

# Challenge

28 JOURS POUR  
VOIR LE POSITIF  
DANS MA VIE !

Ebook gratuit à imprimer  
(usage strictement privé)

*Et si pendant 28 jours, nous nous  
challengions pour voir le positif  
dans notre vie ?*

*Si nous habituions notre cerveau afin de  
voir la vie un peu plus du bon côté ?*

*Bien souvent en fin de journée, avec l'enchaînement du travail, des trajets, de la gestion du quotidien, nous pouvons avoir l'impression d'avoir la tête dans le brouillard (pour ne pas dire autre chose !)... On se focalise sur ce qui n'a pas fonctionné : le dossier qu'on n'a pas terminé en partant du bureau ; les bouchons sur la rocade ; les enfants ingérables envers qui on ne fait pas forcément tout le temps preuve d'une éducation parfaitement bienveillante... BREF, on culpabilise, on s'autoflagelle, on rumine et on ne finit pas la journée dans les meilleures conditions....*

**Je vous propose un challenge  
de 28 jours pour réactiver  
votre sensibilité au positif ! En  
entraînant volontairement  
votre cerveau à voir le positif !  
Vous êtes partant.e.s??**

# Voici le plan pour les 4 semaines à venir :

- 1) imprimer le semainier (Pages 4 à 7)
- 2) chaque jour, trouver un moment (ex: le soir avant de faire de se coucher) pour écrire trois choses positives appréciées durant la journée
- 3) chaque fin de semaine, écrire en plus les choses pour lesquelles vous êtes fière de vous



*Pourquoi 28 jours ? Initialement, il est dit qu'une nouvelle habitude se crée en minimum 21 jours. Comme je suis sympa, je vous rajoute une semaine de plus :)*



*Alors attention, je ne prône pas le « tout positif, que le positif et rien que le positif » ! On a le droit d'en avoir ras la casquette, on a le droit à nos soirées déprimées!*

*Mais pas tout le temps ! Alors go, c'est parti !*

**BON CHALLENGE !**

# Semaine 1

## Lundi

1.

2.

3.

## Mardi

1.

2.

3.

## Mercredi

1.

2.

3.

## Jeudi

1.

2.

3.

## Vendredi

1.

2.

3.

## Samedi

1.

2.

3.

## Dimanche

1.

2.

3.

Cette semaine, je suis  
fier.e de moi parce que :

.  
. .  
. .  
. .

# Semaine 2

## Lundi

1.

2.

3.

## Mardi

1.

2.

3.

## Mercredi

1.

2.

3.

## Jeudi

1.

2.

3.

## Vendredi

1.

2.

3.

## Samedi

1.

2.

3.

## Dimanche

1.

2.

3.

Cette semaine, je suis  
fier.e de moi parce que :

.  
. .  
. .  
. .

# Semaine 3

## Lundi

1.

2.

3.

## Mardi

1.

2.

3.

## Mercredi

1.

2.

3.

## Jeudi

1.

2.

3.

## Vendredi

1.

2.

3.

## Samedi

1.

2.

3.

## Dimanche

1.

2.

3.

Cette semaine, je suis  
fier.e de moi parce que :

.  
. .  
. .  
. .



# Semaine 4

## Lundi

1.

2.

3.

## Mardi

1.

2.

3.

## Mercredi

1.

2.

3.

## Jeudi

1.

2.

3.

## Vendredi

1.

2.

3.

## Samedi

1.

2.

3.

## Dimanche

1.

2.

3.

Cette semaine, je suis  
fier.e de moi parce que :

.  
.  
.  
.