



## *JOUR 17 : RECOMPENSE*

Bonjour chère fabuleuse, et bienvenue au jour 17 de ton programme. Tu n'es qu'à 4 jours du but, et c'est un sacré accomplissement, bravo !

Pour célébrer cela, je vais te demander une chose toute simple aujourd'hui : te faire un cadeau à toi-même ! Parfois, on râle parce que personne ne pense à nous, parce que personne ne s'inquiète de notre sort, parce qu'on donne tout à tout le monde mais que personne ne prend soin de nous.

Quand j'attends que les autres m'aiment... je peux attendre longtemps !

C'est triste, mais c'est comme ça : bien souvent, les autres sont trop occupés à régler leurs affaires pour deviner que j'ai besoin d'une marque d'affection.

Aujourd'hui chère fabuleuse, mon défi pour toi est de te faire un cadeau à toi-même ! Une récompense pour ces 17 jours où tu as remis pas mal de choses en question. Une récompense pour tout ce que tu gères pour ta famille. Et juste un cadeau parce que c'est toi, parce que tu es précieuse, importante et que tu en es digne !

Alors, quel sera ton cadeau ? Ça peut être un petit objet qui te fait plaisir, un livre, vêtement, des fleurs, un massage, une coupe de cheveux, un brushing, une manucure.... Tu n'as peut-être pas le budget pour cela, dans ce cas pas de panique, ça peut aussi être quelque chose qui ne coûte rien, une balade dans la nature, seule pendant que les enfants sont à l'école, un café CHAUD dans un coin de la maison, une sieste... N'importe quoi, mais quelque chose pour TOI TOUTE SEULE !

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 : offre-toi une récompense

Bonne journée chère fabuleuse ! Je compte sur toi pour prendre bien soin de toi et te faire un beau cadeau !

À demain !