



## *JOUR 19 : FIÈRE DE MOI*

Bonjour chère fabuleuse et bienvenue au jour 19 de ton programme « Quand maman va, tout va ! » ! Tu es à 2 jours de ton objectif et je suis super fière de toi.

Et tu sais quoi ? Toi aussi tu peux être fière de toi !

En tant que femme et en tant que maman, on a tendance à se bloquer sur les 5% qu'on fait de travers, mais on n'arrive plus à voir les 95% qu'on fait à merveille.

Si on veut changer ses pensées et commencer à s'aimer, à être fière de soi, il ne suffit pas de dire « J'arrête de me critiquer moi-même », « J'arrête de dire que je suis bonne à rien. » Pourquoi ? Parce que la nature a horreur du vide ! Pour arrêter de te morfondre sur les 5% qui ne vont pas, il ne suffit pas d'essayer de les oublier. Il faut te concentrer à fond sur les 95% qui vont !

Pour cela, il faut que tu prennes l'habitude de te poser tous les jours la question : de quoi suis-je fière ? Qu'ai-je fait dont je suis contente aujourd'hui ?

Peut-être que tu me diras : « Je ne trouverai rien. » Eh bien moi je suis sûre que tu peux trouver des tas de choses, même toutes petites, dont tu peux être fière : tu as réussi à rire la dernière fois que les enfants ont inondé la salle de bain / tu as mis un repas chaud sur la table / tu t'es levée ce matin alors que tu as été réveillée 6 fois par ton bébé cette nuit...

Peut-être que tu te dis que pour les autres c'est facile d'être fières. Celles qui ont un super boulot, celles qui gèrent super bien leurs enfants ou qui ont une maison toujours nickel. La vérité, c'est qu'être fière de soi, ça ne vient pas de ce qu'on est capable d'accomplir. Parce qu'il y aura toujours quelque chose qu'on fait moins bien, qu'on n'arrive pas à gérer.

La vérité, c'est que les femmes qui se sentent fières d'elles sont des femmes qui ont musclé leur

capacité à se sentir fières d'elles ! C'est toujours la même histoire de l'autoroute dans le cerveau. Pour t'aider à élargir ton chemin de la fierté, mon défi pour toi aujourd'hui, c'est de noter au minimum 5 succès dans ton carnet. Note tout simplement une chose dont tu peux être fière.

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 : noter de quoi tu peux être fière depuis le début du programme, au moins 5 choses !

À demain chère fabuleuse !