



JOUR 21 : BRAVO / CHAMPAGNE

Bonjour chère fabuleuse et bienvenue au jour 21 de ton programme. Tu es arrivée au bout, toutes mes félicitations ! Tu peux vraiment être très fière de toi. Pendant 21 jours, tu as pris du temps pour toi, et cette nouvelle habitude, tu ne regretteras jamais de l'avoir prise. Parce que quand maman va, tout va !

Pendre le temps de se poser au moins une fois par jour, au lieu de laisser le TGV en pilote automatique à 300 à l'heure, c'est l'une des meilleures habitudes qu'on peut mettre en place dans une vie. Aujourd'hui, je te propose un dernier défi : essayer la célébration !

Une chose importante à comprendre, c'est que la nature a horreur du vide. Donc le problème, c'est que lorsqu'on essaie de chasser ses idées noires, elles reviennent au galop ! Pour plus de joie au quotidien, il faut donc remplacer les idées noires par de belles pensées qui nous font du bien ! Remplacer une pensée par une autre, c'est le seul moyen de se débarrasser de ce qui nous turlupine.

Voilà donc le défi que je te lance. Je compte sur toi pour le relever dès la fin de cette vidéo :-) :

- ressortir la liste de tous tes succès et sujets de fierté que tu as notés dans ton carnet pendant ce programme, que ce soient des petits ou des grands succès
- mettre au frais une bouteille de champagne, ou de champomy, ou de jus d'orange, ou de toute autre boisson qui te fait plaisir !
- trinquer avec ton conjoint et/ou tes enfants et/ou une amie, juste comme ça, pour célébrer tes succès !
- prends ça en photo et viens nous montrer dans le groupe privé !

Peut-être que tu te dis que je suis un peu folle de te demander ça. Alors deux choses : 1. oui, je suis un peu folle^{^^}, 2. je suis très sérieuse avec mon histoire de trinquer à ton succès ! Comme le dit Christine Lewicki, il faut toujours avoir du champagne au frais. Il y a toujours quelque

chose à célébrer. Et le fait que tu aies participé à ce programme, que tu sois allée jusqu'au bout de l'aventure et que tu aies déjà vu du changement, c'est digne d'être célébré ! Je suis fière de toi, et tu peux être super fière de toi. Alors maintenant : champagne !

Peut-être que tu te dis que ce que tu as réussi à faire, ce n'est pas grand chose, et que ça ne vaut pas la peine de faire la fête pour si peu ! Pourtant, quand il nous arrive une petite chose négative, ça ne nous dérange pas d'en faire tout un foin. Il nous arrive à toutes d'être complètement abattues par une mauvaise nouvelle. Mais lorsque nous recevons une bonne nouvelle, pourquoi est-ce que nous ne prendrions pas le temps de la célébrer ? Nous passons toutes beaucoup de temps à remarquer tout ce qui ne va pas chez nous. Mais lorsque nous réussissons, même un peu, pourquoi est-ce qu'on ne prendrait pas le temps de fêter notre réussite ?

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 :
 - ressortir la liste de tes succès au cours du programme
 - mettre une bouteille au frais
 - trinquer à ton succès

Félicitations d'avoir terminé le programme « Quand maman va, tout va ! » A très bientôt chez les fabuleuses !