

CHALLENGE 5 JOURS

Transformez Votre Corps Avec Grâce et Efficacité

JOUR 2



LOUISE ET FREDERIC SIX

JOUR 2

Le Secret pour Rester Motivée et Faire de l'Exercice un Plaisir Quotidien

Votre objectif lors de ce deuxième jour est d'**identifier vos croyances limitantes et les peurs qui vous empêchent de vous mettre en action.**

Comment allons-nous procéder ?

EXERCICE :

1- Auto-Diagnostique : Listez 3 croyances négatives que vous avez peut-être sur la motivation, la pratique sportive ou le fait de ne pas aller au bout de ses projets.

Croyance n°1 :

Croyance n°2 :

Croyance n°3 :

2- Réflexion : Pour chaque croyance limitante, notez une alternative positive.

Par-exemple :

Croyance : "Je n'arrive jamais à terminer ce que j'ai commencé"

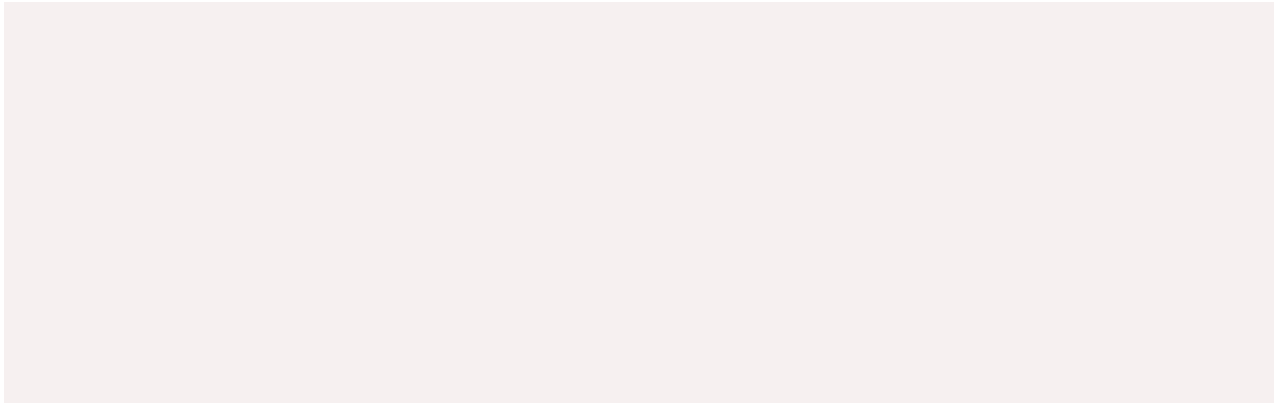
Alternative POSITIVE : "Je me donne la permission d'avancer et de réussir, un pas après l'autre."

Alternative n°1 :

Alternative n°2 :

Alternative n°3 :

3- Engagement : Rédigez une phrase “manifeste” pour remplacer une croyance limitante dès aujourd’hui.



4- Renforcez votre engagement : Partagez votre phrase manifeste dans le groupe.

✨ En prenant ce temps pour vous aujourd’hui, vous faites un pas de plus vers une version de vous-même plus épanouie et confiante.

Bravo pour cet engagement envers votre transformation !