

# Liste des 52 défis



## *CAP de créer la vie qui te ressemble : le livre*

Voici la liste complète de tes 52 défis !  
Utilise-la comme une **checklist** à cocher au fil de ta progression...  
... et surtout : **n'oublie pas de te féliciter à chaque étape !**

### Au programme

Cette liste a deux objectifs :

- ✿ Te permettre de suivre ton avancée concrète ;
- ✿ Te rappeler tout ce que tu as déjà accompli, surtout les jours de doute !

Un pas à la fois, une victoire à la fois.



*Belle exploration !*

# 1

## S'écouter, ou la magie de l'introspection

### LISTES DES DEFIS DE 1 à 9

- **Défi 1 – CAP de dessiner ta roue de l'alignement ?**  
→ Tu fais le point sur ta vie pour avancer vers ta prochaine étape.
- **Défi 2 – CAP d'appuyer sur le bouton pause ?**  
→ Tu ralentis pour sortir de la course et des automatismes.
- **Défi 3 – CAP d'explorer tes valeurs ?**  
→ Tu clarifies ce qui te porte et t'inspire au quotidien.
- **Défi 4 – CAP de respirer pendant deux minutes ?**  
→ Tu apprends à t'ancrer ici et maintenant, simplement.
- **Défi 5 – CAP de révéler tes talents ?**  
→ Tu reconnectes avec ce que tu sais faire de mieux.
- **Défi 6 – CAP de désactiver le pilote automatique ?**  
→ Tu reprends les commandes de ta vie.
- **Défi 7 – CAP d'imaginer la vie de tes rêves ?**  
→ Tu ouvres la voie à une vision plus alignée.
- **Défi 8 – CAP de tester un body scan ?**  
→ Tu entraînes ton esprit à la concentration.
- **Défi 9 – CAP de découvrir ta mission de vie ?**  
→ Tu formules ce pourquoi profond qui t'habite.

#### □ **DEFI SECRET #1**

# Positiver, ou la magie du rayonnement

## LISTE DES DEFIS 10 à 18

- ❑ **Défi 10 - CAP d'aimer ton corps tel qu'il est ?**  
→ Tu développes une relation plus douce avec toi-même.
- ❑ **Défi 11 - CAP de nourrir ton cœur d'amour ?**  
→ Tu choisis l'amour comme énergie d'ancrage.
- ❑ **Défi 12 - CAP de libérer le pouvoir des câlins ?**  
→ Tu reconnectes avec la tendresse comme ressource.

- ❑ **Défi 13 - CAP de décupler ton capital confiance ?**  
→ Tu nourris ta confiance à partir de tes réussites.
- ❑ **Défi 14 - CAP de célébrer tes réussites ?**  
→ Tu entraînes ton regard à voir ce qui va bien.
- ❑ **Défi 15 - CAP de transformer ta vie en magie ?**  
→ Tu reconnais tout ce qui est déjà beau dans ta vie

- ❑ **Défi 16 - CAP d'écrire une lettre de gratitude ?**  
→ Tu cultives la reconnaissance envers les autres.
- ❑ **Défi 17 - CAP de sourire sans raison ?**  
→ Tu expérimentes le pouvoir d'un simple sourire.
- ❑ **Défi 18 - CAP de voir le verre à moitié plein ?**  
→ Tu développes un nouvel état d'esprit au quotidien.

❑ **DEFI SECRET #2**

# Accueillir tes zones d'ombre, l'acceptation

## LISTE DES DEFIS 19 à 26

❑ **Défi 19 – CAP de suivre ta météo intérieure ?**

→ Tu écoutes tes ressentis avec curiosité.

❑ **Défi 20 – CAP de décrypter tes émotions ?**

→ Tu reprends ton pouvoir émotionnel.

❑ **Défi 21 – CAP de dompter ta colère ?**

→ Tu apaises ton feu intérieur.

❑ **Défi 22 – CAP de maîtriser ton dialogue intérieur ?**

→ Tu transformes les discours internes qui te freinent.

❑ **Défi 23 – CAP de créer ton pense-bête positif ?**

→ Tu renforces tes croyances ressources.

❑ **Défi 24 – CAP de célébrer tes erreurs ?**

→ Tu changes de regard sur l'échec pour avancer.

❑ **Défi 25 – CAP de te séparer d'une vieille ennemie ?**

→ Tu nettoies ce qui freine ton expansion.

❑ **Défi 26 – CAP de sublimer ta sensibilité ?**

→ Tu transformes ton hypersensibilité en force.

❑ **DEFI SECRET #3**

# 4

## Être toi avec les autres, l'amour en action !

### LISTE DES DEFIS 27 à 35

❑ **Défi 27 – CAP de ne plus dire oui à tout le monde ?**

→ Tu apprends à poser tes limites avec clarté.

❑ **Défi 28 – CAP de renouer le lien ?**

→ Tu choisis de nourrir les liens qui comptent.

❑ **Défi 29 – CAP d'oser une discussion sincère ?**

→ Tu oses t'exprimer avec authenticité.

❑ **Défi 30 – CAP d'écrire un mot doux ?**

→ Tu exprimes ton amour simplement.

❑ **Défi 31 – CAP d'ouvrir la journée des compliments ?**

→ Tu diffuses la gentillesse autour de toi.

❑ **Défi 32 – CAP de rêver de ton couple idéal ?**

→ Tu poses les bases d'un lien amoureux aligné.

❑ **Défi 33 – CAP d'ouvrir un cercle de partage ?**

→ Tu crées des espaces de liens vrais.

❑ **Défi 34 – CAP de tester l'écoute active ?**

→ Tu développes une présence attentive à l'autre.

❑ **Défi 35 – CAP de communiquer avec bienveillance ?**

→ Tu trouves ta juste voix pour t'exprimer.

❑ **DEFI SECRET #4**

# 5

## Faire de la place pour l'essentiel

### LISTE DES DEFIS 36 à 43

- ❑ **Défi 36 – CAP de faire un bilan de ton budget ?**  
→ Tu prends soin de ta relation à l'argent.
- ❑ **Défi 37 – CAP de réduire tes dépenses fixes ?**  
→ Tu fais de la place à ce qui compte vraiment.
- ❑ **Défi 38 – CAP de faire la chasse aux dépenses inutiles ?**  
→ Tu allèges ce qui t'encombre.

- ❑ **Défi 39 – CAP de dormir comme un bébé ?**  
→ Tu donnes une nouvelle place à ton sommeil.
- ❑ **Défi 40 – CAP de tester le miracle morning ?**  
→ Tu crées un rituel qui te met en mouvement.
- ❑ **Défi 41 – CAP de faire un ménage virtuel ?**  
→ Tu reprends la maîtrise de ton environnement digital.

- ❑ **Défi 42 – CAP de trier ta garde-robe ?**  
→ Tu pratiques un minimalisme conscient et libérateur.
- ❑ **Défi 43 – CAP de tester le mode zéro déchet ?**  
→ Tu contribues à ta manière à un monde plus doux.

❑ **DEFI SECRET #5**

# 6

## La joie de l'action alignée !

### LISTE DES DEFIS 44 à 52

- ❑ **Défi 44 - CAP d'entrer dans la matrice ?**  
→ Tu fais le tri entre l'essentiel et le superflu.
- ❑ **Défi 45 - CAP de tester la méthode GTD ?**  
→ Tu simplifies ton organisation.
- ❑ **Défi 46 - CAP de rester focus ?**  
→ Tu crées de l'espace pour ce qui compte.
- ❑ **Défi 47 - CAP de suivre une détox digitale ?**  
→ Tu reprends la maîtrise de ton attention.
- ❑ **Défi 48 - CAP d'activer le pouvoir magique des 80/20 ?**  
→ Tu mets ton énergie là où elle a le plus d'impact.
- ❑ **Défi 49 - CAP de rédiger ta life list ?**  
→ Tu nommes tes rêves pour les rendre concrets.
- ❑ **Défi 50 - CAP de te fixer un objectif gagnant ?**  
→ Tu choisis des objectifs motivants et atteignables.
- ❑ **Défi 51 - CAP d'identifier tes starters ?**  
→ Tu facilites ton passage à l'action au quotidien.
- ❑ **Défi 52 - CAP de faire des pauses ?**  
→ Tu apprends à te régénérer pour durer.

❑ **DEFI SECRET #6**

# Et maintenant... célèbre-toi.

## Bravo pour tes accomplissements !

Chaque petit pas compte.

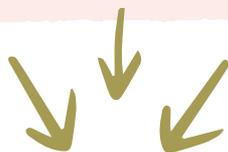
Toutes les graines que tu sèmes ne tarderont pas à fleurir.

Tu peux t'offrir un sourire, une pause, un regard fier sur ton chemin.

Tu es en mouvement. Tu es en transformation. Tu es sur ton cap.

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**



[Livres CAP de créer la vie qui te ressemble](http://www.les-defis-des-filles-zen.com/ressources-livre-52defis)  
[www.les-defis-des-filles-zen.com/ressources-livre-52defis](http://www.les-defis-des-filles-zen.com/ressources-livre-52defis)