

CHALLENGE 5 JOURS

Transformez Votre Corps Avec Grâce et Efficacité

JOUR 4



LOUISE ET FREDERIC SIX

JOUR 4 : Dépasser vos limites

Transformez vos défis en forces, quel que soit votre âge ou votre parcours !

Votre objectif : **Surmonter vos croyances limitantes liées à l'âge et aux blessures. Et trouver des solutions concrètes** pour progresser.

Comment allons-nous procéder ?

1- Auto-diagnostic : Identifiez vos croyances limitantes.
Listez 3 croyances négatives qui vous freinent.

Exemple :

- "Je ne peux pas faire de sport à cause de mon arthrose"
- "Je suis trop fatiguée après une journée de travail"

Croyance n°1 :

Croyance n°2 :

Croyance n°3 :

2- Réflexion : Trouvez une alternative positive.

Pour chaque croyance limitante, notez une action ou une pensée positive qui la contrebalance.

Exemple :

- Croyance : "Je suis trop âgée pour me mettre au sport"
- Alternative POSITIVE : "Je peux pratiquer des mouvements doux qui améliorent ma souplesse et ma force."

Ou :

- Croyance : "J'ai trop mal au dos pour faire des exercices."
- Alternative : "Je peux renforcer mes muscles profonds pour soulager mes douleurs."

Alternative n°1 :

Alternative n°2 :

Alternative n°3 :

3- Engagement : Passez à l'action dès maintenant !

- Partagez dans le groupe une de vos croyances limitantes et la manière dont vous allez la surmonter !
- Ajoutez une note personnelle sur votre ressenti face à ce changement.

4- Renforcez votre engagement

- Engagez-vous envers vous-même à ne laisser aucun obstacle externe vous empêcher d'avancer et de progresser !
- Répétez chaque jour cette affirmation : "Je refuse de laisser mes limites me définir. Je choisis de progresser à mon rythme, avec bienveillance et détermination."
- Écrivez cette phrase sur une note visible chez vous.

Félicitations d'avoir pris ce temps pour vous aujourd'hui !

Vous êtes sur le point de franchir une étape importante vers une meilleure version de vous-même.