

Liste de récompenses



CAP de créer la vie qui te ressemble ?

Voici une liste de 30 récompenses que tu peux t'offrir lorsque tu as terminé un défi.

Utilise-la en lien avec **le générateur de nombres aléatoires** ([accessible ici](#)) pour piocher une idée au hasard... ou simplement choisis celle qui te fait le plus de bien aujourd'hui.

L'important, c'est de **marquer chaque victoire**, même petite.
Car chaque pas compte !



Belle exploration !

1

Tes mini-récompenses douce et puissantes

- 1- Allume une bougie parfumée et prends 10 minutes rien que pour toi.
- 2- Prépare-toi une boisson chaude préférée dans ta plus jolie tasse.
- 3- Offre-toi un bain ou une douche avec musique douce et lumière tamisée.

- 4- Écris-toi une lettre de fierté ou un mot doux à relire plus tard.
- 5- Accorde-toi une mini sieste ou une pause les yeux fermés.
- 6- Va marcher 15 minutes dans la nature, sans but, juste pour respirer.

- 7- Prépare-toi un plateau "petits plaisirs" : fruits, chocolat, amandes, ce que tu aimes.
- 8- Mets ta chanson préférée à fond et danse comme si personne ne te regardait.
- 9- Choisis une photo de toi que tu aimes et place-la en fond d'écran.
- 10- Achète-toi un joli carnet ou un beau stylo pour célébrer ton avancée.



Tes mini-récompenses douce et puissantes

11- Réserve-toi une heure de lecture avec ton livre du moment.

12- Note dans un carnet : "Je suis fière de moi parce que..."

13- Fais-toi livrer ou prépare ton plat réconfort préféré.

14- Essaie un soin maison : masque, gommage, auto-massage.

15- Prends 5 minutes pour respirer en silence, main sur le cœur.

16- Ajoute une fleur ou une plante fraîche dans ton espace.

17- Tire une carte d'oracle ou écris une intention pour les jours à venir.

18- Fais une pause écran et connecte-toi à la vraie vie, en pleine présence.

19- Planifie une sortie que tu attends depuis longtemps (même simple).

20- Appelle ou écris à une amie pour partager ta joie du moment.



Tes mini-récompenses douce et puissantes

21- Fais une photo symbolique de ton défi réussi et garde-la précieusement.

22- Écoute un podcast ou une vidéo qui te nourrit l'âme.

23- Ose dire non à quelque chose qui ne te convient pas aujourd'hui.

24- Note dans ton agenda "journée spéciale moi" à planifier bientôt.

25- Mets-toi au lit plus tôt avec un bon livre et un plaid.

26- Célèbre avec une danse de la joie (même 20 secondes, c'est assez !).

27- Glisse-toi un post-it d'encouragement dans ton miroir ou ton sac.

28- Fais une activité manuelle ou créative (même 5 min de coloriage).

29- Envoie un message de gratitude à quelqu'un qui te fait du bien.

30- Offre-toi une "journée off mentale" : rien à faire, juste être.



Et surtout, n'oublie pas...

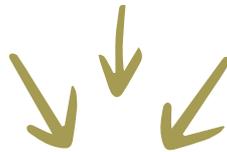
Chaque défi accompli mérite d'être reconnu.

Ce n'est pas la taille de l'action qui compte,
mais la fidélité à toi-même.

Tu avances. Tu oses. Tu crées une vie à ton image.

Besoin d'un accompagnement régulier pour t'encourager dans ton cheminement ?

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