 Le but n'est pas que toutes soient réalistes.
Le but est de **faire jaillir ta créativité** et de **reprendre confiance en ton pouvoir de mouvement.**

🌱 Enfin, choisis **les 2 ou 3 idées les plus porteuses...**
Et **planifie leur mise en œuvre**, dès maintenant.

Le cœur du défi

“

Tester, essayer, explorer.
Changer ses habitudes.

S'autoriser à faire autrement.

C'est aussi ça, créer une vie qui te ressemble.

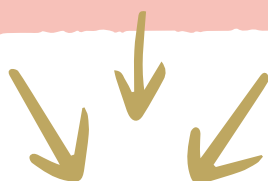
”



Bravo pour cette créativité alignée !

Tu viens d'activer l'un de tes plus grands pouvoirs :
celui de choisir. D'essayer. D'avancer.

Si tu souhaites poursuivre ce chemin avec clarté et soutien,
inscris-toi à la newsletter "Je garde le CAP", dédiée 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