

Défi 7 jour

Reconnecter à ton essence pour retrouver ta direction

INTRODUCTION

On passe une grande partie de notre vie à chercher quoi faire, comment gagner sa vie, comment réussir.

Mais très peu prennent le temps de se demander:

- Est-ce que je me sens vivant-e dans ce que je fais?
- Est-ce que je ressens encore de la joie, de la fierté, de la magie... dans mes journées?

Ce défi n'est pas là pour t'imposer une méthode de plus. Il est là pour t'aider à revenir à ce qui est déjà là, mais que tu n'écoutes peut-être plus.

Ton ressens est ton fil sacré. Il te parle tout le temps — dans tes colères, tes frissons, ton silence, tes élans.

Ce défi, c'est une invitation à:

- mettre ton mental de côté,
- recontacter ton intuition,
- rejouer ta vie avec plus de sens, de légèreté et d'amour pour toi.

Pas besoin de tout comprendre. Juste... ouvrir un peu plus ton espace intérieur chaque jour, et voir ce qui émerge.

Tu n'as rien à prouver ici. Seulement te souvenir de ce que tu sais déjà.
Bienvenue dans ce voyage de retour à toi.

Objectif:

- Reconnecter à ton feu intérieur
- Mettre des mots sur ce qui te fait vibrer
- Ressentir que tu as le droit de jouer, créer, être aligné
- Allumer ta petite voix oubliée qui dit: "Tu peux faire ce que tu aimes"

JOUR 1 — Tu es né·e avec une lumière

Inspiration:

Tu n'es pas ici pour rentrer dans un moule. Tu es ici pour te souvenir de ce qui t'émerveille. Il y a en toi une étincelle qui attend que tu lui redonnes la parole.

Question:

Qu'est-ce que tu faisais enfant, pendant des heures, sans voir le temps passer?

Mini-action:

Ferme les yeux, et retrouve une image de toi petit.e, heureux.se.
Note ou dessine un mot, une couleur ou une sensation liée à ce souvenir.



JOUR 2 — Ce que tu fais sans t'en rendre compte

Inspiration:

Ce que tu fais naturellement, sans y penser, sans forcer... c'est là que se cache souvent ta magie.

Question:

Quand les gens te remercient, ils te disent quoi exactement?

Mini-action:

Écris une courte phrase que tu pourrais mettre sur une carte de visite imaginaire. Pas un métier: un don.

JOUR 3 — Ta colère est un indice

Inspiration:

Ce qui te dérange profondément n'est pas un hasard → c'est une boussole.
Derrière chaque frustration, il y a un idéal.
Ce que tu ne veux plus tolérer révèle ce que tu es venu·e transformer.

Question:

Qu'est-ce que tu ne supportes plus de voir dans ta vie ou autour de toi?

Mini-action:

Prends quelques minutes pour répondre à cette question dans ton carnet:

→ Qu'est-ce qui me touche ou me dérange en ce moment... et qu'est-ce que ça révèle sur ce que je veux encourager dans la vie?

Puis complète cette phrase:

Une petite action que je peux poser dès aujourd'hui pour nourrir ce changement, c'est...



JOUR 4 — Ce qui t'apaise te guide

Inspiration:

Tu n'as pas besoin de forcer.
Ce qui t'apaise, te centre, te met dans un état de paix... c'est une boussole fiable.

Question:

Qu'est-ce qui t'apaise instantanément quand tu es perdu.e?

Mini-action:

Choisis aujourd'hui une façon de te recentrer: un objet que tu aimes, une phrase qui te parle, et un geste qui t'apaise.

Prends un moment pour faire ça en pleine conscience, même juste une minute.
Cette habitude simple deviendra ton point d'ancrage quand tu te sentiras dispersé·e.

JOUR 5 — Tes oui vibrants

Inspiration:

Un vrai “oui” intérieur se ressent comme une clarté simple, une évidence. Il ne crée pas de débat, ni de lutte intérieure mentale. Quand tu dis oui vraiment, c’est fluide, sans résistance.

Question:

Quels sont les 3 “oui” les plus spontanés que tu as dit récemment?

→ Ces “oui” te révèlent ce qui t’aligne naturellement, sans forcer.

Mini-action :

Aujourd’hui, prends 3 moments dans ta journée pour t’arrêter et te poser cette question: Est-ce que je ressens un vrai oui, là, à ce moment?

- Pour chaque moment, note rapidement:
 - Ce que tu fais ou vis
 - Ce que tu ressens dans ton corps (léger? tendu? calme?)
 - Si ton “oui” est fluide, évident, sans débat intérieur
- À la fin de la journée, relis tes notes et observe:
 - Quand as-tu senti ce vrai “oui”?
 - Qu’est-ce qui le rendait si clair?

JOUR 6 — Le travail n'a pas à être lourd

Inspiration:

Ton “emploi” n'a pas à te drainer.

Et ce que tu fais avec amour, attention et sens, peut aussi nourrir ta vie.

C'est ton **lien** à ce que tu fais qui compte.

Question:

Qu'est-ce que tu ferais gratuitement si tu n'avais aucune contrainte (financière ou autres)?

Mini-action:

Offre un geste de service gratuit aujourd'hui (sans t'épuiser) — un partage, une création, un compliment à quelqu'un que tu ne connais pas. Vois ce que ça créer en toi.



JOUR 7 — Ton fil sacré

Inspiration:

Ta passion n'est pas toujours une explosion.

Parfois c'est un murmure discret, mais constant.

Ce que tu fais sans bruit, mais que tu ne pourrais **jamais** arrêter.

Question:

Si tu mettais de côté toutes les obligations, les attentes et les “il faut”...

Qu'est-ce qui resterait vraiment essentiel pour toi?

Mini-action:

Trouve un mot, une image ou un symbole qui représente ce noyau essentiel. Met-le dans un endroit visible pour t'y reconnecter chaque jour, même en silence.

Exercice de fin: Le fil qui relie tout

Chaque jour de cette semaine, tu as semé une petite graine. Un souvenir, une vérité, un désir, une direction.

Maintenant, c'est le moment de t'arrêter... et d'observer le fil que tout ça forme ensemble.

Exercice: Les 3 empreintes

Prends quelques minutes pour répondre à ces 3 questions:

1. Le moment le plus vrai de mon défi
→ Quel jour m'a le plus touché? Pourquoi?
2. Le mot qui revient, encore et encore
→ En relisant mes réponses ou en me rappelant ce que j'ai vécu cette semaine, quel mot ou quelle idée revient le plus souvent?
3. Le fil sacré
→ Si je devais résumer ce que j'ai (re)découvert sur moi en une phrase, ce serait...

Pour aller plus loin, je t'invite à conclure avec le rituel final. Ne t'en fait pas, ce n'est rien d'ésotérique.

Rituel final (optionnel mais magique)

Dans ton carnet, au centre de la page, écris ce **fil sacré** que tu as senti émerger durant ces 7 jours (un mot, une phrase, une idée, une sensation).

Autour de ce fil, ajoute 3 éléments visuels simples, au choix:

- une couleur (ex.: bleu = calme, rouge = action)
- un symbole (ex.: cœur, flèche, cercle...)
- une image qui représente ce que tu veux nourrir dans ta vie ce mois-ci

Pas besoin que ce soit beau ou complexe. Laisse parler ton ressens.

Met ensuite cette page à un endroit où tu pourras la revoir souvent.

Tu n'as pas besoin d'un plan parfait.

Ce fil est ton guide. Reste connecté-e à lui, et la suite viendra.

Mot de la fin

Tu viens de traverser 7 jours pour te reconnecter à ce qui compte vraiment pour toi. Ce n'est peut-être qu'un début... mais c'est un début puissant.

Rappelle-toi: tu n'as pas à tout comprendre, ni à tout faire d'un coup. Ce qui compte, c'est de rester connecté-e à ton ressens, un pas à la fois.

Si tu ressens l'élan, je t'invite à me partager ce que tu as découvert, ce que tu as ressenti, ou même tes questions. Tu peux m'écrire directement.

Merci d'avoir pris ce temps pour toi.

Et surtout... n'oublie pas: tu es déjà sur ton chemin.

Nagie xx

