



JOUR 5 : TU FAIS QUOI POUR TOI AUJOURD'HUI ?

Bonjour chère fabuleuse, et bienvenue au jour 5 de ton fabuleux défi ! Tu as presque fait une semaine entière : bravo d'être arrivée jusque là !

Hier, tu as fait ton retour vers le futur et tu as décrit à quoi ressemblerait pour toi une journée réussie, et comment tu te sentiras à la fin d'une telle journée. Se contenter d'attendre en se disant « ça ira mieux plus tard », quand les enfants seront grands ou que j'aurai repris le travail, ça ne sert pas à grand chose. Ça n'ira pas mieux plus tard, parce que le seul moment où ça peut commencer à changer, c'est maintenant !

Ma question pour toi aujourd'hui est donc : qu'est-ce que tu pourrais faire de très simple pour te rapprocher dès aujourd'hui de ta journée idéale ?

C'est ce que tu vas écrire dans ton carnet aujourd'hui. Une chose simple, réaliste, réalisable, que tu peux mettre en place très facilement, et qui te rapproche de l'expérience d'une journée réussie.

Ça peut être par exemple regarder 3 vidéos de quelqu'un qui nous fait rire sur youtube : Norman, Gad Elmaleh ou encore Véronique Gallo ma préférée...

Ça peut être aussi regarder une vidéo super inspirante sur Tedx : celle de Brené Brown sur la vulnérabilité ou celle de Reshma Saujani sur le courage par exemple.

Autres idées :

ex. écouter des CD préférés de avant avoir des enfants, pas des comptines mais Céline Dion ou autres musiques de tes rêves

ex. passer chez le coiffeur, rayonner dans la rue avec ton nouveau balayage blond des sables
ex. au lieu de porter un vieux jogging troué pour faire tes machines : mettre de la musique que tu kiffes et porter ton pull préféré avant de te mettre à la lessive
ex. se faire les ongles avant de passer l'aspirateur
ex. mettre de côté 20 euros pour un brushing
ex. dégager un petit coin, 3 mètres carrés dans ton salon sans rien qui traîne, pour prendre un thé CHAUD en mode cool

Vous allez me dire : je n'aurai jamais le temps ! Je cours déjà toute la journée, je ne pourrai jamais prendre du temps pour moi ! C'est normal que tu penses ça.
Voilà ce que je vous demande de faire : contente-toi de trouver ce que tu pourrais faire et l'écrire sur ton carnet. Et je te montrerai comment tu pourras trouver le temps de le faire.

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 :
 - Choisir une action qui te rapprocherait de ta journée idéale
 - Noter l'idée dans ton carnet
 - Mettre en pratique le plus vite possible, ou au moins prendre rdv si nécessaire ! Et venir nous montrer ça dans le groupe privé ! Ça peut être une photo de toi chez le coiffeur, de ta ballade tranquille dans la nature ou de ton café chaud par exemple !

À demain chère fabuleuse ! Et éclate-toi à relever le défi du jour !