

TON CHALLENGE

Objectif : Renforcer la confiance en soi et apprendre à célébrer les petites victoires.

J1

ÉCRIS 5 AFFIRMATIONS POSITIVES ET RÉPÈTE-LES.

- Les affirmations positives sont un excellent moyen de combattre l'auto-sabotage et de renforcer la confiance en soi.
- Écris 5 affirmations qui te parlent et répète-les chaque matin. Cela peut être aussi simple que "Je suis capable" ou "Je mérite le succès". L'important est que ces affirmations résonnent en toi.

J2

FIXE UN PETIT OBJECTIF POUR LA SEMAINE ET ÉLABORE UN PLAN POUR L'ATTEINDRE.

- Fixer et atteindre de petits objectifs peut grandement améliorer ta confiance en toi.
- Choisis un objectif réalisable pour la semaine et élabore un plan étape par étape pour y parvenir. Cela te donnera un sentiment d'accomplissement et réduira ton niveau d'inquiétude.

J3 PARLE DE TES INQUIÉTUDES AVEC UNE PERSONNE DE CONFIANCE.

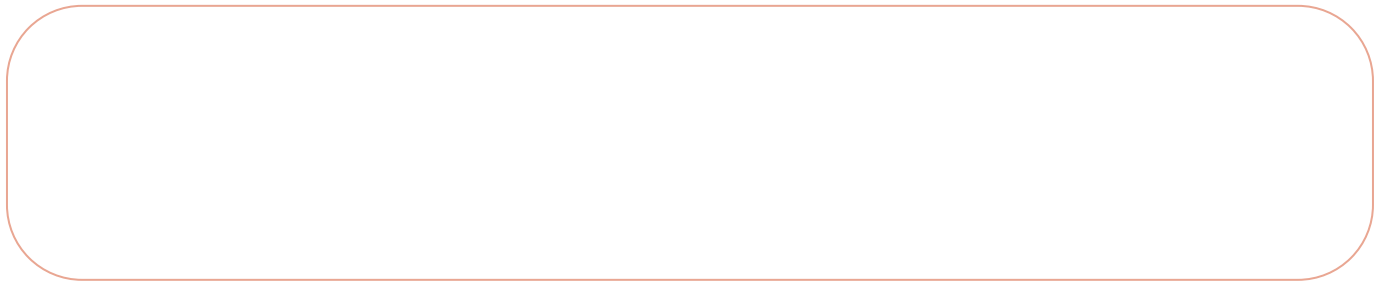
- Garder ses inquiétudes pour soi peut augmenter le stress et l'anxiété. Parler à quelqu'un peut t'aider à voir les choses sous un autre angle.
- Choisis une personne en qui tu as confiance et partage tes inquiétudes. Parfois, le simple fait de verbaliser ce qui te tracasse peut te faire sentir mieux.

J4 FAIS UNE ACTIVITÉ QUI TE FAIT SORTIR DE TA ZONE DE CONFORT.

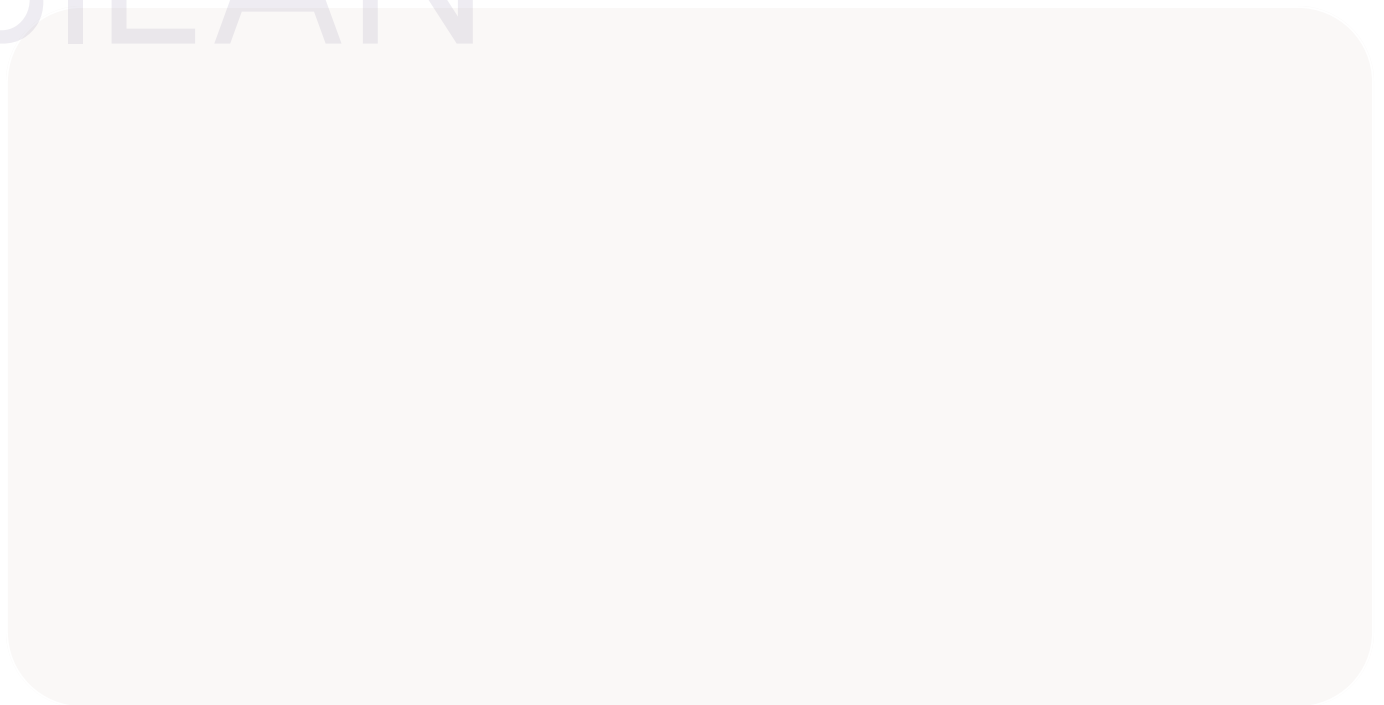
- Sortir de ta zone de confort peut être terrifiant, mais c'est aussi très enrichissant.
- Choisis une activité que tu n'as jamais faite ou que tu évites généralement. Cela peut être un nouveau type d'exercice, parler en public ou même essayer une nouvelle recette. L'important est de te pousser un peu.

J5 CÉLÈBRE UNE PETITE VICTOIRE, MÊME SI ELLE TE SEMBLE MINIME.

- Les petites victoires comptent autant que les grandes. Elles te donnent un sentiment d'accomplissement et renforcent ta confiance en toi.
- Choisis une tâche ou un objectif que tu as accompli récemment, même s'il te semble insignifiant, et célèbre-le. Cela peut être aussi simple que de t'offrir un petit plaisir ou de prendre un moment pour toi.



BILAN



NOTES



TU SOUHAITES
AMÉLIORER TON
ORGANISATION ET
ÊTRE + PRODUCTIVE ?

[RENDEZ-VOUS SUR SMART-SISTA.COM](https://www.smart-sista.com)