



Jour #1

« Je suis assez »

Ecris cette phrase sur un (ou plusieurs) post-it que tu placeras sur ton miroir de salle de bain, ton ordinateur, le tableau de bord de ta voiture... Et regarde ce post-it 10 fois, 100 fois, 1000 fois, 10 000 fois par jour s'il le faut !

OBSERVE-TOI !

Nous sommes toutes victimes de ces pensées automatiques destructrices : *tu n'y arriveras pas, tu es nulle, tu vas avoir des problèmes, personne ne t'aime, tu n'es pas assez intelligente, tu es laide, tu aurais dû dire ça, tu aurais dû faire ça ...* Vrai ou vrai ?

Dans cette société où la perfection est bombardée à chaque instant à travers les filtres des réseaux sociaux et des médias, il est bon de faire une pause et d'écouter les ressentis de ton corps. Es-tu sûre qu'il te manque vraiment quelque chose pour te sentir bien dans ta peau ?

Quand tu as le moral en bas des chaussettes ou que tu es gênée par tes émotions, apprend à dire STOP et pose-toi les questions suivantes :

- Comment je me sens ?
- Qu'est-ce qui se passe dans mon corps ?
- Pourquoi ?
- De quoi ai-je besoin ?
- Que puis-je faire pour me sentir mieux ?
- Qu'est-ce qui est le plus important pour moi en ce moment ?

- ★ **Passe les 21 prochains jours avec une plus grande conscience de tes pensées : *te parles-tu comme si tu étais ta meilleure amie ?***
- ★ **Note dans un carnet dédié au programme tous tes dialogues intérieurs**
- ★ **Et n'oublie pas de terminer ta conversation par « JE SUIS ASSEZ ».**

Soit fière de chaque petit pas que tu fais !

Avec tout mon amour 💖

Marion Lecoq