

JOUR 01

Munis toi d'un petit carnet pour ce challenge.
Note ou dessine 3 moments de la journée où tu as ressenti de la JOIE.
Fais le pendant 7 jours .

Check?*

JOUR 02

Active les points EFT au moment de t'endormir pour faire venir le calme en toi.

JOUR 03

Prends une banane et fais un selfie avec un sourire "banane".
Dis au moins une fois sur la journée "j'ai la banane".

JOUR 04

Raplapla le matin?
Tapote sur le point karaté en disant "Même si raplapla, je m'aime avec tout ce raplapla en moi."
Poursuis avec une ronde sur tous les points en disant "raplapla".
Continue jusqu'à ce que tu sentes l'énergie revenir en toi.

JOUR 05

Va faire un câlin à un arbre en lui demandant de partager avec toi toute son énergie de calme.

JOUR 06

Inspire 5 secondes avec le nez, bloque 5 secondes ta respiration, expire 5 secondes avec la bouche en imaginant t'envoyer des coeurs colorés remplis de douceur.

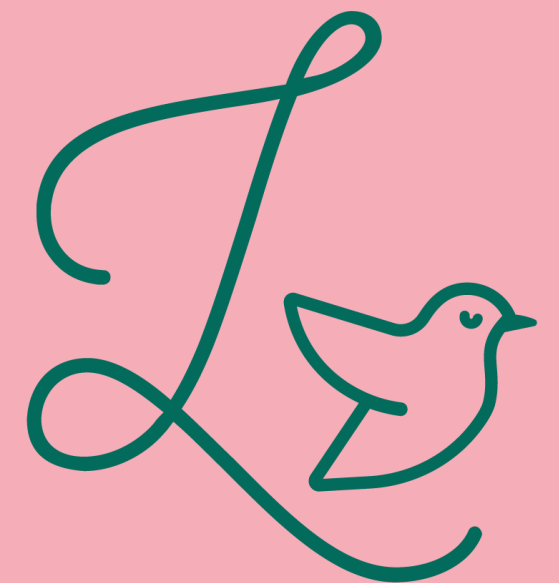
JOUR 07

Téléphone à une personne que tu aimes beaucoup et dis le lui. Ressens ce que cela chatouille en toi.

INVENTE UN SMILEY RIGOLO!

CHECK LE CHALLENGE
DES 6 C
EN 28 JOURS ;:-)

CHOUETTE d'être
COOL et
CALME dans mon
COEUR, dans mon
CERVEAU et dans mon
CORPS.



libresoimaime.be

JOUR 08

Munis toi de ton petit carnet .
Note ou dessine 3 moments de la journée où tu as RI ou SOURRI. Fais le pendant 7 jours .



JOUR 09

Tu as du mal à t'endormir?
Avec un doigt, tu vas faire des petits ronds vers la gauche sur un bouton imaginaire* situé juste entre tes deux sourcils.

*point extra 1 issu de REMAP.



JOUR 10

Regarde toi dans un miroir et fais une séance de grimaces. Invite tes amis à le faire avec toi. Essaie de garder le plus longtemps possible la pause de ta plus belle grimace et prends la en photo.



JOUR 11

Un petit stress ?
Tapote tout de suite sur le point karaté en disant "Même si stress, stress, stress, je suis génial et je m'aime comme je suis"
Poursuis avec une ronde sur tous les points en disant "stress".
Continue jusqu'à ce que tu sentes le calme revenir en toi.



JOUR 12

Mets toi debout, pieds nus dans l'herbe et RESPIRE sans rien faire d'autre que RESPIRER.



JOUR 13

Fais toi un câlin chronométré de 63 secondes!



JOUR 14

Ecoute sur le trajet de l'école UNE musique qui te fait du BIEN en toi.

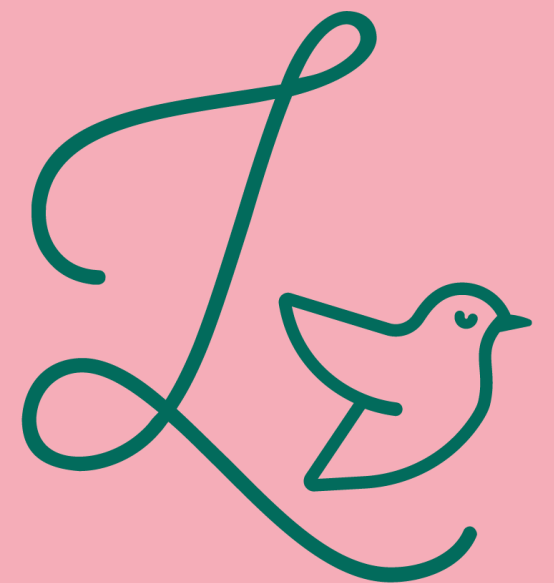


INVENTE UN MOT RIGOLO.



CHECK LE CHALLENGE
DES 6 C
EN 28 JOURS ;-)

CHOUETTE d'être
COOL et
CALME dans mon
COEUR, dans mon
CERVEAU et dans mon
CORPS.



libresoimaime.be

JOUR 15

Munis toi de ton petit carnet .
Note ou dessine 3 moments de la journée où tu as ressenti de l'AMOUR. Fais le pendant 7 jours .



JOUR 16

Si tu sens que c'est agité en toi, active les points EFT au bout de tes doigts, comme Maître Shifu.



JOUR 17

Regarde toi dans un miroir et SOURIS le plus fort et le plus longtemps que tu peux.
Quand ce n'est plus possible de tenir, observe ce que tu ressens sur ton visage.



JOUR 18

Cours, chante, crie, bouge, saute pendant 2 minutes NON STOP (demande à une personne de te chronométrer). Dès que tu as fini, couche toi et tapote les points EFT des doigts pendant 2 minutes. Ressens ce que cela te fait à l'intérieur de toi.



JOUR 19

Couche toi dans l'herbe et observe les nuages en leur donnant un nom rigolo.



JOUR 20

Mets tes deux mains sur ton coeur, ferme les yeux, et sens la chaleur grandir en toi.



JOUR 21

Trouve une odeur que tu aimes particulièrement et observe ce que cela provoque en toi.

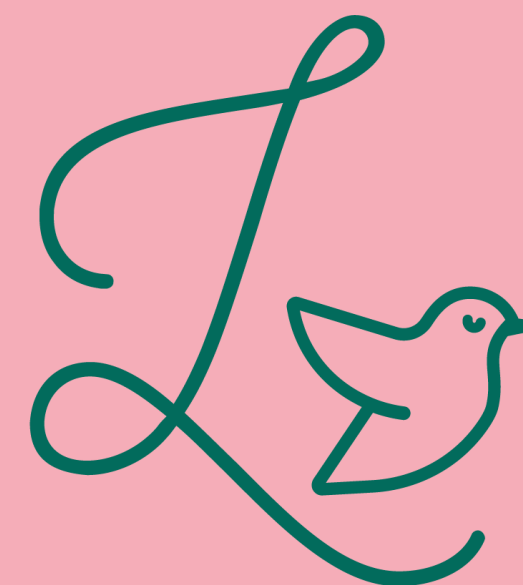


INVENTE UNE PHRASE RIGOLOTE.



CHECK LE CHALLENGE
DES 6 C
EN 28 JOURS ;-)

CHOUETTE d'être
COOL et
CALME dans mon
COEUR, dans mon
CERVEAU et dans mon
CORPS.



libresoimaime.be

JOUR 22

Munis toi de ton petit carnet pour ce challenge.
Note ou dessine 3 moments de la journée où tu as ressenti du CALME.
Fais le pendant 7 jours .



JOUR 23

Ca ne va pas du tout?
Pince doucement en faisant des petits ronds sur le bouton imaginaire "URGENCE" situé dans le creux mou de ta main entre ton pouce et ton index.



JOUR 24

Allonge toi en imaginant que tu es une étoile de mer au bord de l'eau, et ressens chaque petit mouvement de vague.



JOUR 25

Prends un ballon à gonfler et souffle y tous tes tracas. Fais un noeud et ensuite ECLATE le en imaginant que tous tes tracas se transforment en paillettes de lumière.



JOUR 26

Fais un câlin chronométré de 48 secondes à une personne que tu aimes beaucoup



JOUR 27

Fais le massage du petit chat sur toi ou sur quelqu'un.
Une main posée sur ton front, et la pince pouce/index sur l'autre main



JOUR 28

Adopte le réflexe TAPOTE!

Tu pensotes (*les pensées tournent dans ta tête*)?
TAPOTE!

Tu gigotes (*tout est agité dans ton corps*)?
TAPOTE!

Tu papotes (*tu racontes ou tu écoutes quelque chose de pas chouette*),
TAPOTE!

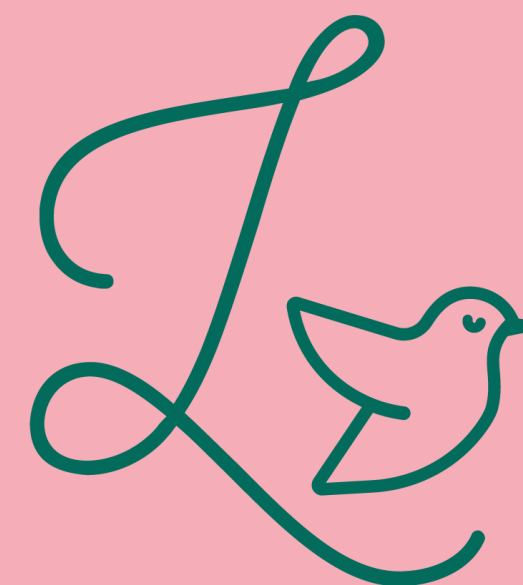


FELICITE TOI!



CHECK LE CHALLENGE
DES 6 C
EN 28 JOURS ; -)

CHOUETTE d'être
COOL et
CALME dans mon
COEUR, dans mon
CERVEAU et dans mon
CORPS.



libresoimaine.be