



## ***JOUR 16 : LE COURAGE ORDINAIRE***

Bonjour chère fabuleuse, et bienvenue au jour 16 de ton programme pour t'occuper de toi... Car quand maman va, tout va ! Tu as dépassé les 2/3 du chemin, bravo, tu peux être fière de toi !

Hier, on a parlé de perfectionnisme et aujourd'hui, on va voir comment vaincre le perfectionnisme par le courage ordinaire. Le courage ordinaire, c'est renoncer à porter un masque pour cacher notre imperfection. Juste être vraie et s'offrir le droit de se sentir vulnérable, épuisée, à bout. Le courage ordinaire, c'est s'aimer tellement qu'on se donne le droit d'être imparfaite, s'aimer tellement qu'on ne se laisse pas déstabiliser par le regard des gens !

Pour toi, concrètement, à quoi ressemblerait le courage ordinaire ?

Ouvrir la porte en pyjama ?

Accueillir les invités sans avoir passé la serpillière ?

Amener les enfants à la piscine même si tu ne supportes pas de te voir en maillot de bain ?

Expliquer, pendant la réunion des parents, que vous ne prendrez pas le temps d'aider à organiser la kermesse ?

Demander de l'aide à votre belle-mère pour pouvoir souffler un peu, même si vous êtes certaine qu'elle jubilera de savoir que vous êtes à bout ?

Engager une femme de ménage, quitte à ce que ça se sache dans le village ?  
dire non sans vous justifier ?

Mon défi pour toi aujourd'hui, c'est de noter dans ton carnet 3 idées de choses que tu aimerais faire mais qui te font peur, à cause du regard des gens. Ensuite, choisis une des choses et... fais-la ! Ce sera une belle manière de faire passer à l'action ta nouvelle manière de penser.

Alors voilà ce que tu vas faire dès que la vidéo sera terminée :

1. Lire le RECAP, qui s'affichera juste après
2. Noter dans ton carnet tes 3 MERCI du jour
3. Noter la phrase du jour sur un POST IT et l'afficher dans ta maison
4. DEFI : note dans ton carnet 3 idées de choses que tu aimerais faire mais qui te font peur, à cause du regard des gens. Ensuite, choisis une des choses et... fais-la !

Bonne journée chère fabuleuse et à demain !