

A photograph of a person's back and hand holding a bouquet of blue flowers. The person's skin is light and has some freckles. The flowers are vibrant blue with some purple and white details. The hand is holding the green stems of the flowers. The background is a soft, out-of-focus light color.

CHALLENGE

.....

Amour de soi

7 jours pour commencé à te connaître, à t'écouter et prendre soin de toi. Des idées, des pistes de réflexions, un challenge sur mesure pour apprendre à s'aimer.

STEPHYPHOTOGRAPHIE.FR

Challenge Amour de soi



APPRENDS À TE CONNAITRE

Des exercices conçus pour te poser des questions, faire sortir certaines émotions... grâce à l'écriture intuitive et d'autres outils.



APPRENDS À T'ÉCOUTER

Ressentir tes émotions, accepter ce que tu ressens dans ton cœur et dans ton corps afin de ne plus absorber et garder les contrariétés.



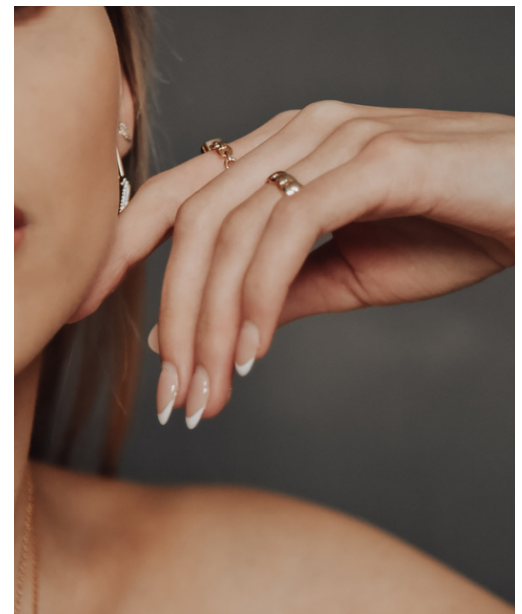
APPRENDS À TE PRIORISER

Te faire passer en premier. Quelques outils qui t'aideront à comprendre ton fonctionnement, connaître tes limites et savoir les poser.



REPRENDS CONFIANCE EN TOI

Au fil du challenge, note les exercices qui t'ont fait le plus de bien, ceux où tu as senti une plus grande libération et refais-les après le challenge. Cela t'apportera plus de paix et donc plus d'amour de toi.



ATTENTION

RIEN N'EST OBLIGATOIRE

Tu vas retrouver un tas d'exercices à faire dans ce challenge, certains sont faits pour chambouler.

ÉCOUTE-TOI

Ne te force jamais, tu auras également des contacts de partenaires si l'exercice vient te bousculer un peu trop.

N'HESITE SURTOUT PAS

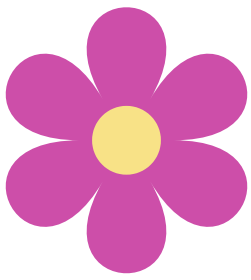
NE RESTE PAS SEULE

C'était le rappel important.

7 JOURS DE CHALLENGE

Imprime ce carnet de challenge ou prends ton propre cahier

<input type="checkbox"/> Définir mes valeurs	<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours	<input type="checkbox"/> Lettre à ma colère	<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours	<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours
<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours	<input type="checkbox"/> Libération du corps	<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours	<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours	<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours
<input type="checkbox"/> Manifeste ton nouveau départ	<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours	<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours	<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours	<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours
<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours	<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours	<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours	<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours	<input type="checkbox"/> Lever de soleil
<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours	<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours	<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours	<input type="checkbox"/> Méditation	<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours
<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours	<input type="checkbox"/> Respire	<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours	<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours	<input type="checkbox"/> Challenge 30 jours



Pose ton intention

Bienvenue dans ce premier jour de challenge !

Félicitations, tu as décidé de te prioriser, d'apprendre à te faire confiance, bravo !

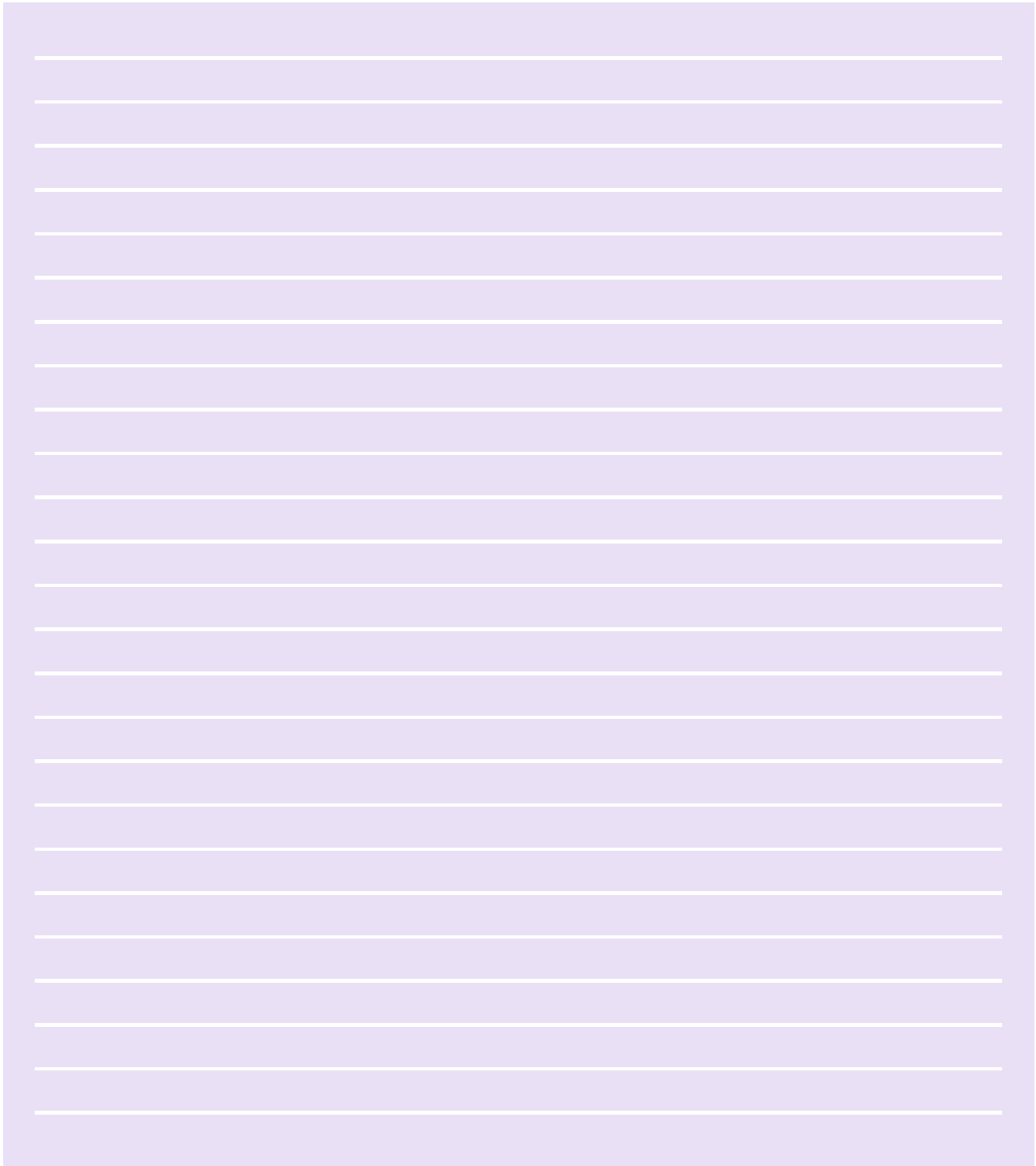
Pour ton premier exercice, tu vas devoir noter l'intention de ce challenge. Que cherches-tu à travers les différents exercices ? Comment voudrais-tu que cela impacte ta vie ? Tu peux avoir un besoin très précis, très spécifique comme une envie, un ressenti beaucoup plus large.

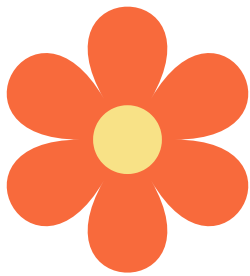
Avant chaque exercice, mets-toi dans de bonnes conditions. Prépare-toi un espace de travail, installe-toi dans une position où tu te sens bien, prends le temps de faire quelques respirations. Cela va te permettre de t'ancrer "ici et maintenant", d'être pleinement dans ton corps et dans ton cœur.

Ici, tu auras besoin soit de ton carnet, soit de la feuille imprimée, d'un stylo de la couleur de ton choix et de ta boisson préférée ^^, c'est toujours plus agréable.

DEMANDE À L'UNIVERS

Pose ton intention, fais ta demande à l'univers, à ton dieu intérieur, à la petite fille qui se cache en toi, peu importe le nom, l'exercice en reste pas moins important. C'est dire à ton cerveau, ton cœur, ton corps et ton âme dans quelle direction aller. En gros ça va être ton GPS quand tu te sens perdue.

A large purple rectangular area containing horizontal white lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the purple area, providing a space for the user to write their intention or request.



Définis tes valeurs

Hello ! Heureuse de te retrouver pour le deuxième jour de ce challenge.

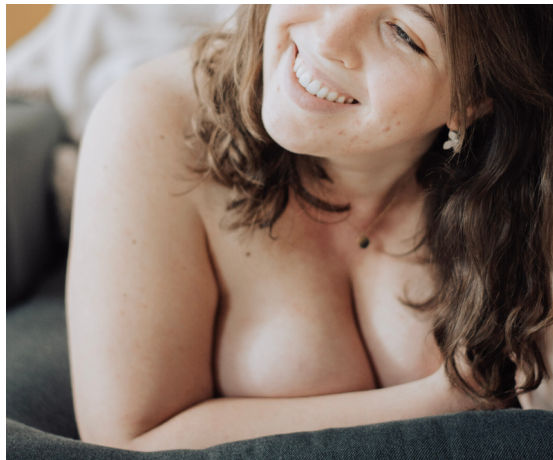
J'espère que tu vas bien petit cœur.

Aujourd'hui, tu vas apprendre à définir tes valeurs, celles-ci peuvent avoir plus ou moins d'importance à tes yeux avec le temps mais restent globalement les mêmes.

Elles vont t'aider dans les moments où tu te sens un peu seule, lorsqu'il faut prendre une décision, mais tu ne sais pas trop dans quelle direction aller et même à apprendre à poser tes limites.

Je t'ai listé quelques valeurs (tu peux évidemment y mettre tes propres mots) pour t'aider, tu vas devoir en choisir 6, puis les numéroter...

Si tu veux aller plus loin, plus tard, tu pourras y revenir et donner ta propre définition à chacune d'entre elles. Savoir ce qu'elles viennent percuter chez toi et pourquoi sont-elles si importantes à tes yeux. Mais laisse passer quelque temps afin de t'imprégner doucement.

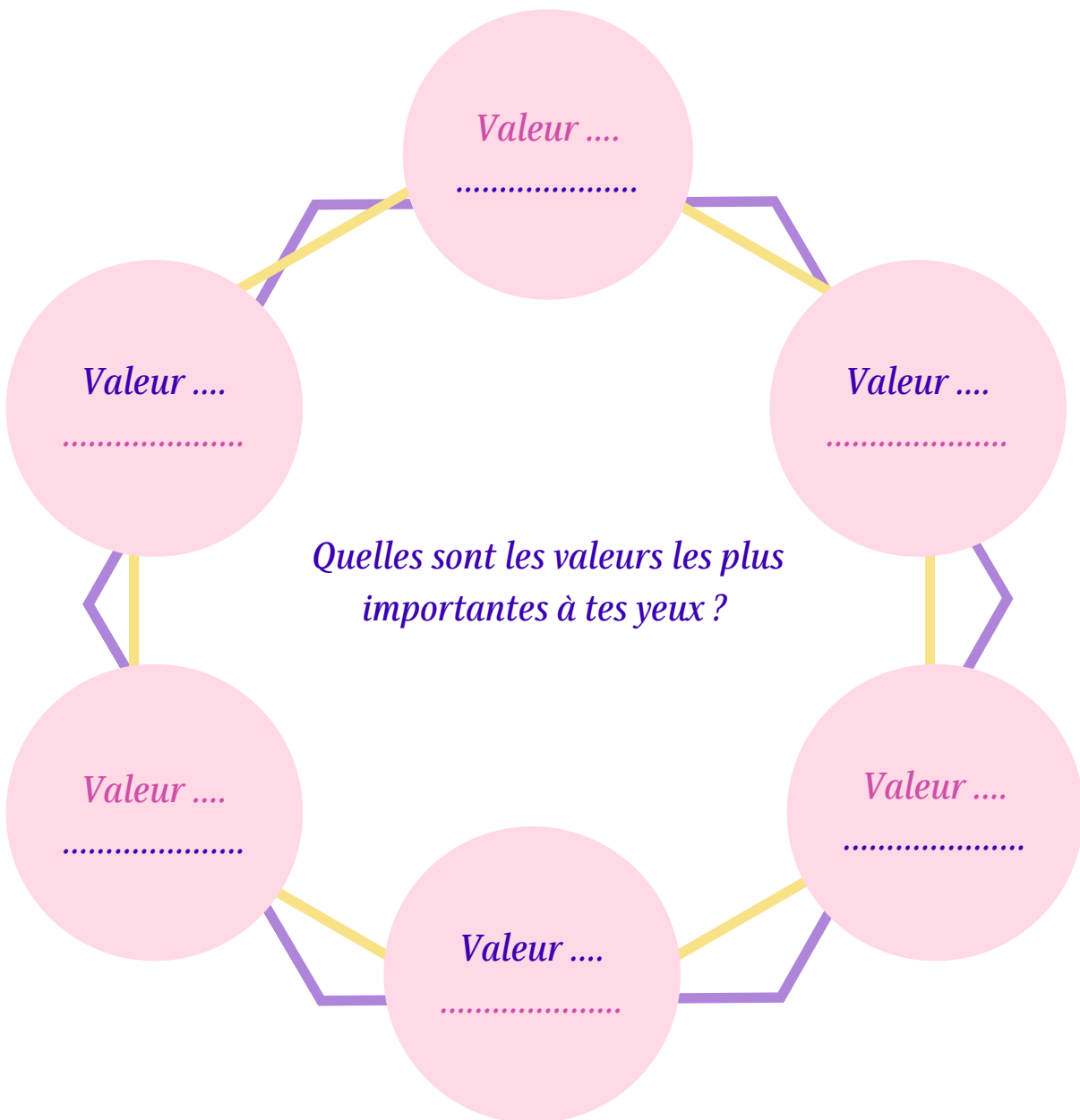


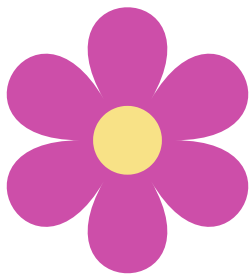
VALEURS

Acceptation	Discipline	Gentillesse	Culture	Persévérance	Ordre	Famille
Convivialité	Amour	Foi	Harmonie	Joie de vivre	Contribution	Indépendance
Equilibre	Fiabilité	Perfection	Altruisme	Discrétion	Justice	Loyauté
Aventure	Compétence	Liberté	Intelligence	Originalité	Assistance	Calme
Obéissance	Franchise	Bonheur	Richesse	Collaboration	Dynamisme	Hierarchie
Bravoure	Egalité	Compassion	Enthousiasme	Générosité	Notoriété	Entraide
Honnêteté	Connaissance	Vérité	Sensibilité	Bonté	Compétition	Passion
Modestie	Plaisir	Héroïsme	Courage	Ouverture	Créativité	Humour
Propreté	Spiritualité	Religion	Tolérance	Responsabilité	Voyage	Audace

Définis tes valeurs

Note les 6 valeurs qui te paraissent les plus importantes pour toi en ce moment sur la ligne dédiée et classe-les par ordre d'importance en notant leur numéro à côté du mot "valeur".





Prends une pause et Respire

Aujourd'hui, je t'apprends à respirer !

Oui ce n'est pas inné, à force de stress et de courir à droite à gauche, on ne sait plus prendre le temps de respirer. Ce qui est pourtant fondamental.

Alors faisons ça ensemble.

Tout le long du challenge, je vais te demander de faire quelques respirations. Avant chaque exercice, ça permet à ta concentration de se poser sur le moment présent.

Tu peux également faire cet exercice au moment de te coucher chaque soir, si tu sens un stress monter dans la journée, pour évacuer une émotion (à condition d'accepter l'émotion puis de la laisser s'en aller).

Fais des séries de 3 : 3 inspirations donc 3 expirations, 6 inspirations donc 6 expirations...



Inspire

Prends une grande inspiration. Aussi grande que tu peux. Tout en gonflant ton ventre, puis tes poumons.

Tu peux imaginer qu'une belle couleur entre en toi et parcourt tout ton corps.



Retiens

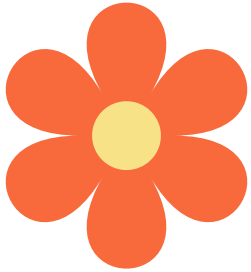
Garde cette inspiration en toi pendant 4 secondes



Expire

Puis expire. Laisse sortir tout l'air de ton ventre. Va jusqu'au bout en creusant ton ventre.

Tu peux imaginer qu'une couleur terne sors de ton corps. Garde en toi la jolie couleur qui te donne de la force et évacue toutes les tensions dans la couleur plus terne.



Méditation

C'est parti pour le prochain challenge ! Es-tu prête ?

Il existe plusieurs manières de méditer. Pour moi méditer c'est se vider l'esprit, se concentrer sur sa respiration et ne retenir que l'essentiel.

C'est un processus d'entraînement mental dont l'objectif est de rediriger les pensées, cela augmente ton niveau de conscience, réduit ta fatigue, régule ton humeur et renforce ta concentration.

Plus la méditation fait partie de ta vie, plus elle réduit ton stress, favorise ta santé émotionnelle, améliore ton taux d'attention, améliore ta mémoire, et t'aide à réguler ton sommeil.

Il faut que tu trouves ta façon de faire et la régularité qu'il est possible pour toi de faire. Oui, quotidiennement c'est l'idéal, mais ce n'est pas obligatoire. Perso, je fais ça une fois par semaine et j'en vois déjà les effets ! Donc pas de pression. 5 min par jour ou 1 h par semaine, tout est ok.. Trouve la fréquence qui convient à ton rythme de vie.



Trouver sa solution

Ta façon de méditer est unique, car elle doit t'aider toi. Copier la routine de quelqu'un, n'est pas forcément aussi favorable pour toi.

Il faut que trouve une activité qui convient à ton rythme.



Te recentrer

Centre-toi sur ta respiration, sur une activité qui ne te prend pas la tête et surtout qui évite à ton cerveau de trop analyser et de faire des liens.

Le but est de rediriger tes pensées pour justement reposer tout le reste.

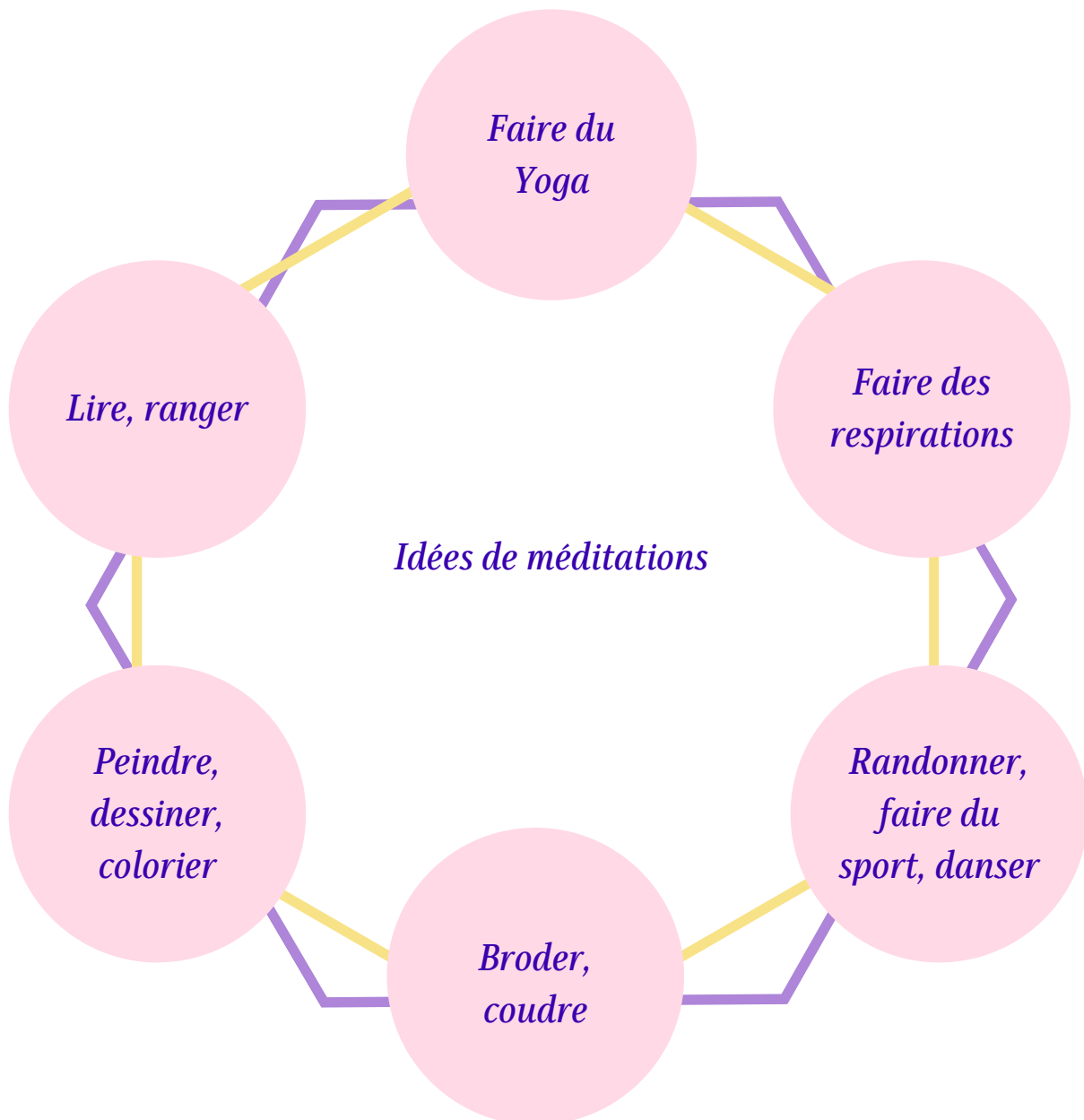


Combien de temps

Je te conseille minimum 1 heure par semaine. Tu peux évidemment faire plus et caler l'heure sur plusieurs jours. Ce qui est recommandé par les médecins, c'est une demi-heure par jour.

Méditation Guidée

Les différentes étapes et idées que je te propose. Cela va te permettre de piocher et de réfléchir à ce qui est le plus utile pour toi. Ce sont des exemples, tu peux évidemment faire ce que tu veux, comme tu le veux.



Les étapes :

- Noter ton ou tes moments de méditations dans ton agenda !

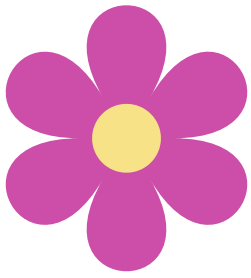
Comme ça pas de culpabilisation. (le but n'est pas de se flagellé car on a pas pris le temps de faire une pause, c'est dur de mettre de nouvelle habitude en place alors on y va progressivement. On ne s'en veut pas de ne pas être régulière au début)

- Prendre le temps de vider ton esprit (quitte à faire une to do avant, au début)
- Mets-toi un peu de musique, de bruit de nature, ou reste dans le silence. En fonction de tes envies et de ton activité.
- Respire et c'est parti. Fais ton activité en étant pleinement concentrée dessus.

PS: si pendant ce laps de temps ton esprit veut divaguer, ou cogite trop, RESPIRE !

CONCENTRE-TOI SUR TA RESPIRATION





Lettre à ta colère

Pose-toi un soir ou un matin et laisse tes pensées s'écrire au fil de l'eau.
Tu seras étonnée de voir à quel point te décharger d'une émotion par l'écriture est bénéfique.

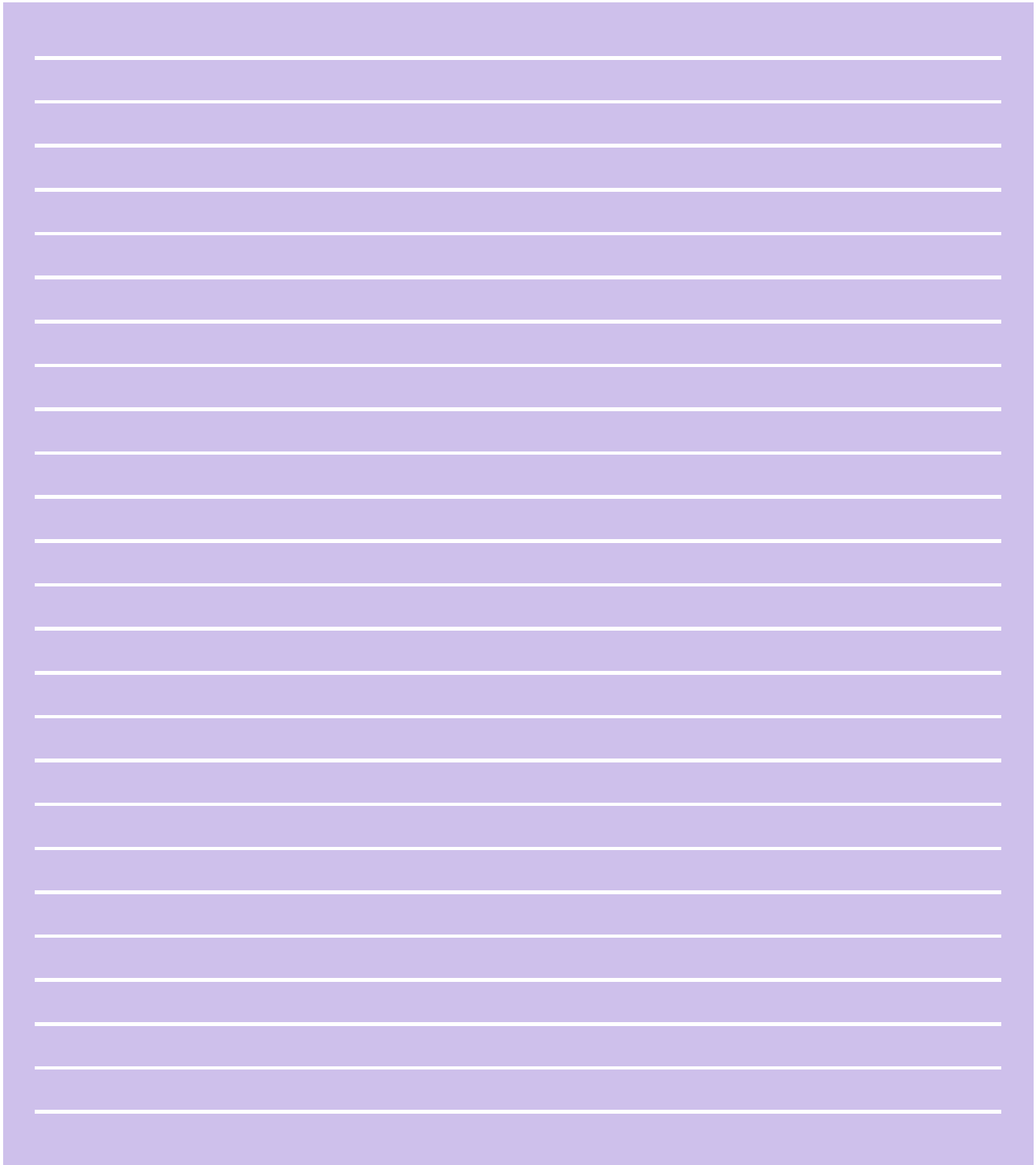
Installe-toi confortablement : une table, le canapé, ton lit, de la musique, des bruits de nature, rien ; fais comme tu le sens.

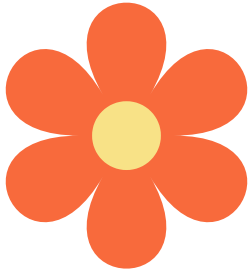
Avant de commencer, prends 3 respirations, ancre-toi au moment et pense à tout ce qui te met en colère. Tu pars du plus insignifiant (ex: on t'a grillé la prio en voiture) au plus difficile à digérer (ex: une dispute avec tes parents). Laisse-les venir à toi puis écris ce flot de pensées qui te traverse. Le but n'est pas de réfléchir, mais juste de poser en conscience, puis inconsciemment, tout ce qui te tracasse. À la fin de l'exercice, reprends le temps de respirer aussi longtemps que nécessaire.

Répète l'exercice aussi souvent que tu en as besoin (une fois par mois ou par trimestre). On ne se rend souvent pas compte du nombre de choses qui nous traversent et que l'on refoule.

Écris à ta colère

Écoute ce que ton corps a à te dire. Comment ta colère s'exprime-t-elle? Est-ce que tu la repousses ou tu la laisses sortir? Écris-lui, laisse-toi guider par une écriture intuitive.

A large purple rectangular area containing horizontal white lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the purple area, providing a guide for text entry.



Libération du corps: Danse !

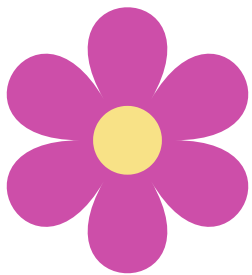
Apprends à libérer ton corps par le mouvement. La danse est un excellent moyen.

Rappelle-toi la dernière fois que tu as dansé comme si personne ne te regardait. Si tu n'as jamais fait ça ou que ça fait longtemps, je t'explique 2 façons de faire !

1• Tu peux te lever en musique, préparer ton petit déj ou ton café en te tortillant les fesses au milieu de ton salon. T'habiller sur du Beyoncé ou une musique qui te fait te sentir belle. On a tous une chanson qui nous fait forcément nous lever du canapé, c'est laquelle la tienne ?

2• Appelle tes copines de soirée et réserve une fiesta dancing Queen afin de défouler ton corps.

Si tu n'as pas l'habitude, il existe énormément de vidéos pour apprendre à faire quelque pas simples, mais je te conseille plutôt que de "danser" de laisser ton corps s'exprimer à travers le mouvement. Pas de pression, pas de mental, pas de contrôle ! Juste du lâcher prise ♥



Lever de soleil

La nature nous apporte beaucoup de réconfort quand on prend le temps de la contempler. Elle est une ressource tant au niveau émotionnel que physique. Respirer à pleins poumons, regarder un paysage, écouter le bruit de la nature, prendre le temps de marcher...

Contempler un lever de soleil, c'est se reconnecter à notre nature profonde, s'ancrer dans le présent: ici et maintenant. C'est aussi décidé de s'octroyer une pause.

C'est un peu comme une méditation, et je suis sûre que tu en as déjà fait l'expérience : quand tu te balades en forêt ou que tu perds tes pensées en admirant la mer ? Alors fais-le aussi souvent que possible, décharge-toi.

Le lever de soleil rajoute à ça une vraie volonté de ta part de prendre un moment pour toi, car il faut se lever tôt.

Alors programme-moi ça et envoie-moi ta meilleure photo !

Gratitude de la semaine

Quel challenge as-tu fait ? Qu'est-ce que cela t'a apporté ? Quelles sont les choses positives qui en découlent?

Indique une gratitude par jour, à toi, à ton corps.

LUNDI:

VENDREDI:

MARDI:

SAMEDI:

MERCREDI:

DIMANCHE:

JEUDI:

NOTE:



Petit plus

Noter à chaque fin de journée ou semaine tes joies ou tes gratitudees. Note ce qui se passe bien dans ta vie.



Pourquoi est-ce important?

Trop souvent, on se focalise sur le négatif, le stress et certaines fois nos angoisses prennent le dessus. En te rappelant le positif, tu recrées de l'hormone du bonheur.



La sérotonine

Plus tu es joie et apaisée, plus tu prendras l'habitude de laisser glisser le négatif. Ton cerveau regarde ce que tu lui demandes, donc enfile tes lunettes du filtre "la vie en rose".



CHALLENGE

Amour de soi

J'espère que cette première semaine de challenge as pu t'apporter ce dont tu avais besoin.

Si tu veux aller plus loin et découvrir la suite du challenge. En apprendre encore plus sur toi, tes capacités et ton pouvoir: On se retrouve sur insta @stephyphotographie, hâte d'avoir ton avis.

stephyphotographie.fr